

Г.П. ГРИБАН, К.В. ПРОНТЕНКО,
П.П. ТКАЧЕНКО

ВПРАВИ З ГИРЯМИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ



**Г.П. ГРИБАН
К.В. ПРОНТЕНКО
П.П. ТКАЧЕНКО**

**ВПРАВИ З ГИРЯМИ
У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ
ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Навчальний посібник

За редакцією Г.П. Грибана

УДК 796.011.3–057.875
Г 75

*Рекомендовано до друку вченою радою
Поліського національного університету
(протокол № 13 від 23 червня 2021 р.)*

Рецензенти:

Носко М. О., заслужений діяч науки і техніки України, дійсний член (академік) НАПН України, доктор педагогічних наук, професор, ректор Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка;

Тимошенко О.В., доктор педагогічних наук, професор, декан факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я НПУ імені М.П. Драгоманова;

Бондаренко В.В., заслужений майстер спорту України, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки Національної академії внутрішніх справ.

Грибан Г.П.

Г75 Вправи з гириями у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти: навч. посібник. Г.П. Грибан, К.В. Пронтенко, П.П. Ткаченко; за ред. Г.П. Грибана. – Житомир: Вид-во «Рута», 2021. – 528 с.
ISBN 978-617-581-518-2

У навчальному посібнику на сучасному рівні викладено проблеми особистісно-орієнтованого фізичного виховання здобувачів закладів вищої освіти. Розкриті сучасні технології організації навчально-виховного процесу з фізичного виховання засобами вправ з гириями та гирьового спорту.

Для здобувачів і викладачів закладів вищої освіти, фахівців з фізичного виховання та спорту.

ISBN 978-617-581-518-2

© Грибан Г.П., 2021
© Пронтенко К.В., 2021
© Ткаченко П.П., 2021
© ПП «Рута», 2021

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	7
ВСТУП.....	9
Розділ 1. УДОСКОНАЛЕННЯ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	12
1.1. Історичні аспекти розвитку освітнього процесу з фізичного виховання здобувачів закладів вищої освіти.....	12
1.2. Особливості організації освітнього процесу з фізичного виховання здобувачів.....	32
1.3. Психолого-педагогічні виміри фізичного виховання здобувачів.....	65
1.4. Збереження та зміцнення здоров'я здобувачів – основа процесу фізичного виховання.....	75
1.5. Фізіологічні потреби організму здобувачів у руховій активності.....	110
1.6. Роль викладача фізичного виховання в процесі підготовки здобувачів до професійної діяльності....	118
Розділ 2. УПРОВАДЖЕННЯ ВПРАВ З ГИРЯМИ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ.....	137
2.1. Особистісно-орієнтований вибір здобувачами рухової активності.....	137
2.2. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення здобувачів до занять вправами із гирями.....	150
2.3. Загальні відомості про гирьовий спорт та його місце в системі фізичного виховання здобувачів.....	156
2.4. Вплив вправ з гирями на фізичний стан здобувачів...	163
2.5. Критерії та рівні оцінювання готовності здобувачів- гирьовиків до професійної діяльності.....	185

Розділ 3. СИЛА ТА ОСОБЛИВОСТІ ЇЇ РОЗВИТКУ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ.....	193
3.1. Сила та особливості її розвитку.....	193
3.2. Вікові та анатомо-фізіологічні закономірності розвитку силових якостей.....	211
3.3. Значущість силових якостей для показників фізичної підготовленості здобувачів.....	222
3.4. Управління розвитком силових якостей здобувачів..	242
3.5. Засоби гирьового спорту в розвитку силових якостей здобувачів	255
Розділ 4. ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ЗМАГАЛЬНИХ ВПРАВ З ГИРЬОВОГО СПОРТУ.....	265
4.1. Класифікація вправ у гирьовому спорті.....	265
4.2. Техніка виконання поштовху двох гир.....	271
4.3. Техніка виконання поштовху гир за довгим циклом..	278
4.4. Техніка виконання ривка гирі.....	286
4.5. Особливості техніки виконання змагальних вправ гирьовиками різної кваліфікації.....	293
Розділ 5. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИКОНАННЮ ВПРАВ ІЗ ГИРЯМИ.....	297
5.1. Теоретико-методичні основи навчання здобувачів виконанню вправ із гирями.....	297
5.2. Методика навчання поштовху гир.....	310
5.3. Методика навчання поштовху гир за довгим циклом.	315
5.4. Методика навчання ривку гирі.....	319
5.5. Спеціально-підготовчі вправи для вдосконалення техніки виконання вправ з гирями.....	326
5.6. Помилки під час виконання вправ із гирями та шляхи їх усунення.....	328

Розділ 6. ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ГИРЯМИ ІЗ ЗДОБУВАЧКАМИ.....	341
6.1. Особливості формування і розвитку жіночого організму.....	341
6.2. Особливості проведення занять вправами з гирями зі здобувачками.....	348
Розділ 7. МЕТОДИКА РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ ВПРАВАМИ З ГИРЯМИ.....	359
7.1. Особливості методики розвитку силових якостей у здобувачів вправами з гирями.....	359
7.2. Фізичні навантаження під час занять вправами з гирями.....	371
7.3. Методи та принципи розвитку силових якостей у здобувачів-гирьовиків.....	384
7.4. Оцінювання ефективності методики розвитку силових якостей у здобувачів.....	390
7.5. Формування вольових якостей у здобувачів вправами з гирями.....	404
Розділ 8. ЗАНЯТТЯ ГИРЬОВИМ СПОРТОМ У СПОРТИВНИХ СЕКЦІЯХ.....	419
8.1. Умови функціонування секції з гирьового спорту у закладах вищої освіти	419
8.2. Особливості проведення навчально-тренувальних занять із здобувачами-початківцями.....	423
8.3. Особливості проведення розминки у гирьовому спорті.....	424
8.4. Основні м'язи гирьовика та їх функції.....	427
8.5. Моделювання основних компонентів підготовленості гирьовиків різної кваліфікації.....	431

8.6. Матеріально-технічне забезпечення навчально-тренувального процесу з гирьового спорту.....	441
Розділ 9. ТЕХНІКА БЕЗПЕКИ У ГИРЬОВОМУ СПОРТІ.....	445
9.1. Вимоги до проведення навчальних та тренувальних занять вправами з гирями.....	445
9.2. Правила техніки безпеки під час занять вправами з гирями.....	447
9.3. Профілактика травматизму під час занять вправами з гирями.....	448
9.4. Самоконтроль під час занять вправами з гирями.....	451
СЛОВНИК ОСНОВНИХ ТЕРМІНІВ.....	455
ДОДАТКИ.....	459
1. Правила спортивних змагань з гирьового спорту.....	459
2. Кваліфікаційні нормативи.....	478
3. Комплекси вправ з гирями.....	482
ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА.....	505

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

АП	–	адаптаційний потенціал
АТ дист.	–	діастолічний артеріальний тиск
АТ сист.	–	систоличний артеріальний тиск
В. к.	–	вагова категорія
В. п.	–	вихідне положення
ВООЗ	–	Всесвітня організація охорони здоров'я
ГРЗ	–	гостро респіраторні захворювання
ЕГ	–	експериментальна група
ЕСТS	–	Європейська кредитно-трансферна система (European Credit Transfer System – <i>англ.</i>)
ЖЄЛ	–	життєва ємність легень
ЖІ	–	життєвий індекс
ЗВО	–	заклад вищої освіти
ЗМС	–	заслужений майстер спорту
ЗФП	–	загальна фізична підготовка
ІЕ	–	індекс Ерисмана
ІМТ	–	індекс маси тіла
ІР	–	індекс Робінсона
ІС	–	індекс Скібінської
ІФС	–	індекс фізичного стану
КГ	–	контрольна група
КВС	–	комплексна вправа на спритність
КСВ	–	комплексна силова вправа
КМС	–	кандидат у майстри спорту
МС	–	майстер спорту
МСГС	–	Міжнародний союз гирьового спорту
МСК	–	максимальне споживання кисню
МСМК	–	майстер спорту міжнародного класу

МФГС	–	Міжнародна федерація гирьового спорту
ОМЦ	–	оваріально-менструальний цикл
ПАНО	–	поріг анаеробного обміну
ПДЦ	–	поштовх гир за довгим циклом
ПНУ	–	Поліський національний університет
ППФП	–	професійно-прикладна фізична підготовка
РФЗ	–	рівень фізичного здоров'я
СГСУ	–	Союз гирьового спорту України
СІ	–	силовий індекс
СМР	–	спортивно-масова робота
СТ	–	ситуативна тривожність
СФП	–	спеціальна фізична підготовка
ТТП	–	тактико-технічна підготовка
ФВ	–	фізичне виховання
ФГСУ	–	Федерація гирьового спорту України
ФП	–	фізична підготовка
ЧСС	–	частота серцевих скорочень

ВСТУП

Ситуація, що склалася в системі фізичного виховання здобувачів в Україні, поставила на перший план протиріччя між інтелектуалізацією і гуманізацією освітнього рівня майбутнього фахівця, який мав би оволодіти у закладі вищої освіти не тільки обов'язковою і вибірковою компонентами освітньої програми, а й одною з базових культур – фізичною культурою особистості. Незважаючи на наявний багатий арсенал засобів, методів і форм розвитку фізичних якостей, цього виявилось недостатньо для формування фізичної культури особистості, найважливішими компонентами якої є світогляд, ціннісні орієнтації, мотиваційна сфера, широта і глибина знань у сфері фізичної культури, а головне – діяльнісний аспект реалізації всієї сукупності фізкультурно-оздоровчих цінностей.

Загально відомо, що у всі часи найважливішими завданнями системи фізичного виховання у ЗВО України були: зміцнення здоров'я, підвищення рівня загальної, спеціальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості здобувачів, сприяння оволодінню навичками і вміннями самостійно використовувати засоби фізичної культури і спорту в повсякденному житті для підтримки високої працездатності і відновлення організму.

Для вирішення вищезазначених проблем на державному рівні було прийнято ряд важливих документів, серед яких Указ Президента України від 09 лютого 2016 року № 42/2016 «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», постанова Кабінету Міністрів України від 04 листопада 2020 року № 1089 «Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року з метою забезпечення учасників освітнього процесу закладів фахо-

вої перед вищої освіти та закладів вищої освіти оздоровчою руховою активністю, фізичним вихованням і спортом для всебічного гармонійного розвитку та підтримки здоров'я.

В той же час Міністерством освіти і науки України ці документи були проігноровані і, навпаки, в Україні почали повністю ліквідуватися кафедри фізичного виховання, у багатьох ЗВО були скорочені години на фізичне виховання, в інших – фізичне виховання було виведено з навчального плану, ліквідовані заліки, не проводилося державне тестування фізичної підготовленості здобувачів, що призвело до суттєвого погіршення стану здоров'я молоді, зниження рівня фізичної підготовленості і непридатності юнаків до служби у лавах Збройних сил України. І лише в 2021 році 15 лютого міністром освіти Сергієм Шкарлетом видається Наказ № 193 «Про затвердження Рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді на період до 2025 року», де передбачено вдосконалення та модернізація форм мотивації і залучення здобувачів до регулярного фізичного виховання і занять спортом.

При виконанні даного наказу важливо звернути увагу на те, що фізичне виховання в підготовці фахівців різних спеціальностей (аграрії, екологи, військові, цивільна авіація, інженерно-технічні тощо) ЗВО переслідує більш широкий діапазон завдань, чим може відрізнятися від фізичного виховання здобувачів гуманітарних спеціальностей. Тому фізичне виховання в таких закладах освіти має бути спрямоване не тільки на поліпшення і збереження власного здоров'я здобувачів, але й підготовку майбутніх фахівців, професійна діяльність яких вимагає цілого комплексу високорозвинених психофізичних якостей і спеціальної фізичної підготовленості.

Враховуючи особистісно орієнтований вибір здобувачами гирьового спорту як одного із засобів фізичного виховання посприяло підготовці до виходу у світ цього посібника. Завдяки

широкій різноманітності силових засобів, які становлять зміст гирьового спорту, а також великому виховному, оздоровчому і прикладному значенню він може використовуватися в освітньо-виховному процесі з фізичного виховання та під час проведення фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів у позанавчальний час.

Автори посібника розглянули заняття вправами з гириями та гирьовим спортом здобувачів як комплексну проблему з усіх сторін і її складових. Зміст навчального посібника направлений на вирішення широкого спектра завдань, які можуть виникнути у фахівців у ході як проведення навчальних занять з фізичного виховання, підготовки гирьовиків-початківців, так і висококваліфікованих спортсменів-гирьовиків. В навчальному посібнику використані власні наукові дослідження, великий тренерський та організаторський досвід проведення і судівства всеукраїнських та міжнародних змагань. У посібнику ґрунтовно розкрито техніку змагальних вправ у гирьовому спорті, методику навчання та тренування, методи та засоби підвищення працездатності та її відновлення, матеріально-технічне забезпечення навчального та тренувального процесів.

В основу змісту посібника покладені результати наукових досліджень відомих українських вчених, а також практичні рекомендації заслужених тренерів України з гирьового спорту – В. М. Романчука, Б. П. Смірнова, О. А. Мороза, В. Ф. Антонця, Ю. В. Щербини, В. В. Пронтенка, Г. І. Третяка, Є. К. Плотнікова, заслужених працівників фізичної культури і спорту України – В. Ю. Бербеничука, О. М. Дідовця, заслужених майстрів спорту України – В. Я. Андрейчука, В. В. Бондаренка, Р. В. Михальчука, В. В. Недолі, Ю. В. Орлова, майстрів спорту України міжнародного класу – В. В. Андріяша, Є. С. Колесника, О. М. Остапчука, А. В. Терентюка та багатьох інших.

Розділ 1

УДОСКОНАЛЕННЯ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Суспільно-історичний та економічний розвиток України спрямований нині на зміну у потрібному напрямі фізичних, морально-вольових, духовних можливостей людини і системи організаційних заходів, що визначають та регламентують розвиток фізичного виховання в суспільстві та системі освіти. Розвиток системи фізичного виховання у ЗВО визначається потребами суспільства та окремих його членів і обумовлюється рівнем розвитку матеріального виробництва, соціальними уявленнями про мету, завдання, засоби, зміст і методи.

1.1. Історичні аспекти розвитку освітнього процесу з фізичного виховання здобувачів закладів вищої освіти

Створення в 1991 році на території колишнього СРСР незалежної держави України призвело до повної реорганізації всіх сторін життя, а відповідно – системи освіти і виховання. Виникла термінова необхідність у перебудові системи фізичного виховання, насамперед у вищій школі, яка за короткий період історичної самостійності накопичила велику кількість нерозв'язаних проблем у сфері фізичного виховання здобувачів ЗВО. Більшість проблем Україна успадкувала з радянських часів. Нині в Україні ряд проблемних питань (через часті зміни уряду та найвищого органу у сфері фізичної культури і спорту та некомпетентність вищих посадовців) майже не вирішується, транс-

формація ЗВО України в європейській освітній простір просто руйнує систему фізичного виховання здобувачів, яка створювалася майже 100 років.

Система фізичного виховання – це історично обумовлений тип соціальної практики фізичного виховання, який ґрунтується на ідеологічних, програмно-нормативних, науково-методичних та організаційних засадах, що забезпечують фізичне виховання різних верств населення. Одним із основних елементів функціонування системи фізичного виховання має бути програмно-нормативне забезпечення, центральною ланкою якого є навчальні програми, які визначають обсяг знань, умінь і навичок, рівень фізичної підготовленості тощо. В умовах сучасного суспільства функції фізичного виховання студентів значно змінюються. Це викликано тим, що сьогодні істотно змінюються мотиви професійної діяльності в суспільстві. Часто функції фізичного виховання направлені на надання послуг, які мають на меті проведення повноцінного дозвілля, забезпечення здорового способу життя, тобто вони набувають соціального виміру.

Більше десяти років після виборення Україною державної незалежності викладачі фізичного виховання вищих освітніх закладів керувались у своїй діяльності «Інструкцією з організації і змісту роботи кафедр фізичного виховання вищих навчальних закладів» та «Загальносоюзною базисною навчальною програмою для вищих навчальних закладів», що були затверджені ще за часів СРСР. Відомо, що особливість цієї вузівської дисципліни у часи тоталітаризму полягала у перевазі утилітарності, домінантному розвитку фізичних якостей, рухових умінь та навичок.

Тому система фізичного виховання в Україні перебувала у глибокому кризовому стані і не могла задовольнити потреб фізичного розвитку і фізичної підготовленості здобувачів ЗВО. Процес викладання фізичного виховання у перші роки незалежності України носив застійний характер. Скорочувалася кількість

викладачів і годин, відведених для обов'язкових і факультативних занять, збільшувалася кількість здобувачів спеціальної медичної групи та з особливими потребами, у ряді ЗВО майже перестали функціонувати спортивні клуби, кількість змагань і виділених коштів на придбання інвентарю та форми зменшувалась. Багато провідних українських фахівців у галузі фізичної культури і спорту змінили професію, виїхали працювати за кордон. Аналіз стану спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи у ЗВО свідчить про повний її занепад. Скорочувалися ставки голів спортивних клубів, тренерів-викладачів з видів спорту, припинялося фінансування. Цим завдавалося не виправного удару по рівню здоров'я здобувачів та якості навчально-виховної і спортивної роботи у ЗВО України.

Окрім того, низький рівень підготовленості викладачів підтвердив факт, що 74,8 % із них не знали тих чи інших сучасних організаційних форм фізкультурно-оздоровчої роботи, не повною мірою володіли інформацією з упровадженням у практику фізкультурного руху інноваційних технологій. Це було зумовлено цілим рядом як об'єктивних, так і суб'єктивних чинників розвитку існуючої системи фізичного виховання. На шляху розбудови України як незалежної держави виникло багато труднощів, які негативно вплинули на всі сторони життя – соціальні, економічні, духовні і культурні. Тому сучасна система фізичного виховання переживала період пошуку стратегічних рішень свого розвитку, що спонукало до початку методичного осмислення і реформування предмета «Фізичне виховання», розробки нових педагогічних технологій, які вирізняються новим поглядом на завдання, зміст і методи навчання, іншими підходами до здобувача, трактуванням його потреб та інтересів.

Важливі кроки до реформування системи фізкультурно-оздоровчої освіти в Україні були зроблені з прийняттям Державної національної програми «Освіта. Україна ХХІ століття», законів України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про фізичну

культуру і спорт», Національної доктрини розвитку освіти, Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту, Концепції фізичного виховання в системі освіти України та інших документів. У державі було визначено основні пріоритети формування нової освітньої системи відповідно до Цільової комплексної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації». Водночас потребували оновлення та модернізації зміст освіти, зокрема, фізкультурно-оздоровчої та методичної системи фізичного виховання студентів, яка не відповідала вимогам сьогодення.

Ефективна система фізичного виховання повинна відповідати таким вимогам: а) забезпечувати цілеспрямовану рухову активність усіх верств населення і на цій основі сприяти зростанню фізичної підготовленості, зміцненню здоров'я та профілактиці захворювань; б) гарантувати доступність і якість рухових оздоровчих послуг; в) здійснювати формування необхідних кадрових, фінансових і матеріально-технічних ресурсів, їх раціональне використання.

Розвиток фізичного виховання у ЗВО регламентувався у ті часи надійним правовим, програмованим та нормативним забезпеченням, що містилося у конкретних документах і матеріалах, розроблених державними органами управління у сфері фізичної культури і спорту. Першим кроком України до виходу із кризового стану у сфері фізичного виховання було прийняття 24 грудня 1993 року Верховною Радою Закону України «Про фізичну культуру і спорт», у якому обумовлено, що держава бере на себе відповідальність за політику у сфері фізичного виховання і спорту. В Законі приділено належну увагу фізичному вихованню здобувачів ЗВО. Передбачено, що фізичне виховання у ЗВО здійснюється шляхом проведення обов'язкових занять відповідно до навчальних програм.

22 червня 1994 року Указом Президента України затверджується «Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні», в якій накреслено основні напрямки подальшого розвитку галузі і розроблено заходи щодо їх реалізації. Окремий розділ програми присвячено фізичному вихованню і фізкультурно-оздоровчій діяльності у навчально-виховній сфері. Одним із найважливіших заходів розділу була розробка Державних вимог до фізичного виховання в системі освіти, введення у ЗВО обов'язкових занять з фізичного виховання обсягом не менше 4 годин на тиждень, розробка системи тестів та оціночних нормативів, введення «Паспорта здоров'я», щорічних заліків з фізичного виховання протягом періоду навчання у ЗВО, незалежно від форм власності, встановлення норми наповнення навчальних груп, нормативів кадрового і фінансового забезпечення тощо.

В той же час неузгодженість у роботі державних структур негативно впливала на виконання вимог Державної програми у сфері фізичного виховання здобувачів. Так, зокрема, в травні 1994 року Міністерство освіти і науки України вводить освітньо-професійні програми вищої освіти за професійним спрямуванням, що становлять собою обов'язкові норми мінімуму змісту та рівня підготовки бакалавра. Обсяг навчального навантаження, відведеного на фізичне виховання, становив 216 годин, що мали суттєві розбіжності з вимогами Державної програми.

Крім того, навчальні плани, які були затверджені Міністерством освіти і науки України та Міністерством аграрної політики та продовольства України по окремих спеціальностях, не передбачали заняття з фізичного виховання на III–IV курсах, а також були скорочені години на I–II курсах до одного заняття на тиждень. Не було впроваджено на кафедрах фізичного виховання «Паспорт здоров'я», на окремих спеціальностях залишився один залік на навчальний рік, що в цілому негативно вплинуло на

якість навчального процесу з фізичного виховання у ЗВО України.

Однією з актуальних проблем удосконалення фізичного розвитку і фізичної підготовленості здобувачів ЗВО завжди було програмно-нормативне забезпечення системи фізичного виховання у ЗВО. Протягом багатьох років тривали суперечки навколо доцільності впровадження у практику обов'язкових нормативних вимог для оцінки фізичного стану, і зокрема для оцінки фізичної підготовленості, населення України, насамперед здобувачів ЗВО. З розвитком наукових досліджень у галузі психофізичних і психофізіологічних можливостей людини та залежності її розвитку від етнічних, економічних та географічних умов постала проблема розробки критеріїв оцінки фізичного розвитку, фізичної підготовленості та працездатності людини.

Постановою Кабінету Міністрів України від 15 січня 1996 року № 80 було затверджено «Положення про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України». Це був перший документ у незалежній Україні, який мав на меті оцінити фізичну підготовленість населення України, зокрема здобувачів ЗВО. Уведення державного тестування студентської молоді викликало чимало різних нарікань з боку викладацького складу та науковців. Одна частина вбачала в тестах позитивний крок уперед, інша вказувала на ряд недоліків. У зв'язку з цим в Україні протягом 2001–2005 років розроблялась наукова тема «Удосконалення системи державних тестів та нормативів фізичної підготовленості учнівської і студентської молоді». Було проведено значну роботу, яка виявила ряд недоліків, що носять дискусійний характер і потребують подальшого дослідження, вивчення, обговорення та прийняття нових доповнень і змін до тестового контролю фізичної підготовленості студентської молоді. Державні тести не сповна відповідали вимогам принципу всебічного розвитку здобувачів ЗВО, не

сприяли активізації рухової діяльності, розвитку професійно-прикладних навичок, умінь володінню своїми діями в ситуаціях, які постійно змінювалися. По-друге, державні тести через те, що не виконували трьох важливих функцій – програмуючу, контролюючу, прогноуючу, не могли бути програмно-нормативною основою системи фізичного виховання [95].

Вчені рекомендували розробляти тести відповідно до класифікації фізичних вправ за способом здійснення активної рухової діяльності, яка об'єднує в одній структурі фізичні вправи для розвитку фізичних якостей, і за композицією рухових дій, яка передбачає: а) балістичні дії на подолання інерційних і реактивних сил; б) циклічні дії лінійного пересування у просторі та в часі; в) комбіновані дії з узгодженням м'язових зусиль та рухом довкілля. А класифікація за індивідуальною і соціальною значущістю розвиваючих здібностей повинна включати чотири групи вправ: школу рухів (фізичні якості і рухові навички); школу діяльності (сенсорно-інтелектуальні здібності, технологічні знання, прикладні вміння); школу зусиль (моральні і вольові якості, тактична майстерність, естетика й етика поведінки); школу співпраці (групова інтеграція спільних дій).

Проведеними нами дослідженнями в Поліському національному університеті було доведено, що нормативи зі стрибків у довжину з місця та бігу на 100 м здобувачки не спроможні взагалі виконати на оцінку «5» балів. Ряд нормативів, які були представлені у державних тестах, у переважній більшості були неадекватними до функціональних можливостей організму і фізичної підготовленості сучасних здобувачів.

Невідповідність нормативів оцінки фізичної підготовленості здобувачів ЗВО в «Державних тестах і нормативах оцінки фізичної підготовки населення України» вказує також на те, що вони були завищені, адже в Указі Президента України № 963/98 від 10.09.98 р. «Про затвердження Цільової комплексної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації» було сказано: «Майже

90 % дітей, учнів і студентів мають відхилення у стані здоров'я, понад 50 % – незадовільну фізичну підготовку...» [192, с. 3].

У той же час державні тести відіграли позитивну роль. Вони стали одним із досить ефективних засобів підвищення якості навчального процесу у ВОЗ України, встановлення чіткої системи оцінювання здобувачів, визначення критеріїв отримання заліку з фізичного виховання. Водночас система оцінювання не була гуманною, допускалася дискримінація особистості, обмеження її гідності у зв'язку з різним рівнем фізичних можливостей та авторитарними вимогами деяких викладачів. Тести повинні були передбачити, що центром уваги викладача мають бути не результати в тестах фізичної підготовленості, а ставлення здобувачів до цього виду діяльності, рівень сформованої мотивації, потреба в заняттях фізичними вправами після отримання заліку, на канікулах, після закінчення ЗВО тощо.

Тому в ході розробки нової системи оцінювання фізичної підготовленості населення необхідно було радикально змінити методологію розробки критеріїв ефективності системи фізичного виховання. Система тестів і нормативів повинна суворо відповідати меті, завданням і змісту фізичного виховання, враховувати вікові показники розвитку людини, статеві особливості, стан здоров'я, не вимагати максимальних фізичних навантажень, за винятком тестування спеціальної фізичної підготовленості певного контингенту здобувачів.

З метою приведення галузевих нормативів до чинних законодавчих актів Міністерство освіти і науки України видає наказ № 58 від 26. 02. 1996 року та інструктивний лист № 1/11-637 від 19.04.1996 року, в яких наголошувалось на введенні з 1996/1997 навчального року обов'язкових занять з фізичного виховання обсягом не менше 4 годин на тиждень протягом усього періоду навчання, включенні їх до розкладу занять, встановленні норми наповнення навчальних груп, на введенні в навчальних закладах

групи лікувальної фізичної культури із залученням кваліфікованих фахівців, на проведенні обов'язкового тестування за Державними тестами тощо. Негативне впровадження й ігнорування на місцях вищезгаданих документів призвели до створення в травні 1997 року Координаційної ради з питань фізичного виховання дітей, учнів та здобувачів ЗВО, яку очолив перший заступник міністра освіти України.

Головним завданням Координаційної ради була організація діяльності установ і закладів освіти щодо виконання заходів, передбачених Державною програмою розвитку фізичної культури і спорту в закладах освіти, реалізація положень Концепції фізичного виховання в системі освіти України, оперативне вирішення питань фізичного виховання дітей, учнів та здобувачів. Координаційна рада об'єднала зусилля Міністерства освіти і науки України, Центрального спортивного клубу «Гарт», інституту змісту і методів навчання та інших зацікавлених організацій галузі і виступила координаційним і науково-методичним центром діяльності всіх підвідомчих установ, що розробляють і вивчають шляхи вдосконалення і розвитку системи фізичного виховання в галузі освіти.

Велику роль у відтворенні і становленні спортивно-масової роботи і розвитку спорту серед здобувачів відіграв Центральний спортивний клуб «Гарт» Міністерства освіти і науки України, який в ті роки суттєво покращив та активізував систему фізичного виховання у ЗВО. Разом з Держкомспортом України ЦСК «Гарт» підготував ряд програм, направлених на подальший розвиток фізичного виховання і спорту не тільки у ЗВО, а по всій вертикалі – від дитячих виховних закладів до післядипломної освіти. Активізувалася робота щодо проведення літніх універсіад України. У фінальних змаганнях VIII літньої Універсіади України з 40 видів спорту взяло участь понад 8000 студентів, з яких 28 заслужених майстрів спорту України, 217 майстрів спорту України міжнародного класу, 1886 майстрів спорту України,

2141 кандидат у майстри спорту та 1932 спортсмени I розряду [149]. Серед здобувачів аграрних ЗВО України раз на два роки проводилися Всеукраїнські спортивні ігри з 9 видів спорту: баскетбол (чол., жін.), боротьба вільна, волейбол (чол., жін.), важка атлетика, гирьовий спорт, легкоатлетичний крос, футбол (чол.), настільний теніс, легка атлетика. Це у свою чергу активізувало спортивно-масову роботу у ЗВО України, почав відроджуватися студентський спорт, до ЗВО почали вступати на навчання провідні українські спортсмени, що дозволило Україні в 2007 році на Всесвітній універсіаді в Таїланді здобути 28 золотих, 20 срібних, 18 бронзових медалей і посісти загальне третє місце серед 182 країн світу.

З іншого боку, кафедри фізичного виховання замість удосконалення навчального процесу з фізичного виховання, забезпечення здорового способу життя серед здобувачів, впровадження інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій з фізичного виховання зайнялися підготовкою студентів-спортсменів. Викладачі кафедр фізичного виховання почали займатися роботою спортивних клубів, які не мали штатних тренерів. В той же час на кафедрах фізичного виховання з невеликим штатним викладацьким складом досить важко було забезпечити участь усіх команд в універсіадах. Адже окремим викладачам доводилося готувати 2–3 команди із різних видів спорту для участі у змаганнях. Це забирало багато часу, що негативно впливало на якість навчальної роботи в основному і спеціальному навчальних відділеннях.

Ліквідовуючи недоліки своєї роботи, Міністерство освіти і науки України розробило заходи щодо реалізації цільової комплексної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації» [192], що були затверджені на колегії Міністерства освіти і науки України 28.10.1998 року. У цих нормативних документах говорилося, що практичні заняття з фізичного виховання у ЗВО повинні

проводиться протягом усього періоду навчання обсягом 4 години на тиждень. Відсутність в Україні навчальної програми з фізичного виховання значно гальмувала розвиток цієї вузівської дисципліни. Тому Міністерством освіти і науки України було затверджено нову навчальну програму з фізичного виховання (наказ № 757 від 14.11.2003 р.) [189] та направлено ректорам вищих освітніх закладів лист Міністерства про підвищення ефективності роботи щодо формування у здобувачів культури здоров'я (лист № 1/9 – 595 від 25.12.2003 р.).

Відпрацьовуючи концепцію і зміст першої української програми, її розробники мали достатньо підстав сформувавши її як програму розвитку. Надати не лише потужний імпульс прогресу цієї навчальної дисципліни, що вже само по собі є актуальною науково-практичною проблемою, але й реально посприяти вихованню у випускників ЗВО умінь забезпечувати та підтримувати свій оптимальний психофізичний статус і рівень здоров'я. Зміст програми давав достатні підстави стверджувати, що ми маємо справу з теоретичною, методичною і практичною проблемою, як протиріччям між високим рівнем наукових досліджень у галузі розробки та використання сучасних педагогічних технологій становлення фізкультурно-діяльної особистості і «вчорашнім» днем у прописаному в програмі підході до вирішення освітніх завдань, переконливо викладених у цій програмі.

На думку багатьох авторів, програма цілком сучасна і прогресивна. Наприклад, вказано, що головна мета навчальної програми – визначити стандарт фізичного виховання, відповідний мінімальний рівень обов'язкової фізкультурної освіти для студентів, що навчаються у ЗВО й отримують певний рівень освіти – «бакалавр» і «магістр». Мета дисципліни «Фізичне виховання» у ЗВО полягає у послідовному формуванні фізичної культури особистості, фахівця. Визначені також головні критерії ефективності фізичного виховання випускника ЗВО. Відмічені суттєві методологічні неточності (наприклад, акцент робиться на знаннях, а не

на вміннях, не використовується поняття «фізкультурна діяльність», «фізична активність», замість «наявності цінностей у особи» лише «поінформованість про них»).

У той же час гасла та наукові аргументи на користь тези бути здоровим, які стають змістом теоретичного розділу програми з фізичного виховання, не сприймаються здобувачами. Вдало прописана у програмі освітня компонента змісту дисципліни на рівні її завдань у дійсності не виконується взагалі, оскільки відсутня нова комплексна система оцінювання успішності з фізичного виховання, яка б поєднувала дві основні сторони змісту дисципліни – становлення у здобувачів знань і вмінь досягати та підтримувати свій здоровий стан, а також компоненту направлено фізичного розвитку. Таким чином, як і раніше, майже вся увага викладачів і кафедр зосереджена суто на моторній складовій фізичного виховання [148], тобто на складанні тестів фізичної підготовки. Тому немає підстав уважати першу українську навчальну програму з фізичного виховання для ЗВО кроком уперед у дійсному, актуальному і соціальнозначущому розвитку цієї навчальної дисципліни.

У ті роки в Україні вчені намагалися оптимізувати процес фізичного виховання здобувачів, який мав би забезпечувати оптимальне (найкраще, найдоцільніше за даних умов) функціонування навчально-виховної системи в цьому процесі. Оптимізація процесу фізичного виховання – це вибір оптимального варіанта навчання в конкретній педагогічній ситуації. Основними критеріями оптимізації навчального процесу є результативність і якість вирішення навчально-виховних і оздоровчих завдань, витрати часу й зусиль викладачів та здобувачів на їх досягнення. Оптимізація процесу навчання передбачає: 1) формування мети і завдань на кожне заняття чи іншу форму; 2) відповідність змісту навчального процесу меті і завданням; 3) вибір доцільного поєднання форм навчальної діяльності здобувачів (індивідуальна, пар-

на, групова); 4) раціональне поєднання методів навчання; 5) складання плану вивчення розділу, теми; 6) досягнення плану; 7) аналіз результатів та оцінювання оптимальності планування [24].

Подальше вдосконалення навчального процесу з фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчої роботи не можливе також без поліпшення матеріально-технічної бази ЗВО. В ті роки кількість здобувачів у ЗВО зросла удвічі-тричі, а спортивні споруди залишилися старі ще з радянських часів, більшість нових приватних ВОЗ взагалі не мали своєї спортивної бази. Такий стан речей вимагав і відповідного реформування, внесення змін і доповнень до методичної системи, що забезпечує навчальний процес. Необхідно також на державному рівні у ЗВО відновити роботу спортивних клубів і тренерських кадрів.

Загалом в Україні було підготовлено ряд важливих для відновлення системи фізичного виховання документів, серед яких: Концепція національної системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді; Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти; Положення про заліки з фізичного виховання та ін.

Із входженням України у Болонський процес виникли нові проблеми у системі фізичного виховання здобувачів, почалася руйнація традиційного навчального процесу з фізичного виховання. Не розібравшись із суттю принципів Болонського процесу, не визначившись зі змістом навчальних предметів та технологією їх структурування, багато керівників ВОЗ різних рангів вимагало від кафедр фізичного виховання розробляти кредитно-модульну систему організації навчального процесу (КМСОНП) з фізичного виховання згідно з вимогами Європейської кредитно-трансферної системи (ECTS). Фізичне виховання стало предметом обговорення, де буде його місце, в разі входження України в освітній і науковий простір Європи.

Наразі фізичне виховання постало в один ряд із спеціальними дисциплінами, де порушилися принципи систематичності, послі-

довності, безперервності занять фізичними вправами. Слід також зазначити, що жодна із спеціальних дисциплін не вивчалася у той час у ЗВО України протягом чотирьох і більше років. Без сумніву, розроблена система вивчення дисципліни повинна інтегруватися у європейський освітній простір. Подібної системи, яку почали розробляти багато кафедр фізичного виховання у ЗВО України, у Європі не існувала. Тому подальші наукові дослідження могли бути спрямовані на уніфікацію системи оцінювання студентів у ЗВО, де є узгоджені навчальні програми з предмета «Фізичне виховання». Це могло стосуватися лише пострадянських країн, зокрема, України, Росії, Білорусі та ін.

В Україні були зроблені спроби впровадити вимоги ECTS у навчальну дисципліну «Фізичне виховання». Проведений п'ятимісячний експеримент в Ужгородському національному університеті показав, що завданнями кожного модуля є фізична підготовка здобувача до виконання одного з тестів оцінки фізичної підготовленості. Такий підхід є однобоким щодо фізичного розвитку здобувача і суперечить комплексній його підготовці. Інші автори [178], впроваджуючи КМСОНП з фізичного виховання, у робочому навчальному плані передбачили лише чотири модулі, три кредити та модульний контроль. Даний робочий план охоплював тільки один рік навчання, до того ж був незрозумілим, для якого року навчання він пропонується, що також не відповідає вимогам ECTS.

Вивчення досвіду європейських країн, а також аналіз європейських провідних видань у галузі освіти і виховання показав, що фізичне виховання не входить до навчальних планів університетів, а є самостійною роботою здобувачів. Здобувачі самі дбають про свій фізичний розвиток, про власне здоров'я і належний рівень працездатності. КМСОНП з фізичного виховання у нефізкультурних ВОЗ в європейському освітньому і науковому просторі не існувала. Цим пояснюється відсутність іноземних

джерел інформації щодо методики застосування КМСОНП у структурі фізичного виховання здобувачів західно-європейських університетів. Тому в Україні не було необхідності розробляти і впроваджувати КМСОНП з дисципліни «Фізичне виховання», відповідно до вимог ECTS, адже таких вимог у фізичному вихованні в Європі не було.

Сприймаючи результати наукових досліджень про відсутність фізичного виховання у навчальних планах європейських університетів як реальність, в Україні поширилася думка про вилучення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» з навчальних планів. Спростовуючи це, а також ряд необдуманих прийнятих рішень керівниками ВОЗ, у березні 2008 року на колегії Міністерства освіти і науки міністром було сказано, що «... відсутність аналогічної за змістом дисципліни в структурі навчальних планів західних університетів поки що не є підставою для вилучення фізичного виховання з навчальних планів ЗВО України. Копіювання навчальних планів провідних європейських університетів, ігнорування рівня сучасного матеріально-технічного забезпечення українських ЗВО не лише зашкодило розвитку фізичного виховання у вищій школі, а й дискредитувало в Україні ідею західноєвропейського освітнього простору».

Негативним кроком Уряду України 5 листопада 2008 року стало ухвалено рішення про скасування постанови Кабінету Міністрів України від 15.01.1996 «Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України» у зв'язку з частими смертельними випадками на уроках фізкультури у школі. Аналіз причин, які зумовили трагедії, показав, що лише в одному випадку причиною смерті стало травмування, а в 13 випадків сталися через серцево-судинні захворювання дітей, яким би, на думку фахівців-лікарів, можливо було запобігти, якщо своєчасно звернули б увагу на здоров'я учнів лікарі, вчителі та батьки.

Відміна державних тестів негативно вплинула на якість фізичного виховання здобувачів у ЗВО України, утворилася велика кількість різних необґрунтованих нормативів, що суттєво ускладнювало порівняння фізичної підготовленості здобувачів різних ВОЗ та регіонів. Відповідно, внесення змін до оцінювання фізичної підготовленості здобувачів вимагало пошуку нових критеріїв формування окремих компонентів методичної системи, її змісту та засобів.

Наступним негативним кроком в Україні було підписання наказу міністра освіти і науки України № 642 від 09.07.2009 року «Про організацію вивчення гуманітарних дисциплін за вільним вибором студента». Згідно з цим наказом, фізичне виховання вилучається із переліку обов'язкових дисциплін і віднині є позакредитною дисципліною (п. 1.4). Такий документ практично почав знищувати фізичне виховання у ЗВО України, що мало негативні наслідки (різко скоротилася кількість годин, відмінялися заняття з фізичного виховання на старших курсах, падав його престиж, у кожному ЗВО приймалися рішення на розсуд деканів, проректорів та ректорів тощо).

Для збереження фізичного виховання як навчальної дисципліни у ЗВО необхідно було його розглядати не як додаткове академічне навантаження на здобувача, а як засіб, що позитивно впливає на активізацію розумової діяльності, відновлення інтелектуальної та фізичної працездатності. Відомо, що застосування засобів фізичного виховання у навчальному процесі значно підвищує розумову активність. Якщо дослідити криву фізіологічного навантаження, то найбільший ефект припадає на середину заняття, коли використовуються емоційні чинники (ігри, естафети, функціональна музика тощо). Планомірне і раціональне застосування фізичних вправ у режимі навчальної діяльності здобувачів ЗВО позитивно впливає на розумовий розвиток та інтелектуальну діяльність. Тому збереження фізичного

виховання у навчальному процесі ЗВО залежить нині від компетентності керівництва університетів, авторитету завідувачів кафедр фізичного виховання та пошуку нових виважених рішень Міністерством освіти і науки України.

У цілому в Україні склалася традиційна підготовка здобувачів у ЗВО, де фізичне виховання було невід'ємною частиною професійної підготовки фахівців. Переведення здобувачів на самостійні заняття фізичною культурою сьогодні є не виправданим і передчасним. Причинами цього є: низький рівень свідомості здобувачів і недбале ставлення до власного здоров'я; відсутність критеріїв оцінки стану здоров'я фахівців, які влаштовуються на роботу; відсутність паспорта здоров'я; матеріально-технічна база неможливі забезпечити індивідуальні бажання здобувачів здобувачів щодо занять фізичними вправами у вільний час; дуже низька фізична підготовленість більшості здобувачів і недостатній їх фізичний розвиток; від 5,7 до 44,1 % здобувачів мають фізичні вади та захворювання, які потребують занять за спеціальними реабілітаційними методиками під керівництвом викладача чи методиста ЛФК; необхідна перекваліфікація викладацьких кадрів, зміна програмного забезпечення і підготовки кадрів у фізкультурних університетах, інститутах та на факультетах фізичного виховання тощо.

Трансформація мети та завдань з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» до сучасних вимог, пов'язаних із перебудовою системи національної освіти у напрямку її інтеграції до європейського освітнього простору, має базуватися на двох філософських принципах, а саме: 1) принцип епімелія (із грецької – турбота про себе) – полягає в тому, що мотивацією до раціональної поведінки людини є, насамперед, турбота про себе, зміна самої себе: у випадку з фізичним вихованням – турбота про власне здоров'я та дотримання загальних засад здорового способу життя; 2) принцип калокатія (із грецької – прекрасне і добре) – наголошує, що виховання людини має бути спрямоване

на формування гармонії тіла і душі, створення фізично та духовно досконалої особистості.

Сучасне фізичне виховання здобувачів ЗВО, характеризується:

- 1) відсутністю конкретного соціального замовлення виробництва і працедавців на фізичну готовність випускників і, як наслідок, нерозумінням з боку керівництва ЗВО і здобувачів доцільності фізичного виховання, неефективністю керування цим процесом;
- 2) недостатньою гуманістичною і професійною спрямованістю процесу фізичного виховання;
- 3) неефективною теоретичною і методичною підготовкою здобувачів з питань особистої фізичної культури;
- 4) обмеженим арсеналом практико-діяльнісних компонентів, що забезпечують сукупність виконання функцій фізичної культури;
- 5) низькою дієвістю дидактичного наповнення практичних розділів програми з фізичного виховання;
- 6) неадекватністю форм організації процесу фізичного виховання до сучасного менталітету і мотиваційної зрілості здобувачів;
- 7) відсутністю належних дієвих умов для його ефективного функціонування (достатнього кадрового, науково-методичного, медичного, матеріально-технічного, фінансового забезпечення);
- 8) недостатньою мотивацією здобувачів до власної фізкультурної освіти та її вдосконалення;
- 9) відсутністю науково обґрунтованої моделі подальшого розвитку системи в найближчому і віддаленому майбутньому в країні в цілому.

Перспективи докорінної зміни системи фізичного виховання студентів необхідно пов'язати з упровадженням до програм засобів здорового способу життя, забезпечення повноцінного здоров'я, фізичного, психічного, соціального, емоційного та духовного благополуччя здобувача. Залежно від цільової установки, організаційних форм, використовуваних засобів, видів рухової активності в системі фізичного виховання необхідно застосовувати такі основні групи засобів фізичного виховання: рухливі ігри, змагальний спорт, рекреаційно-оздоровчий спорт,

оздоровча рухова активність, професійно орієнтована рухова активність, побутова рухова активність.

Паралельно із занепадом і відродженням фізичного виховання у ЗВО України йшов невпинний процес розвитку теоретико-методичних, психолого-педагогічних, фізіолого-гігієнічних і валеологічних засад удосконалення фізичного виховання як вузівської дисципліни. При цьому теоретичні та методологічні розробки українських учених у галузі фізичного виховання і спорту не поступаються досягненням зарубіжних науковців. З'явилася велика кількість спеціальної літератури і журналів, які розкривали проблеми рухової активності, оздоровчої індустрії, вказали на перспективні шляхи кардинальної перебудови системи фізичного виховання, приведення її у відповідність до реальних потреб людини. Проте цей процес перебігає стихійно, поза-системою державного регулювання розвитку галузі і системи вищої освіти.

Стрімке непродумане реформування системи освіти в Україні в останні роки, в зв'язку з трансформацією у європейський освітній простір, практично зруйнувало навчально-виховний процес з фізичного виховання студентської молоді у ЗВО. За роки незалежності України система фізичного виховання перебувала у глибокому кризовому стані і не змогла задовольнити потреб фізичного розвитку і фізичної підготовленості здобувачів ЗВО. Було завдано не виправного удару по рівню здоров'я здобувачів та якості навчально-виховної і спортивної роботи у ЗВО України. Незважаючи на численні наукові дослідження, рекомендації державних органів та галузевих фахівців, які займалися покращенням та удосконаленням фізичного виховання у вітчизняних закладах освіти, кардинальних змін не було здійснено.

Фізкультурно-оздоровча діяльність у ЗВО повинна розглядатися як основа професійного здоров'я та фізичної працездатності майбутніх випускників, які мають бути конкуренто

спроможними на європейському ринку праці. Незважаючи на певні намагання щодо вдосконалення системи вищої освіти в Україні, зберігається негативна тенденція до погіршення здоров'я та рівня фізичної підготовленості здобувачів. Сьогодні в Україні відсутні критерії заохочення громадянина до систематичних занять фізичними вправами і спортом для всіх, формування потреби у фізичному розвитку і вдосконаленні для забезпечення здоров'я і професійного довголіття тощо.

В останні роки Міністерство освіти і науки України практично знищувало систему фізичного виховання здобувачів. Відсутність дисципліни «Фізичне виховання» у структурі навчальних планів західних університетів не могло бути підставою для вилучення її з навчальних планів ЗВО України. Копіювання навчальних планів провідних європейських університетів, відсутність в українських ЗВО сучасної матеріально-технічної бази, дуже низький рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості та стану здоров'я здобувачів, війна на Сході України не дають підстав знищувати взагалі фізичне виховання у ЗВО України.

З іншої сторони, європейська система фізичного виховання здобувачів заслуговує на те, щоб на її рівнятися, проте виникає питання, яким шляхом за існуючих умов можна прагнути до інтеграції у європейську освітню систему. Європейська модель організації занять фізичними вправами зі здобувачами потребує повного переймання зарубіжного досвіду, а не частково, як це пропонувалося на державному рівні. Впровадження занять з фізичного виховання у ЗВО у вигляді факультативу та відміни оцінювання з даної дисципліни, призвело наразі ще до більшого занепаду фізкультурно-оздоровчої діяльності у ЗВО.

Завдяки високому науковому потенціалу України в галузі фізичної культури і спорту, науковим досягненням у сфері фізичного виховання здобувачів ЗВО є можливість без великих матеріальних затрат якісно покращити систему фізичного вихо-

вання. Для цього необхідно на державному рівні вжити ряд організаційних заходів, а саме: 1) розробити сучасні навчальні програми з фізичного виховання для здобувачів ЗВО, які обов'язково повинні мати оздоровчу спрямованість, враховувати інтереси та уподобання здобувачів, відповідати матеріальним, кліматичним, природним та регіональним традиціям, враховувати особливості майбутньої професійної діяльності; 2) узгодити державні програми з навчальними планами та інструктивними листами міністерств і відомств; 3) добитися виконання державних програм з фізичного виховання; 4) залучити науковців до розробки нових методичних систем фізичного виховання у різних галузевих ЗВО, які були б адекватними до сучасних тенденцій суспільного розвитку, спрямовані на реалізацію активних форм взаємодії суб'єктів навчально-виховного та фізкультурно-оздоровчого процесу.

1.2. Особливості організації освітнього процесу з фізичного виховання здобувачів

Однією із основних вимог, яка ставиться сучасним виробництвом до системи загальної підготовки фахівця у сфері фізичного виховання, є формування здатності самостійно і творчо вирішувати не лише професійні та соціально-економічні питання розвитку інфраструктури виробництва, а й складні освітні, фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові завдання серед працюючої молоді. Фахівець має усвідомлювати особистісну й громадську значущість власного прикладу в дотриманні здорового способу життя, формуванні спортивно-оздоровчого клімату у трудовому колективі, ціннісне ставлення до засобів фізичної культури і спорту, бути прикладом і організатором усіх фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів на підприємстві та готовим нести відповідальність за їх результати. Випуск-

ник університету повинен також сприймати й втілювати зміни в своєму колективі, оцінюючи категорію змінності як вагомий складник свого власного способу життя й готовність до інноваційної діяльності та соціально вмотивованого трансформування набутих оздоровчих знань, фізкультурно-спортивних умінь і навиків у систему життєдіяльності працівників свого підприємства. Фахівець такого рівня освіченості має відчувати потребу у постійній оздоровчій самоосвіті та володіти навичками самостійного здобування знань, умінь, навиків і підвищення власної фізкультурно-оздоровчої компетентності. На все це йому відведений «студентський вік».

Відомий психолог Б. Г. Ананьєв розглядає студентські роки як особливу онтогенетичну стадію соціалізації індивіда і визначає: «Виховання спеціаліста, суспільного діяча і громадянина, опанування та консолідація багатьох соціальних функцій, формування професійної майстерності – все це становить особливий і наважливіший для суспільного розвитку та становлення особистості період життя, який позначається як студентський вік» [1, с. 25].

Виховання фахівців для виробництва можливе лише за умови кардинального переосмислення кінцевих цілей фізичного виховання в спеціалізованих університетах у напрямі формування у здобувачів не розрізнених знань, навичок і вмінь, а цілісного комплексу базових освітньо-оздоровчих компетенцій випускника. Педагогічна доцільність уведення категорії «*фізкультурно-оздоровча компетентність*» як терміна для коректної характеристики кінцевого результату фізичного виховання в ЗВО зумовлена багатовекторністю цільових координат його понятійного змісту, що об'єднує не лише освітні знання і вміння, але й практичний досвід, систему ціннісних орієнтацій особистості (потреби, інтереси, мотиви, ставлення до засобів фізичного виховання тощо), здатність ефективно використовувати отримані знання, вміння і навички та набувати нових, ефективно володіння

різними способами вирішення проблемно-організаційних завдань, особистісні вольові риси та духовну чуттєвість, світогляд, переконання та інші регулятори поведінки, необхідні для досягнення кінцевої мети.

Фізичне виховання нині є одним із провідних предметів у системі освіти фахівців, який направлений на забезпечення і реалізацію освітнього, виховного і оздоровчого потенціалу майбутнього фахівця. Однак комплексне вирішення цих завдань пов'язане з подолання певних труднощів, які, перш за все, викликані модернізацією моделі методичної системи фізичного виховання здобувачів ЗВО та цілим комплексом помилок, які були допущені в організації і управлінні фізичним виховання здобувачів в Україні.

Неефективність системи фізичного виховання здобувачів в Україні, перш за все, викликана перенесенням радянської методології, засобів, методів і форм фізичного виховання, які були розроблені для комплексу ГПО, як програмної і нормативної основи системи фізичного виховання в СРСР. Комплекс ГПО в 60–80-ті роки втратив свою популярність, призвів до приписок, формалізму і штурмівщини, укорінення методів адміністрування, підпорядкування систематичних занять з фізичного виховання до складання нормативів комплексу ГПО і підготовки великої кількості звітної документації. Все це призвело до занепаду системи фізичного виховання, втрати інтересів і мотивації у студентів. У цей же час у США, Канаді, Японії і провідних європейських країнах набували популярності різні форми оздоровчої фізичної культури. Розвивалася також і вітчизняна оздоровча фізична культура, але державні органи виявилися не готовими визнати, що комплекс ГПО вичерпав свої можливості і необхідна принципово нова методологія побудови системи фізичного виховання здобувачів та всього населення.

В незалежній Україні продовжувала функціонувати понад дванадцять років радянська програма з фізичного виховання у

ЗВО, що, відповідно, не сприяло розвитку національної системи фізичного виховання здобувачів, впровадженню нових інноваційних оздоровчих вітчизняних та зарубіжних технологій фізичного виховання. Інша причина низької якості фізичного виховання здобувачів закладена у функціонуванні й управлінні системою фізичного виховання у ЗВО України законами і указами законодавчої і виконавчої влади, які практично ігноруються державними органами, міністерствами і відомствами, керівниками ЗВО, що не дозволяє кафедрам фізичного виховання у повному обсязі виконувати завдання фізичного виховання. Ігнорування законів і указів у сфері фізичного виховання у ЗВО України призвело до погіршення стану здоров'я студентської молоді та нездатності випускників повноцінно працювати на сучасному виробництві. Більшість програм не містять методичних вказівок та комплексних засобів для розвитку загальних і професійно-прикладних фізичних здібностей, а також не мають нормативної бази для оцінювання професійно важливих якостей, натомість складаються з переліку видів спорту, елементи яких мають опанувати здобувачі.

Розглядаючи особистість здобувача, йдучи шляхом його формування і виховання засобами фізичного виховання, можна стверджувати, що цей процес складається зі стійких об'єктивних та суб'єктивних соціальних якостей, що виникають і розвиваються у ході навчальної діяльності, а також під впливом соціального середовища. Динаміка інтересів, мотивів та зацікавленості здобувачів засобами фізичного виховання за час навчання у ЗВО показує, що не відбувається суттєвих змін у розумінні їх значення для дотримання здорового способу життя, трудової та професійної діяльності. Тому майбутні фахівці після отримання заліку або закінчення ЗВО припиняють заняття фізичними вправами. Проведені соціологічні дослідження серед спеціалістів аграрного сектора показали, що тільки ті, хто активно займався

спортом під час навчання у ЗВО, продовжують займатися фізичною культурою та спортом, намагаються вести активний спосіб життя під час трудової діяльності (табл. 1.1). Це свідчить про те, що необхідно розширити можливості ЗВО для впровадження нових найбільш популярних видів спорту та засобів фізичної культури, активно залучати здобувачів до самостійних занять фізичними вправами.

Таблиця 1.1

Аналіз рухової активності спеціалістів аграрного сектора після закінчення вищого освітнього закладу (n = 264, в %)

Фізична активність під час навчання у ЗВО	Після закінчення ВОЗ			
	займаються фізичною культурою та спортом	займаються риболовлею і полюванням	займаються ходьбою	працюють на присадибній ділянці
Відвідували тільки навчальні заняття з фізичного виховання (n = 205)	4,4	11,2	14,1	59,5
Займалися спортом, брали участь у змаганнях (n = 59)	35,6	23,7	52,5	71,2

Однією з головних причин низької результативності фізичного виховання у ЗВО є також те, що за існуючої організації навчального процесу викладачі використовують одноосібний, за своєю сутністю – директивний, авторитарний стиль управління. Він характеризується тим, що викладач сам приймає всі основні рішення в організації процесу фізичного виховання без узгод-

ження зі здобувачами. Діяльність здобувачів на навчальних заняттях суворо регламентована, викладач одноосібно контролює її та оцінює. Спілкування є в основному офіційним, у ньому переважають протекційно-наказові форми. Таким чином, примушування виховує у здобувачів упертість, небажання прислухатися ні до порад, ні до вимог тих, від кого вони виходять. Ігноруючи цю педагогічну аксіому, неможливо досягти позитивних результатів у формуванні будь-якої культурної потреби, в тому числі у фізичному самовдосконаленні та підвищенні рівня рухової активності.

Таке проведення навчальних занять з фізичного виховання змушує здобувачів відмовлятися від незалежності і самостійності, від того ступеня свободи, яким вони володіють, і діяти в режимі жорсткої регламентації. Цілковите ж підкорення завжди призводить до пасивності, що вбиває бажання займатися фізичними вправами та відвідувати навчальні заняття з фізичного виховання. Така методика організації більшою мірою сприяє відчуженню від фізичного виховання. Ефективність фізкультурно-спортивної діяльності визначається не примушенням, не всебічною регламентацією, а головним чином розумінням самими здобувачами мети, завдань, засобів і шляхів їх досягнення, внутрішнім ставленням до діяльності, прагненням займатися у міру сил і здібностей.

Досвід практичної діяльності у ЗВО показав, що значна частина сучасних здобувачів є людьми самодостатніми. Вони хочуть, щоб до них прислухалися, враховували їхню точку зору і бажання, а не просто ставили вимоги і примушували їх виконувати. Опитування здобувачів показує, що більшість із них, починаючи з 2010 і до 2020 року, тією чи іншою мірою незадоволена системою організації, методами, що застосовуються, і формами проведення навчальних занять, їх змістом і направленістю, а це, у свою чергу, негативно впливає на ставлення до

навчального процесу з фізичного виховання і самостійних занять фізичними вправами у позанавчальний час. Ще більша кількість студентів не задоволена організацією і проведенням спортивно-оздоровчої роботи у ЗВО (табл. 1.2).

Таблиця 1.2

Задоволеність здобувачів організацією фізичного виховання під час навчання у закладі вищої освіти (на прикладі аграрних університетів, у %)

Види діяльності	Суб'єктивна оцінка	Рік дослідження							
		2010		2013		2017		2020	
		чол.	жін.	чол.	жін.	чол.	жін.	чол.	жін.
Навчальна	Задоволені	49,7	44,3	39,8	39,8	31,8	29,2	32,3	35,6
	Частково задоволені	44,1	47,4	43,7	43,9	32,6	33,4	43,6	41,3
	Незадоволені	6,2	8,3	16,5	16,3	35,6	37,4	24,1	23,1
Спортивно-оздоровча	Задоволені	41,8	36,1	42,6	34,3	27,2	23,5	31,4	29,9
	Частково задоволені	48,6	52,5	51,2	45,4	29,7	31,6	47,2	56,3
	Незадоволені	9,6	11,4	6,2	20,3	43,1	44,9	21,4	13,8

Відсутність також на державному рівні системи контролю за фізичною підготовленістю населення, в тому числі і здобувачів, не дозволяє ефективно та якісно оцінити процес фізичного виховання. В Україні не вироблена методологія розробки критеріїв оцінювання ефективності системи фізичного виховання. Нововедені державні тести в Україні не відповідають цілям, завданням і змісту фізичного виховання, порушують принципи гуманізму. Не розроблено тести, вимірювання та нормативи оцінювання, що враховують специфіку підготовки здобувача до конкретної майбутньої професійної діяльності, соціальні, вікові та клімато-географічні особливості неоднорідного контингенту здобувачів.

Застаріле теоретичне підґрунття та наявність завдань фізичного виховання, що не мають актуальності в умовах вищої освіти, малий обсяг цілеспрямованої рухової активності, потребують перегляду та оптимізації існуючих положень, а також розробки та систематизації засобів, методів і форм удосконалення компонентів фізичної підготовки у взаємозв'язку з принципом усебічного та гармонійного розвитку особистості здобувача.

Тому першочерговим завданням подальшого пошуку удосконалення фізичного виховання у ЗВО України є створення диференційованих методик занять з фізичного виховання, комплексів оздоровчих фізичних вправ, що дасть змогу збільшити рухову активність, підвищити працездатність, покращити функціональний стан організму і забезпечити збереження здоров'я здобувачів під час навчання у ЗВО. Водночас слід проводити велику освітню і роз'яснювальну роботу щодо:

- ✓ уявлення про здоров'я та його складові;
- ✓ навчання методів визначення фізичного стану та оцінки стану власного здоров'я;
- ✓ привернення уваги здобувачів до збереження власного здоров'я як найвищої цінності життя;
- ✓ виховання почуття відповідальності за власну поведінку та відмова від саморуйнівних молодіжних звичок у сфері здоров'я;
- ✓ навчання та набуття навиків і вмінь самостійно дбати про власне здоров'я;
- ✓ визначення, дотримання і використання найбільш важливих пріоритетів здорового способу життя як чинників формування, збереження, зміцнення, відновлення та передачі здоров'я прийдешнім поколінням;
- ✓ озброєння здобувачів раціональними засобами фізичного самовдосконалення щодо профілактики серцево-судинних захворювань, захворювань органів дихання, опорно-рухового апарату, порушення обміну речовин тощо;

- ✓ уміння скласти раціональну рухову активність як чинник зміцнення власного здоров'я та дотримання її виконання у процесі життєдіяльності;
- ✓ уміння правильно використовувати різні види загартування організму (сонячні ванни, повітряні ванни, водні процедури, зимове загартування, ходіння босоніж, використання бань тощо);
- ✓ формування позитивного і правильного поняття «активного відпочинку», набуття знань, умінь і навиків правильно і повноцінно організувати своє дозвілля і дозвілля своїх близьких;
- ✓ уміння знайти свій соціальний статус, гармонію з природою та власне місце в суспільстві.

Для здобувачів спеціального навчального відділення не розроблені вимірювання і нормативи, які б дозволяли без шкоди для здоров'я отримувати інформацію про стан тих фізичних якостей, розвиток яких не впливає негативно на органи та системи, які вимагають лікувально-профілактичних заходів. Встановлення чіткої диференційованої оцінки здобувачів, визначення критеріїв отримання заліку з фізичного виховання є одним із досить ефективних засобів підвищення якості навчального процесу у спеціальному навчальному відділенні. Система контролю має бути гуманістичною, неприпустима дискримінація особистості, обмеження її гідності у зв'язку з різним рівнем фізичних можливостей чи іншими причинами. За жорсткого нормативного підходу центром уваги викладача стають результати в тестах фізичної підготовки, а не особистість здобувача. Проте стандарти в навчальному процесі необхідні як соціальна норма фізичної підготовленості молоді та базис формування всієї системи фізичного виховання. Інакше процес фізичної підготовки буде спрямований не на формування здоров'я здобувачів, а, в основному, зведеться до активного відпочинку і розваг.

Впровадження у практику роботи спеціальних навчальних відділень контрольних тестів і нормативів суттєво активізує здобувачів, змінить їх ставлення до навчального процесу та

залучить до систематичних самостійних занять фізичними вправами. У той же час, запропонована система оцінювання фізичної підготовленості вимагає розробки принципово нового науково-методичного забезпечення кафедр фізичного виховання, більш якісної підготовки викладачів до роботи у спеціальних навчальних відділеннях, визначення спеціальних форм і змісту самостійної роботи та ефективних засобів контролю за станом здоров'я даного контингенту здобувачів.

Важливою складовою підвищення якості навчального процесу з фізичного виховання у спеціальному навчальному відділенні є також лікарсько-педагогічні спостереження, які націлені на розв'язання проблеми відповідності ступеня навантаження функціональним можливостям організму кожного здобувача. Особливо це актуально в сучасних умовах зниження рівня соматичного здоров'я та фізичної підготовленості студентської молоді. Невідповідність ступеня навантаження функціональному стану та рівню підготовленості здобувачів супроводжувалася ознаками гострого фізичного перенапруження. Нераціональність використання фізичних навантажень у процесі занять фізичними вправами знижує ефективність навчально-виховного процесу з фізичного виховання. Саме тому у процесі лікарсько-педагогічних спостережень багато уваги повинно приділятися роботі з профілактики патологічних станів, що виникають при нераціональних заняттях фізичними вправами.

Іншою формою відновлення та збереження здоров'я здобувачів спеціального навчального відділення є систематична теоретико-методична і практична робота здобувача під керівництвом викладача над проблемами, викликаними його захворюванням. При цьому здобувач детально вивчає історію своєї хвороби, режими поведінки у побуті з даним захворюванням, режим харчування, методику лікування, засоби відновлення організму (педагогічні, психологічні, гігієнічні, медико-біологічні, народні

тощо). Здобувач складає режими рухової активності, де вказує конкретні вправи, які він виконує систематично вдома, обов'язково складає комплекси ранкової гігієнічної гімнастики, комплекси вправ фізкульт-хвилинок під час підготовки домашніх завдань. Все вивчене обґрунтовує у рефераті, який виконує під керівництвом викладача і захищає його для отримання залікової оцінки або отримання позитивної атестації. Організаційно-методичні особливості контролю у програмах для здобувачів спеціального навчального відділення в Україні на державному рівні не передбачені.

Відсутність теоретичних занять не дозволяє забезпечити методичну підготовку здобувачів до самостійних занять фізичними вправами у позаурочний час, у період канікул та подальшого використання здоров'язбережувальних технологій у життєдіяльності. Виходячи з того, що фізичне виховання у ЗВО України має бути спрямоване на фізичний і духовний розвиток особистості здобувача, оволодіння ним систематизованими теоретичними знаннями із суміжних дисциплін (анатомії, фізіології, біохімії, біомеханіки, валеології, гігієни, травматології і лікувальної фізичної культури, психології, педагогіки тощо), фізичними вправами та видами спорту, способами їх організованого і самостійного виконання протягом життєдіяльності, виникає необхідність створення такої методичної системи, яка б забезпечила виконання цих складних завдань. При цьому необхідно виходити з того, що розвиток системи фізичного виховання здобувачів обумовлюється економічними, політичними, соціальними, духовними і культурними чинниками, а також ефективністю виконання поставлених завдань, організаційних форм, змісту та педагогічних умов, які забезпечують якісне її функціонування. Крім того, фізичне виховання виконує як соціально-економічні функції, так і розв'язує освітні, оздоровчі, духовні та виховні завдання, що відповідно вимагає високого

наукового та теоретико-методологічного і методичного забезпечення навчального процесу.

Згідно з Концепцією фізичного виховання в системі освіти України метою державних вимог до здобувачів є визначення ідеологічних, науково-методичних, програмно-нормативних та організаційних основ фізичного виховання та створення оптимальних умов для його функціонування. В той же час зміна соціальних та економічних умов існування суспільства, зовнішньополітична ситуація в Україні, високий життєвий рівень окремих верств населення, суттєві зміни способу життя і трудової діяльності, проблеми гіподинамії, надлишкової ваги, ожиріння тощо ставлять нові вимоги до системи фізичного виховання. Це вимагає вивчення особливостей навчального процесу з фізичного виховання студентів для оновлення методичного забезпечення та вдосконалення матеріально-технічного оснащення навчально-виховних та оздоровчих занять.

Однією із важливих особливостей формування змісту методичної системи фізичного виховання у ЗВО є професійно-прикладна спрямованість навчального процесу на контингент здобувачів, що складається на 40–60 % із представників сільської молоді, яка готується до професійної діяльності в різних сферах агропромислового комплексу. При цьому необхідно врахувати, що здобувачі представляють собою особливу соціальну групу, яка характеризується високими розумовими та емоційними переваженнями, викликаними розумовою працею, яка виконується в умовах дефіциту часу, нервових напружень та стресових ситуацій. Крім того, здобувачі зазнають великого навантаження не лише від дії природних чинників (спадковість, кліматичні і метеорологічні умови), соціальних (зміна умов проживання, рівень життя, побут), але й чинника внутрішньої морфофункціональної перебудови організму, гіподинамії, що призводить до

порушень адаптаційних процесів організму з наступним розвитком різних відхилень та захворювань.

Тому навчальний процес з фізичного виховання у ЗВО нагадує «хибне коло», зв'язане з незадовільною організацією фізичного виховання у школі. Виходячи зі школи фізично непідготовленими, абітурієнти і здобувачі на перших курсах неготові до сприймання необхідних фізичних навантажень на заняттях з фізичного виховання. Пристосовуючи ці навантаження до знижених функціональних можливостей, викладачі не можуть забезпечити належний рівень фізичної підготовленості і здоров'я, а спроби досягти цей рівень призводять до того, що заняття з фізичного виховання входять у конфлікт з іншими предметами, засвоєння яких ускладнюється. Спроби забезпечити належний рівень фізичного виховання реорганізацією «усередині» самої системи фізичного виховання здобувачів нагадують «прагнення вибудувати будинок, починаючи з даху». Промахи в школі не можна надолужити без збитку для здоров'я і загального навчально-виховного процесу у ВОЗ. Лише заклавши фундамент фізичного розвитку з раннього віку і забезпечивши наступність фізичного виховання на кожному з етапів онтогенезу, можна зберегти здоров'я молоді [17].

Проведена нами перевірка фізичного розвитку і фізичної підготовленості абітурієнтів та здобувачів-першокурсників Поліського національного університету протягом двадцятидев'яти років показала, що понад 50 % з них не може виконати на «задовільно» фізичні випробування (тести), від 0,9 до 20,5 % належать до підготовчої групи, 8,1–44,1 % – до спеціальної медичної групи, а від 0,4 до 1,6 % взагалі звільнені від занять з фізичного виховання та з особливими потребами (табл. 1.3). Аналіз захворювань, даних фізичного розвитку та фізичної підготовленості абітурієнтів показав, що від 24 до 30,8 % із них мали захворювання, серед них і хронічні, вроджені аномалії, інвалідність, дуже поганий фізичний розвиток (порушення

*Розділ 1. Удосконалення освітнього процесу з фізичного виховання
здобувачів закладів вищої освіти*

постави, зайва і недостатня вага тіла, непропорційність фізичного розвитку тіла, проблеми з функціональними можливостями організму тощо). Під час виконання тестів з фізичної підготовки та оцінки фізичного розвитку значна частина абітурієнтів не мала технічних навиків та певних знань про доцільність таких вимірів та тестів. У цілому рівень відхилень у стані здоров'я абітурієнтів протягом багатьох років є досить високим.

Таблиця 1.3

**Показники медичного обстеження абітурієнтів
та здобувачів-першокурсників ПНУ у 1992–2019 рр. (у %)**

Рік обстеження	Кіл. чол.	Віднесено до медичних груп			З особливими потребами
		Основна	Підготовча	Спеціальна	
1992	896	69,2	20,5	9,8	0,5
1993	999	72,1	18,9	8,2	0,8
1994	516	73,4	17,1	8,7	0,8
1995	491	71,1	19,6	8,1	1,2
1996	817	73,3	14,4	11,4	0,9
1997	754	76,0	13,0	10,3	0,7
1998	709	68,9	17,3	12,7	1,1
1999	650	69,9	16,6	13,1	0,4
2000	773	70,7	15,4	13,4	0,5
2001	931	69,4	12,8	17,4	0,4
2002	998	73,9	10,9	14,7	0,5
2003*	1025	87,7	–	11,4	0,9
2004*	1118	88,2	–	10,7	1,1
2005*	1180	89,2	–	9,2	1,6
2006*	1149	86,7	–	11,1	2,2
2007*	1161	85,4	–	14,0	0,5
2008*	1018	80,1	–	18,3	1,6
2009*	1093	85,6	–	13,6	0,8
2010*	1133	89,7	–	9,7	0,6
2011*	875	87,5	–	11,9	0,6

Продовження табл. 1.3

2012*	727	85,9	–	13,6	0,5
2013*	658	76,7	–	22,9	0,4
2014*	677	74,3	–	25,5	0,2
2015*	567	78,6	–	21,2	0,2
2016*	548	77,2	–	22,7	0,1
2017*	698	69,0	–	30,4	0,6
2018*	762	69,5	–	30,1	0,4
2019*	724	55,1	–	44,1	0,8

**Примітка.* З 2003 до 2020 рік у таблиці наведені дані здобувачів-першокурсників, що щойно вступили до університету.

Виходячи з отриманих даних, зрозуміло, що низькі показники стану здоров'я і фізичної підготовленості здобувачів є не випадковими, тому що до ЗВО приходять вчорашні учні, які вже мають цілий ряд проблем і нездатні приступити до повноцінного виконання програмових вимог з фізичного виховання у ЗВО. Сучасна методика викладання фізичного виховання у ЗВО України не враховує цього важливого чинника.

Варто також звернути увагу на те, що фізичне виховання в багатьох ЗВО вирішує більш широкий діапазон завдань, чим відрізняється від фізичного виховання студентів ЗВО гуманітарного та педагогічного профілів. Фізичне виховання в цих закладах спрямоване не лише на поліпшення і збереження власного здоров'я здобувачів, але й посідає значне місце у підготовці майбутніх фахівців, професійна діяльність яких потребує цілого комплексу високорозвинених психофізичних якостей і спеціальної фізичної підготовленості. Високі психо-фізичні вимоги до сучасних спеціалістів обумовлюють: інтелектуалізацію, інтенсифікацію, автоматизацію, комп'ютеризацію праці; суттєве збільшення у життєдіяльності та професійній роботі фізіологічних і психологічних стресорів; об'єктивну необхідність продовження

професійної дієздатності, працездатності; значне збільшення у професійній діяльності екстремальних компонентів. Дослідження останніх років дають підстави нам стверджувати, що дійсний рівень психофізичної підготовленості випускників ЗВО в Україні не відповідає сучасним вимогам життєдіяльності та професійної праці фахівців різних секторів економіки України. Така тенденція була підтверджена у процесі аналізу стану здоров'я, фізичної підготовленості студентів аграрних ЗВО України наявністю: професійних, професійно обумовлених захворювань, травматизму у представників екстремальних, масових і творчих професій; порушень у виробничих технологічних процесах, пов'язаних з недостатнім рівнем вияву фізичних і психічних якостей у випускників.

Ось чому сучасна методична система фізичного виховання студентської молоді повинна передбачати впровадження цілого ряду ефективних не тільки оздоровчих, а й тренувальних засобів, що повинні використовуватися як у ході основних навчальних занять, так і під час самостійних занять фізичними вправами для розвитку психофізичних якостей, поліпшення стану здоров'я, працездатності та функцій серцево-судинної, дихальної, нервової та інших систем. Засоби фізичного виховання суттєво сприяють розв'язанню важливих соціальних проблем майбутніх фахівців, де варто виділити найважливіші напрями їх ефективності, такі як: збільшення національного доходу за рахунок зниження захворюваності, інвалідності, смертності у працездатному віці, продовження періоду трудової діяльності населення; економія державних засобів щодо соціального страхування і соціального забезпечення; зменшення витрат на лікування хворих у зв'язку зі зниженням захворюваності, підвищення продуктивності праці; раціональне використання вільного часу й активне проведення дозвілля; формування і розвиток соціально-психологічних явищ і відношень; оздоровлення психологічного клімату у виробничих

колективах; підвищення ступеня активної участі молоді в громадському житті, її закріплення в різних секторах виробництва; профілактика пияцтва, алкоголізму і шкідливих звичок тощо. Крім того, застосовуючи елементи творчості, властиві спорту, людина формує себе як особистість. Після важкого трудового дня в умовах виробництва засоби фізичного виховання сприяють профілактиці фізичного й емоційного перенапруження, а також є засобом спілкування.

Окрім того, загальна фізична підготовка фахівців не може цілком розв'язати всіх проблем, тому що сучасна висококваліфікована праця в різних секторах економіки вимагає певного профілювання фізичного виховання відповідно до особливостей кожної професії. Фізичне виховання здобувачів має враховувати специфічні особливості: конкретна спрямованість його як дисципліни навчального плану визначається не тільки загальними завданнями, але й вимогами, запропонованими фахом, за яким готують студента. Внаслідок цього фізичне виховання повинно здійснюватися враховуючи умови характеру їх майбутньої професійної діяльності, а отже, містити в собі елементи ППФП, тобто використовувати засоби фізичної культури і спорту для формування у здобувачів професійно важливих фізичних і психічних якостей, специфічних рухових навичок і умінь, а також для підвищення стійкості організму до впливу несприятливих чинників зовнішнього середовища. У зв'язку з цим у ППФП необхідно включати самостійним розділом до програми фізичного виховання здобувачів різних ЗВО України, що також потребує внесення змін і доповнень до існуючої методичної системи здобувачів.

На процес формування методичної системи фізичного виховання здобувачів може впливати цілий ряд чинників, які як позитивно, так і негативно відображаються на якості та ефективності навчально-виховного процесу з фізичного виховання у ЗВО, а саме: 1) чинники, що сприяють позитивному ставленню здобу-

вачів до навчальних занять з фізичного виховання; 2) чинники, що негативно впливають на відвідування навчальних занять з фізичного виховання; 3) найбільш сприятливі дні для здобувачів щодо відвідування навчальних занять і занять спортом; 4) найбільш сприятливі навчальні години з фізичного виховання для здобувачів у навчальному розкладі; 5) форми і місце проведення навчальних занять та фізкультурно-оздоровчих заходів тощо.

Окрім того, втрата інтересу здобувачів до занять з фізичного виховання може бути зумовлена: 1) абстрактністю нормативної програми фізичного виховання, яка не враховує регіональних, кліматичних, національних особливостей; 2) уніфікованим підходом не до конкретного здобувача з його індивідуальними особливостями, а до групи здобувачів; 3) відсутністю належної навчально-тренувальної бази. У процесі навчання у ЗВО простежується також тенденція до зниження інтересу здобувачів до фізичного виховання і спорту. При цьому необхідною умовою формування інтересу до навчальної діяльності є надання здобувачам можливості виявляти самостійність та ініціативу. Чим активніші методи навчання, тим легше зацікавити здобувачів. Подолання труднощів навчально-виховного процесу сприяє підвищенню інтересу до нього. Проте трудність навчального матеріалу призводить до підвищення інтересу лише тоді, коли ця трудність посилює і її можна подолати. У протилежному разі інтерес швидко спадає.

Проведене нами анкетування показало, що ефективність навчального процесу значною мірою залежить від мети відвідування здобувачами навчальних занять з фізичного виховання. Основною метою відвідування навчальних занять 38,3 % здобувачів вважають зміцнення здоров'я, 37,6 % відвідують заняття заради отримання заліку з фізичного виховання, 35,5 % – для підвищення рівня фізичної працездатності, 19,2 % – бажають за рахунок занять фізичними вправами стати привабливими і, на

жаль, тільки 7,1 % здобувачів отримують задоволення від занять з фізичного виховання (табл. 1.4).

Таблиця 1.4

Мета відвідування здобувачами навчальних занять з фізичного виховання (у %, n = 647)

Мета	Стать	Рік навчання				Загальний %
		I	II	III	IV	
Зміцнення здоров'я	чол.	37,1	51,6	37,1	23,5	39,1
	жін.	41,5	39,3	42,9	30,6	37,9
Заради заліку	чол.	30,5	31,3	34,3	38,2	32,4
	жін.	41,5	34,6	43,1	51,8	40,6
Підвищення фізичної працездатності	чол.	46,7	42,2	42,9	41,2	44,1
	жін.	26,8	30,4	39,2	29,4	30,6
Бажання бути привабливим	чол.	10,5	15,6	17,1	5,9	12,2
	жін.	21,9	23,6	23,5	23,5	23,2
Поліпшення спортивних результатів	чол.	5,7	26,6	20,0	5,9	13,4
	жін.	15,9	9,4	9,8	8,2	10,5
Отримання задоволення	чол.	1,9	15,6	14,3	14,7	9,2
	жін.	7,3	4,2	3,9	9,4	5,9
Страх бути покараним	чол.	10,5	1,6	5,7	2,9	6,3
	жін.	3,7	3,7	5,9	4,7	4,2

Формування ціннісних орієнтацій у сфері фізичного виховання можливе лише в разі спрямування здобувача на можливість реалізації своїх визначених, найбільш значущих потреб у цій сфері діяльності. Тільки за такої умови відбувається формування ціннісного відношення, а потім – гуманістичних і культурологічних ціннісних орієнтацій. Ставлення здобувачів до фізичного виховання можна поліпшити за умов розвитку матеріальної бази, вдосконалення спрямованості навчального процесу і змісту занять, об'єднання завдань фізичного виховання із завданнями

розвитку особистості, підвищення емоційного рівня занять. Поряд з цим важливо зазначити, що ефективність цих засобів буде вищою в разі застосування у процесі фізичного виховання диференційованого підходу. Необхідність такого підходу гостро зростає у зв'язку з різним складом здобувачів за інтересами, мотивами, ставленням до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності.

Непокоїть і той факт, що в здобувачів IV курсу основною метою відвідування навчальних занять з фізичного виховання є отримання заліку (47,9 %), а у жінок цей показник ще вищий (51,8 %). Це свідчить про те, що система фізкультурно-оздоровчої освіти в ЗВО не змогла виховати у половини здобувачів правильне ставлення до занять фізичними вправами та спортом, не розвивала позитивних мотивів, а сформувала негативне ставлення до навчального процесу з фізичного виховання. Лише 10,9 % здобувачів IV курсу отримують задоволення від занять і в подальшому житті мають нахили і бажання продовжувати самостійно підтримувати свій рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

Формування мотивів до занять з фізичного виховання також показало, що на першому курсі за три роки у 11,4 % здобувачок було «позитивне ставлення до занять», 23,5 % мали «негативне ставлення до занять», 27,3 % – «байдуже ставлення до занять», а на випускному курсі, відповідно: 64,7 %, 6,3 %, 12,4 %. На першому курсі мотивація до занять з фізичного характеризується дифузністю інтересів, то у переважній більшості здобувачів старших курсів мотиви формуються в окремі групи, розвиваються і вдосконалюються. При цьому спостерігається високий рівень прямої залежності між якістю показників структури мотивів здобувачів і викладачем, який веде заняття у цих групах. У досвідченого викладача ці показники значно кращі: чим вища величина показників мотивації навчання, тим вищі успіхи у

фізичному вихованні. Натомість у викладача, який байдужий до проблем формування мотивації у здобувачів навчальних груп, показники переважно протилежні і питома вага позитивного ставлення здобувачів до фізичного виховання визначається недоліками у змісті, формах, методах і організації навчального процесу.

Зовсім інші мотиви відвідування занять з фізичного виховання, отримані нами, у здобувачів спортивного відділення, де домінують: зміцнення здоров'я у 50,8 %, підвищення фізичної працездатності у 38,7 %. В той же час у здобувачів спеціального та основного навчального відділень головним мотивом є отримання заліку, відповідно, 46,6 і 39,9 % (табл. 1.5).

Таблиця 1.5

Мета відвідування занять з фізичного виховання здобувачами різних навчальних відділень (у %, n = 647)

Мета	Стать	Навчальні відділення		
		Спеціальне	Основне	Спортивне
Зміцнення здоров'я	чол.	26,4	36,5	55,9
	жін.	31,9	38,0	46,1
Підвищення фізичної працездатності	чол.	28,3	51,6	42,3
	жін.	27,8	30,3	35,3
Бажання бути привабливим	чол.	7,5	11,9	16,9
	жін.	22,7	21,4	30,7
Поліпшення спортивних результатів	чол.	7,5	11,1	23,7
	жін.	4,1	9,7	23,0
Отримання задоволення	чол.	3,8	5,5	22,0
	жін.	4,1	3,2	18,5
Заради заліку	чол.	41,5	34,1	20,3
	жін.	49,4	42,9	18,5
Страх бути покараним	чол.	11,3	6,3	1,7
	жін.	3,0	4,4	4,6

Слід також зазначити, що і серед здобувачів спортивного відділення 19,3 % відвідують заняття заради отримання заліку, а 3,2 % – через страх бути покараними, що є негативним показником у роботі з цим контингентом здобувачів.

Критерієм ефективності та якості виховного процесу з фізичного виховання є вихованість здобувача, тобто наявність у нього високих духовних рис, в основі яких лежить внутрішнє бажання систематично підтримувати свій стан здоров'я, достатній рівень фізичної підготовленості і власного розвитку, любов до фізичної культури і спорту та здорового способу життя. У процесі фізичного виховання увага викладачів повинна бути спрямована на перетворення зовнішніх, реальних чинників на внутрішні, ідеальні риси особистості, фізичне здоров'я. Саме для цього необхідно забезпечити викладачів фізичного виховання таким методичним арсеналом, який би активізував здобувачів до рухової активності.

Існує велика кількість чинників, які сприяють залученню здобувачів до занять фізичними вправами та спортом, але досить часто вони втрачають свою актуальність у разі зустрічі здобувачів з певними труднощами і перешкодами. Основними чинниками, що сприяють позитивному ставленню здобувачів до навчальних занять з фізичного виховання, є відповідальність і дисциплінованість, які притаманні лише 30,9 %. Тільки 27,9 % здобувачів у ході відвідування навчальних занять бажають отримати задоволення, 21,9 % мають позитивне ставлення завдяки виховній роботі викладача фізичного виховання, 10,8 % – наслідують приклад товаришів, 3,2 % – батьків (табл. 1.6). Дуже мала кількість здобувачів (16,8 %) прагне до гармонійного духовного і фізичного розвитку, важливими чинниками є також контроль деканату і кафедри фізичного виховання.

Незважаючи на низький рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості, вади здоров'я у здобувачів спеціального навчального відділення, домінуючими чинниками позитивного став-

лення до навчальних занять виступають відповідальність і дисциплінованість, контроль з боку викладача фізичного виховання, кафедри та деканату.

Таблиця 1.6

**Чинники, що сприяють позитивному ставленню
здобувачів до навчальних занять з фізичного виховання
(у %, n = 647)**

Чинники	Стать	Рік навчання				Загальний %
		I	II	III	IV	
Відповідальність і дисциплінованість	чол.	43,8	34,4	34,2	44,1	39,9
	жін.	13,4	36,6	19,6	16,4	25,6
Задоволення від занять фізичними вправами	чол.	25,7	40,6	42,8	17,6	31,1
	жін.	18,3	29,3	14,1	28,2	26,2
Викладач фізичного виховання	чол.	14,3	10,9	22,8	14,7	14,7
	жін.	28,0	25,6	39,2	17,6	26,2
Гармонія духовного і фізичного розвитку	чол.	16,2	25,0	22,8	11,7	18,9
	жін.	14,6	14,1	17,6	18,8	15,6
Контроль деканату і кафедри	чол.	11,4	4,7	20,0	8,8	10,5
	жін.	17,1	16,7	19,6	23,5	18,6
Наявність спортивних споруд	чол.	15,2	15,6	17,1	20,5	16,3
	жін.	6,1	9,9	7,8	5,9	8,1
Товариші	чол.	10,5	21,8	5,7	11,7	13,0
	жін.	7,3	12,0	11,7	4,7	9,5
Батьки	чол.	3,8	6,2	3,1	2,9	4,2
	жін.	3,7	3,1	1,9	1,1	2,7

Основним чинником, що спонукає здобувачів спортивних навчальних відділень до позитивного ставлення до занять з фізичного виховання, є отримання задоволення (46,0 %), а також відповідальність і дисциплінованість (37,9 %). Слід також зазначити, що дуже низьким мотивуючим чинником до занять

фізичними вправами у всіх здобувачів є приклад батьків та їх вимоги (табл. 1.7).

Таблиця 1.7

**Чинники, що формують позитивне ставлення здобувачів різних
навчальних відділень до занять з фізичного виховання
(у %, n = 647)**

Чинники	Стать	Навчальні відділення		
		Спеціальне	Основне	Спортивне
Задоволення від занять фізичними вправами	чол.	18,8	29,3	45,8
	жін.	19,6	23,5	46,1
Відповідальність і дисциплінованість	чол.	32,1	42,8	40,6
	жін.	28,7	21,8	35,4
Гармонія духовного і фізичного розвитку	чол.	20,7	17,4	20,3
	жін.	16,4	15,8	13,8
Викладач фізичного виховання	чол.	28,3	10,3	11,9
	жін.	22,6	29,5	18,5
Товариші	чол.	17,0	10,3	15,3
	жін.	11,3	8,5	10,8
Наявність і доступність спортивних споруд	чол.	17,0	18,2	11,9
	жін.	7,2	8,1	9,2
Контроль деканату і кафедри фізичного виховання	чол.	24,5	6,3	6,8
	жін.	21,6	20,2	7,7
Батьки	чол.	7,5	3,1	3,4
	жін.	2,1	2,0	6,2

На ефективність занять фізичними вправами суттєво впливають запропоновані здобувачам форми занять. Найбільшу перевагу здобувачі віддають заняттям у спортивному навчальному відділенні та секціях (35,2 %), значну увагу здобувачі (30,7 %) приділяють самостійним заняттям з групою товаришів (табл. 1.8).

Майже 64,4 % здобувачів-чоловіків спортивного відділення вважають для себе найбільш привабливою такою форму занять, а інша частина бажає займатися самостійно або відвідувати заняття за розкладом. Як правило, в таких здобувачів відвідування навчально-тренувальних занять пов'язане не з досягненням спортивних результатів, а з отриманням заліку з фізичного виховання, острахом бути покараними. У здобувачок спортивного відділення задоволеність від такої форми занять вища, що становить 80,0 %. Здобувачі спеціального навчального відділення надають перевагу навчальним заняттям за розкладом та самостійним заняттям з групою товаришів під контролем викладача.

Таблиця 1.8

Форми фізкультурно-оздоровчих занять, яким надають перевагу здобувачі (у %, n = 647)

Форми Занять	Стать	Рік навчання				Загаль- ний %
		I	II	III	IV	
Заняття у спортивних секціях	чол.	32,4	39,1	40,0	35,6	35,7
	жін.	34,2	30,3	39,2	43,3	34,7
Самостійні заняття з товаришами	чол.	38,1	34,3	37,1	26,4	35,2
	жін.	25,6	33,5	25,5	20,0	28,1
Навчальні заняття за розкладом	чол.	19,0	20,3	22,8	20,6	20,1
	жін.	26,8	23,0	21,5	16,5	22,2
Самостійні індивідуальні заняття	чол.	10,5	17,1	22,8	26,4	16,3
	жін.	13,4	18,3	17,6	20,0	17,6

Від змісту навчальних занять, місця їх проведення, емоційного клімату на заняттях та вибору засобів розвитку фізичних якостей значною мірою залежить якість та ефективність навчального процесу з фізичного виховання. Найбільше задоволення

приносять здобувачам навчальні заняття з музикальним супроводом. Таким заняттям надає перевагу 55,5 % здобувачок, 30,2 % здобувачів (табл. 1.9). Дуже подобаються здобувачам, особливо жінкам, заняття на тренажерах, чоловіки віддають перевагу спортивним іграм. Менш привабливими для здобувачів є заняття з легкої атлетики, кросу, що проводяться на стадіоні і на лоні природи.

Таблиця 1.9

Навчальні заняття з фізичного виховання, яким надають перевагу здобувачі (у %, n = 647)

Навчальні заняття	Стать	Рік навчання				Загальний %
		I	II	III	IV	
З музичним супроводом	чол.	37,1	32,8	17,1	17,6	30,2
	жін.	56,1	50,8	58,8	63,5	55,5
На тренажерах	чол.	25,7	23,4	31,4	11,8	28,1
	жін.	20,7	57,1	52,9	28,2	43,2
З використанням ігор	чол.	23,8	34,4	57,1	55,9	36,1
	жін.	18,3	12,0	11,8	14,1	13,7
На стадіоні	чол.	23,8	20,3	17,1	20,6	21,4
	жін.	23,2	3,7	5,9	5,9	8,3
У парку, на лоні природи	чол.	11,4	12,5	20,0	8,8	12,6
	жін.	13,4	12,0	11,8	4,7	10,8

Дослідження також підтверджують, що є здобувачі (2,5 % чоловіків і 3,9 % жінок), які не впевнені в тому, що заняття фізичними вправами та спортом позитивно впливають на стан їхнього здоров'я. Досить велика кількість здобувачів (20,6 % чоловіків і 30,6 % жінок) не зовсім упевнена у позитивній ролі фізичних вправ (табл. 1.10). Причиною такого стану, з одного боку, є недостатня обізнаність здобувачів з впливом рухової активності на фізіологічні і психологічні процеси організму; з іншого боку, порушення викладачами та здобувачами методики

виконання вправ та дозування фізичних навантажень, що могло призвести до перевантажень, захворювань, травм, нещасних випадків, негативних емоційних станів тощо.

Таблиця 1.10

Упевненість здобувачів у поліпшенні здоров'я завдяки заняттям фізичними вправами та спортом (у %, n = 647)

Самооцінка	Стать	Рік навчання				Загальний %
		I	II	III	IV	
Упевнені (позитивна)	чол.	71,4	82,8	82,9	76,5	76,9
	жін.	57,3	70,7	64,7	62,4	65,5
Частково упевнені (позитивна)	чол.	24,8	15,6	17,1	20,6	20,6
	жін.	41,5	24,6	31,4	32,9	30,6
Не упевнені (негативна)	чол.	3,8	1,6	–	2,9	2,5
	жін.	1,2	4,7	3,9	4,7	3,9

Водночас ще більш разючі результати отримані серед здобувачів спортивного відділення, де 3,4 % чоловіків і 6,2 % жінок вважають, що заняття спортом негативно впливають на стан їхнього здоров'я (табл. 1.11). Як правило, до цієї групи потрапили здобувачі-спортсмени, які досягли високих спортивних результатів у певних видах спорту, що вимагало надмірних фізичних навантажень, збереження відповідної ваги тіла, дотримання суворого режиму харчування та взагалі обмеженої життєдіяльності. Іншою причиною також є незадоволеність здобувачів своїми спортивними досягненнями, невизначеність у подальшому житті, тобто розчарування, втрата перспективної мети. У здобувачок спеціального навчального відділення (5,2 %) основною причиною низької оцінки фізичних вправ виявилася підміна оздоровчих властивостей фізичних вправ їх лікувальними можливостями на тлі окремих захворювань (кіста матки, запалення придатків, інфекційні, ГРЗ тощо).

Таблиця 1.11

**Упевненість здобувачів різних навчальних відділень у поліпшенні
здоров'я завдяки заняттям фізичними вправами та спортом
(у %, n = 647)**

Самооцінка	Стать	Навчальні відділення		
		Спеціальне	Основне	Спортивне
Упевнені (позитивна)	чол.	64,2	77,8	86,4
	жін.	56,7	68,4	67,6
Частково упевнені (позитивна)	чол.	35,8	19,0	10,2
	жін.	38,1	28,8	26,2
Не упевнені (негативна)	чол.	–	3,2	3,4
	жін.	5,2	2,8	6,2

Враховуючи те, що рівень фізичної підготовленості значної частини здобувачів є незадовільним або бажає бути кращим, новостворена методична система має сприяти залученню здобувачів до самостійних занять. Для цього на кафедрах фізичного виховання необхідно скласти графіки чергування викладачів, які надаватимуть методичну допомогу здобувачам під час проведення самостійних занять фізичними вправами та спортом. У процесі навчальних занять також викладачі мають звертати увагу здобувачів на доцільність виконання фізичних вправ у домашніх умовах, рекомендувати кожному здобувачеві спеціальні завдання і фізичні навантаження.

На жаль, 34,9 % здобувачів-чоловіків і 40,4 % жінок не відвідують додаткових тренувальних занять і не проводять жодного самостійного заняття у позанавчальний час. Тільки 15,1 % чоловіків і 8,1 % жінок систематично пітримують власну фізичну форму. Самостійно займаються фізичними вправами 1–2 рази на тиждень тільки 34,2 % здобувачів, а 2–3 рази лише 16,8 % (табл. 1.12). Мотиваційно-ціннісне ставлення здобувачів до фізичного

виховання – це сукупність явищ, що спонукають до активної діяльності в цій сфері на основі внутрішніх потреб, зовнішніх мотивів, які набувають особистісних цінностей.

Таблиця 1.12

Проведення здобувачами самостійних занять фізичними вправами та спортом у позанавчальний час і у вихідні дні (у %, n = 647)

Кількість занять	Стать	Рік навчання				Загальний %
		I	II	III	IV	
1–2 рази на тиждень	чол.	30,5	31,3	34,3	29,4	31,1
	жін.	32,9	39,8	41,2	27,1	35,9
2–3 рази на тиждень	чол.	24,8	18,8	5,7	14,7	18,9
	жін.	15,9	17,8	7,8	15,3	15,6
4 і більше разів на тиждень	чол.	11,4	21,8	20,0	8,8	15,1
	жін.	7,3	8,9	–	11,8	8,1
Жодного разу	чол.	33,3	28,1	40,0	47,1	34,9
	жін.	43,9	33,5	51,0	45,8	40,4

Примітка. До самостійних занять включені: ранкова гігієнічна гімнастика, виконання комплексів фізичних вправ у домашніх умовах, спеціальні прогулянки, дозована ходьба, оздоровчий біг, походи вихідного дня, тренування в секціях і клубах, тренажерних залах тощо.

Значна частина (48,2 %) здобувачів надає перевагу навчальним заняттям з фізичного виховання за розкладом, які проводяться на останній парі. Не люблять здобувачі (особливо жінки) заняття з фізичного виховання, що проводяться до початку або під час навчальних практичних і лекційних занять (табл. 1.13).

Основними чинниками, що негативно впливають на відвідування навчальних занять з фізичного виховання, є: відсутність можливості прийняття душу після занять, невідповідність фізичних навантажень рівню підготовленості здобувачів, незручність, викликана носінням спортивної форми протягом навчального дня, нецікаве проведення навчальних занять, віддаленість спортивних споруд від навчальних аудиторій тощо (табл. 1.14).

*Розділ 1. Удосконалення освітнього процесу з фізичного виховання
здобувачів закладів вищої освіти*

Таблиця 1.13

**Найбільш сприятливі навчальні години, яким надають перевагу
здобувачі під час відвідування навчальних занять з фізичного
виховання (у %, n = 647)**

Навчальні години	Стать	Рік навчання				Загальний %
		I	II	III	IV	
Перша пара	чол.	12,4	4,7	2,9	17,6	9,7
	жін.	19,5	9,9	5,9	7,1	10,8
Остання пара	чол.	39,0	37,5	65,7	29,4	41,1
	жін.	48,8	49,2	54,9	61,2	52,3
Друга-третя пара	чол.	26,7	20,3	5,7	14,7	20,2
	жін.	24,4	26,2	25,5	20,0	24,4
Немає значення	чол.	21,9	37,5	25,7	38,3	29,0
	жін.	7,3	14,7	13,7	11,7	12,5

Таблиця 1.14

**Чинники, що негативно впливають на відвідування здобувачами
навчальних занять з фізичного виховання (у %, n = 647)**

Чинники	Стать	Рік навчання				Загальний %
		I	II	III	IV	
Відсутність душі після занять	чол.	60,0	59,4	62,9	51,8	60,5
	жін.	40,2	53,4	62,7	45,9	50,4
Невідповідність фізичних навантажень	чол.	13,3	7,8	17,1	20,6	13,4
	жін.	47,6	27,2	31,4	22,4	33,3
Носіння спортивної форми	чол.	17,1	17,2	25,7	8,8	17,2
	жін.	11,0	30,9	35,3	30,6	27,4
Нецікаве проведення занять	чол.	14,3	20,3	8,6	20,6	16,0
	жін.	14,6	14,7	13,7	9,4	13,4
Не подобається викладач та його методика	чол.	3,8	4,7	2,9	14,7	5,0
	жін.	2,4	5,2	3,9	2,4	3,9

Е. Г. Буліч [17] звертає увагу на те, що заняття з фізичного виховання проводяться в такій формі, що не стимулюють інтерес здобувачів до самостійних занять фізичними вправами, а викликають протилежний результат. Автор указує на те, що 67,4 % усіх здобувачів вважають фізичне виховання найменш привабливою формою занять фізичними вправами.

Про недостатню ефективність традиційної системи фізичного виховання в ЗВО свідчить той факт, що динаміка фізичної підготовленості здобувачів протягом навчального року становить 4–16 %, а на старших курсах досить часто опиняється нижче від вихідного рівня. Тому оновлення методичної системи фізичного виховання повинно також урахувати, що значна частина здобувачів не сприймає фізичне виховання як навчальну дисципліну, що має свій науково-практичний зміст, поняття, принципи, закономірності, методи, правила і способи діяльності, не набуває досвіду її творчого і подальшого використання. Для них фізичне виховання асоціюється лише з руховою діяльністю. У процесі занять вони не відчують необхідності набуття знань, розширення і поглиблення практичних умінь і навичок, що забезпечують високу особистісну і соціальну готовність до професійної діяльності.

Також С. Ю. Ніколаєв [120] звертає увагу на те, що фізичне виховання студентської молоді далеке від досконалості й виною цьому є ряд об'єктивних причин: 1) недостатня кількість занять за навчальним планом; 2) низький рівень мотивації до систематичних занять фізичними вправами; 3) низький рівень використання технічних засобів під час проведення навчальних занять; 4) недостатнє фінансове забезпечення; 5) низька ефективність управління фізичним вихованням, яке здійснюється у ЗВО.

Тому модернізована методична система фізичного виховання повинна також озброїти здобувачів навиками та вміннями використовувати фізичні вправи у позанавчальний час. У кожному ЗВО існують свої певні особливості щодо вибору днів та часу

*Розділ 1. Удосконалення освітнього процесу з фізичного виховання
здобувачів закладів вищої освіти*

проведення як навчальних, так і позанавчальних занять з фізичного виховання. На цей показник впливають: місце знаходження спортивних споруд, місце навчання, проживання, побутові умови, а також розклад навчальних занять та навчальне навантаження тощо. В наших дослідженнях загальна вибірка здобувачів надала перевагу для планування проведення самостійних занять фізичними вправами та спортом в суботу та середу, відповідно бажаних – 34,0 і 32,8 % (табл. 1.15).

Таблиця 1.15

**Найбільш сприятливі дні у здобувачів для проведення
самостійних занять фізичними вправами
та спортом (у %, n = 647)**

Дні Тижня	Стать	Рік навчання				Загаль- ний %
		I	II	III	IV	
Понеділок	чол.	26,7	35,9	22,9	23,5	28,2
	жін.	48,8	27,7	15,7	22,4	29,3
Вівторок	чол.	36,2	42,2	22,9	41,2	36,6
	жін.	22,0	30,4	15,7	17,6	24,2
Середа	чол.	26,7	43,8	25,7	29,4	31,5
	жін.	19,5	35,6	47,1	34,1	34,5
Четвер	чол.	21,9	45,3	54,3	35,3	34,9
	жін.	22,0	21,5	23,5	22,4	22,0
П'ятниця	чол.	24,8	35,9	34,3	23,5	29,0
	жін.	13,4	25,7	21,6	18,8	21,3
Субота	чол.	37,1	29,7	37,1	41,2	35,7
	жін.	37,8	33,0	35,3	34,1	34,5
Неділя	чол.	22,9	28,1	20,0	11,8	22,3
	жін.	17,1	11,0	15,7	17,6	14,2

Місце проживання здобувачів також має як позитивний, так і негативний вплив на проведення самостійних занять фізичними вправами та спортом. Здобувачі, що проживають у місті, перевагу

надають: суботі – 37,6 %, середі – 33,7 %, понеділку – 32,4 %, вівторку і п'ятниці – 28,8 %. Здобувачі із сільської місцевості у вихідні дні відвідують батьків і часто повертаються до ЗВО тільки у понеділок вранці з відчуттям втоми, тому вони надають перевагу дещо іншим дням, а саме: середі – 36,1 %, суботі – 33,4 %, вівторку – 30,8 %. Найменш бажаним днем для самостійних занять фізичними вправами здобувачі вважають неділю, що викликано проведенням дозвілля в інших місцях (дискотеки, кав'ярні, відвідування вечірок та цілий ряд інших заходів, які досить часто суперечать здоровому способу життя).

Тому одним із обов'язкових напрямків удосконалення системи фізичного виховання в ЗВО є залучення здобувачів до систематичних самостійних занять фізичними вправами та спортом. При цьому, використовуючи системний підхід в організації самостійних занять, необхідно розглядати всю сукупність складових взаємопов'язаних компонентів, як єдине ціле об'єднання з спільною метою і певною системою завдань. У процесі системного цільового управління самостійними заняттями фізичними вправами і спортивною діяльністю здобувачів у познавчальний час виникає цілий ряд проблем, що вимагають свого розв'язання в ході модернізації методичної системи фізичного виховання, а саме:

- ✓ вдосконалення навчальних планів, які повинні передбачати розвиток демократичних засад у плануванні та організації навчально-виховного процесу з фізичного виховання у ЗВО з урахуванням особливостей окремих регіонів і кліматичних умов;

- ✓ орієнтація спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи на творчу пізнавальну діяльність здобувачів, забезпечення диференційованого та індивідуального підходу до формування особистості майбутнього фахівця;

- ✓ розробка комплексної системи різноманітних самостійних занять на всіх навчальних курсах разом з відповідним методичним забезпеченням;

✓ вдосконалення матеріально-технічної бази, яка має за безпечити взаємозв'язок загальної фізичної підготовки з удосконаленням професійно-прикладних фізичних і психічних якостей у ході практичної підготовки спеціалістів;

✓ забезпеченість здобувачів навчально-методичною і науковою літературою нового покоління, тренажерними приладами та устаткуванням;

✓ широке застосування технічних засобів у ході вивчення техніки видів фізичних вправ, розробки і впровадження комп'ютерних програм;

✓ застосування ефективних форм і методів контролю та оцінювання знань, практичних умінь, навиків, стану загальної і спеціальної фізичної підготовленості здобувачів.

Навчальний процес з фізичного виховання в ЗВО характеризується нестабільністю, стрімким розвитком, а у певних випадках і занепадом, тому методична система фізичного виховання в традиційному вигляді вже неадекватна до ситуації, що склалася в системі фізкультурно-оздоровчої освіти, і потребує нового розвитку відповідно до змін, що відбуваються в соціально-економічній та науково-культурній сферах та соціальній інфраструктурі суспільства.

1.3. Психолого-педагогічні виміри фізичного виховання здобувачів

Вивчення психолого-педагогічних аспектів таких глобальних проблем, як навчання, особистість, діяльність, розвиток, регуляція, саморегуляція тощо, найчастіше і найбільш драматично стикається з необхідністю виявити, висвітлити глибинні причини та рушії психічного функціонування, а, отже, «зануритися» в індивідуальне та унікальне. Тому кожен викладач часто стикається з тим, що здобувачеві неможливо реально допомогти, квалі-

фіковано і якісно, використовуючи одні й ті самі засоби, застосовуючи один певний метод – майже жодна реальна навчальна проблема не лягає точно в рамки якогось одного підходу. З іншого боку, кожен викладач знає з досвіду, що в роботі слід дотримуватися певної лінії, вчити здобувача за певною схемою. Такою схемою має стати методична система фізичного виховання, для створення якої необхідно дослідити великий арсенал чинників, що можуть впливати на навчальний процес з фізичного виховання.

Отже, психолого-педагогічні дослідження методичної системи фізичного виховання повинні категоризувати і структурувати певні критерії й еталони цього процесу. Від правильності та обґрунтованості вихідної теоретичної конструкції або моделі системи (в нашому випадку – методичної системи фізичного виховання), що вивчається, і від міри усвідомлення конкретним дослідником своїх власних установок і концептуальних «уподобань», які лежать в основі всього дизайну емпіричного дослідження, великою мірою залежить не лише характер отриманих знань, а й інтерпретаційно-структуруюча потужність дослідження. При цьому методичну систему фізичного виховання необхідно розглядати як велику і складну систему, що містить значну кількість компонентів і підсистем, вимагає певної і стабільної впорядкованості й раціонального керування виходячи з мети, завдань і змісту фізичного виховання. Ця система повинна встановити оптимальні зв'язки і відносини всіх компонентів навчального процесу з метою їх обґрунтованого і раціонального функціонування і розвитку.

Спроба структурувати з психологічної точки зору процес фізичного виховання і поведінку особистостей найчастіше здійснюється через поняття «норма». Проблема норми у психологічній літературі постає принаймні у трьох аспектах: норма як предмет дослідження; норма та співвідносні з нею поняття в контексті самого процесу наукового дослідження, тобто як

момент самосвідомості, та норма як поняття правил професійної поведінки. За даними Г. В. Куценка [96], в основу дослідження норми покладені такі основні смислові поняття: 1) норма як норматив, тобто еталон (ідеал, взірець): набір конкретних параметрів діяльності, поведінки, рис тощо; 2) норма як імператив, тобто акцентування моменту обов'язковості виконання, дотримання певних умов, порушення норми передбачає відповідні санкції; 3) статистичний аспект норми, що реалізується через побудову варіаційного ряду. Спосіб та рівень здійснення певної діяльності, характерний для більшості, і є нормою. Фактично таке статистичне вираження норми збігається з поняттям моди у статистиці. «Вихід» даного явища за межі «інтервалу нормальності» не інтерпретується як порушення правил і не передбачає санкцій; 4) наступне значення – це «фізіологічна норма», тобто дистинкція «норма-патологія», яка найчастіше базується на статистичному уявленні («поведінка, що відхиляється»); 5) концепт норми як вказівки на умови, за яких здійснюється певна діяльність чи виявляються певні властивості. Нормальна діяльність – це рутинна, нестресова діяльність, тобто діяльність у нормальних, пересічних умовах. Концепт норми тісно пов'язаний з поділом явищ на «хороші» чи «погані». Слід також зазначити, що теорія норми – це теорія не тільки оптимальних процесів в організмі людини, в її діяльності, а й у спілкуванні з іншими людьми, в екологічних зв'язках з навколишнім середовищем тощо.

У фізичному вихованні студентів практикуються нормативні способи кількісної оцінки результатів поставлених завдань. Терміни «норма», «норматив» визначають певну міру (величину), прийняту за уніфікований показник того, що повинно бути досягнуте в результаті діяльності. Сукупність норм – це послідовні сходинки до досягнення результатів, від початкового до граничного. Якщо норми відповідають можливостям здобувачів

та умовам їх реалізації, то слугують найкращим орієнтиром на шляху до мети. Норми мають і контрольно-оціночне значення: за їх виконанням або невиконанням можна міркувати про те, як реалізуються поставлені завдання; про ефективність застосовуваних у фізичному вихованні засобів і методів; про те, наскільки засоби, що застосовуються, можуть впливати на динаміку фізичного розвитку і фізичної підготовленості здобувачів. Викладені положення дають можливість вивчати певні явища, починаючи розглядати їх з найбільш розвиненої, класичної форми («норми-еталона»), а вже після накопичення певного масиву знань про сталу форму можна розгалужувати пошуки у бік встановлення закономірностей розвитку певних особливостей явища чи процесу.

Велика кількість наукових досліджень підтверджує, що «нормований» підхід може небезпідставно вважатися малоперспективним. Часто дослідники відкидають те, що не підпадає під «нормальне» («добре»), автоматично, неусвідомлено не ставлять питання про компенсаторні можливості «недорозвиненого», а за цим стоять конкретні особистості, які потребують певної уваги і допомоги в компенсації чи поліпшенні помічених у них «негативних» параметрів поведінки, психологічних виявів чи розвитку фізичних якостей і вмій.

Вивчення розвитку вольових якостей, оцінювання фізичного розвитку і фізичної підготовленості, стану здоров'я, дають підстави виокремлювати низький, середній і високий рівень досліджуваних параметрів. Існують і інші шкали оцінки результатів фізичної підготовленості здобувачів: високий, вищий за середній, середній, нижчий за середній та низький. Це є тим чинником, який підтверджує рівень підготовленості здобувача, рівень, який безпосередньо впливає на результати його навчання, його професійної чи фізичної підготовленості. Результати таких досліджень не принижують особистість здобувача, а, навпаки, дають йому конкретну оцінку, яка надалі надає можливість

вибрати необхідну для себе програму вдосконалення свого розвитку чи підготовки.

При цьому нормативи фізичної підготовленості здобувачів повинні бути доступні кожному за умови певної підготовки для їх досягнення. Якщо нормативи визначаються на рівні, що дозволяє кожному здобувачеві виконати їх без будь-якої попередньої підготовки, то вони є заниженими і не мають стимулюючого значення. Нормативи оцінки фізичної підготовленості здобувачів повинні стимулювати подальший розвиток фізичних здібностей, забезпечувати здоров'я, підвищувати рівень фізичної підготовленості та працездатності. Тестування фізичної підготовленості здобувачів у навчальному процесі з фізичного виховання повинне включати комплекс рухових дій, що дозволяють визначити і оцінити рівень основних фізичних якостей, забезпечують нормальний рівень життєдіяльності людини.

Для індивідуалізації та диференціації навчального процесу більш евристичним видається стильовий підхід. Сутність його полягає у стимулюванні рівноцінності різних за структурно-операційним складом діяльностей і здібностей. Цей підхід реалізується через побудову типології, конструювання як виокремлення певних досить абстрактних критеріїв класифікації, але підсумковий і кінцевий вердикт з приводу правильності всієї конструкції може бути винесеним на підставі виявлення типів у реальності. Причому такий погляд передбачає, що всі виділені типи є власне нормальними, але характеристично різними, і, отже, нормальність-ненормальність може встановлюватися не між ними, а всередині кожного типу.

Таким чином, перевага типологічно-стильового підходу полягає в тому, що тут відкидається розподіл здобувачів, які мають високий, середній і низький рівень певних виявів. Уникнення «оціночного» ставлення не означає, що на практиці повністю можна уникнути оцінності. Цей метод дозволяє продемонстру-

вати обмеження, вирашні аспекти і компенсаторні можливості кожного типу. У фізичному вихованні цей метод може використовуватися для оцінки характеролого-типологічних виявів здобувачів і їх психологічних здібностей для того, щоб не надати переваги окремим здобувачам, які мають певні «кращі» індивідуальні особливості або якості.

Крім того, слід зазначити, що заняття з фізичного виховання є складним педагогічним утворенням, де дидактичні й організаційно-методичні процеси перебігають в універсальному зв'язку із закономірностями м'язової працездатності й аналітико-синтетичною функцією головного мозку. Без урахування цього взаємозв'язку ефективно вирішення освітніх, виховних і оздоровчих завдань буде досить ускладненим. Тому для вивчення шляхів модернізації методичної системи фізичного виховання здобувачів нами проведено також аналіз поняття «виховання». Під категорією «виховання» вчені в галузі педагогіки розуміють процес, спрямований на виховання особистості, але підходять до його тлумачення з різних точок зору: філософської, культурологічної, суспільно-історичної, педагогічної тощо. Інші автори розглядають цю категорію як організований цілеспрямований систематичний процес формування особистості, процес передачі суспільно-історичного досвіду, процес формування моральних, естетичних, духовних і фізичних якостей особистості тощо.

Таке твердження вказує на те, що показники стану навчального процесу з фізичного виховання можна розділити на вимірювані і невимірювані. Вимірювані показники фізичного виховання здобувачів тій або іншій формі виражають кількісну і якісну сторону навчального процесу. Оцінка знань, інтересів, мотивів, духовних і естетичних якостей тощо може відбуватися тільки за відносними ознаками, за певними вимогами.

Для навчального процесу вельми істотним є дослідження природи, можливостей і характеру кількісних змін і показників взаємозв'язку якісного і кількісного. Проблема кількісної і якіс-

ної характеристик навчального процесу у ЗВО неминуче пов'язана з методичною системою навчального процесу, її функціональною структурою і визначенням поняття міри. Система навчального процесу багатогранна і багатокомпонентна, в її оцінці беруть участь не тільки якісно однорідні показники, але і різні за якісними ознаками. Тому дидактичні об'єкти вимагають не лише моноякісних, але і поліякісних характеристик. Упродовж останніх років стало очевидно, що чистий емпіризм і посилення на авторитети минулого вже не становлять собою надійних перспектив для побудови нової системи навчання. Курси основ наук мають допомагати здобувачам вивіряти й зіставляти наукові моделі, інтуїтивні спостереження, побутові знання, активізувати їх інтеграцію. Сучасна система навчання обов'язково припускає урахування останніх досягнень педагогічної, екологічної, філософської і психологічної наук у напрямку визначення закономірностей діалектики й нервово-психічних процесів. Необхідно також знати сучасні уявлення про «мови» мозку, особливості прийому, переробки і збереження інформації, треба знати закони формування образів, враховувати специфіку екологічного мислення тощо.

Відповідно до діяльнісної теорії, засвоєння змісту історичного досвіду людства здійснюється не шляхом передачі інформації для особистості, а у процесі її власної активності, спрямованої на предмети і явища оточуючого світу. Процес діяльності одночасно є процесом формування людських здібностей і функцій. З цих позицій основна мета вузівської освіти – формування цілісної структури майбутньої професійної діяльності здобувача у період його навчання. Ця діяльність повинна бути адекватною, тобто відтворювати у собі певні риси тієї діяльності людини, яка кристалізована у даному предметі або явищі. Важливим у цій теорії є те, що процес навчання розглядається як формування пізнавальної діяльності здобувачів. Дана теорія набула свого

розвитку у фізичному вихованні як формування спеціальних психофізичних професійних якостей, умінь і навиків. Моделювання професійних ситуацій на навчальних заняттях з фізичного виховання ставить здобувача у позицію діяча, а не пасивного споживача навчальної інформації або бездумного виконавця певних фізичних вправ, що прискорює процес розвитку психофізичних якостей, удосконалює ступінь його готовності до професійної діяльності.

Організоване і систематичне використання діяльнісного підходу у навчальному процесі з фізичного виховання, яке направлене на вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки здобувачів ЗВО, значно підвищує професійно-прикладні фізичні та психічні якості здобувачів. Діяльнісну організаційно-педагогічну основу моделі ефективного фізичного виховання здобувачів забезпечує фізична готовність випускників ЗВО до продуктивної праці й активної життєдіяльності, яку складають: 1) теоретична, методична і практична підготовка, що базується на підставі навчальних (обов'язкових і факультативних) та познавчальних занять загальнокондиційним, професійно-прикладним психофізіологічним та психофізичним удосконаленням, спортивним тренуванням, фізичною реабілітацією, фізичними вправами в режимі дня; 2) дидактичне наповнення, яке передбачає переважно використання засобів і методів фізкультурної освіти та традиційно популярних серед здобувачів систем фізичних вправ: легкої атлетики, гімнастики, плавання, спортивних ігор; 3) використання соціально дієвого комплексу методів мотивації здобувачів до занять фізичним вихованням: семестрового заліку, відбору для престижної роботи з урахуванням рівня фізичної підготовленості, пропаганди фізичного вдосконалення, регулярної діагностики фізичного стану, щорічного державного тестування фізичної підготовленості, поточної та підсумкової атестації після закінчення ЗВО.

Тому основне завдання фізичного виховання сьогодення полягає у створенні нових фізкультурно-оздоровчих технологій, які забезпечили б можливість постійно активізувати інтерес здобувачів до занять фізичними вправами, дотримання здорового способу життя, поповнення знань про шляхи збереження і зміцнення свого здоров'я. Назріла необхідність навчити здобувачів протягом життя вдосконалювати фізичні якості, навички і вміння рухів, активізувати пізнавальні процеси на основі врахування особливостей біопсихологічних і фізіологічних механізмів. Це й обумовлює необхідність осмислення й створення нових методичних систем фізичного виховання, заснованих на сучасних методологічних принципах, які дають змогу формувати навички самостійного безперервного пошуку резервів свого організму, виходячи з потреб часу та власної діяльності.

Вивчення психологічних передумов функціонування сучасної методичної системи фізичного виховання пов'язано з дослідженням закономірностей навчальної діяльності. Без глибокого психологічного аналізу системи вузівської освіти, стану фізичного виховання у кожному конкретному ЗВО розробка нової методичної системи викладання даного предмета може виявитися необґрунтованою. Наприклад, методи викладання неодмінно повинні співвідноситися з рівнем фізичного і психічного розвитку здобувачів, з різними рівнями індивідуальних рухових здібностей, матеріально-технічним оснащенням занять, які зможуть забезпечити виконання поставлених завдань. Для більш комплексного вивчення функціонування методичної системи фізичного виховання необхідно визначити, які саме методи доцільно включити до програми дослідження і при цьому яких умов слід дотримуватися. Стає зрозумілим, що це перш за все потребує глибокого і всестороннього вивчення мета функціонування методичної системи фізичного виховання у ЗВО України і зарубіжних країнах та сукупності ієрархічно пов'язаних компо-

ментів, що утворюють єдину цілісну структуру методичної системи, орієнтованої на досягнення цілей і завдань фізичного виховання.

Використовуючи теоретичний та емпіричний методи наукового пізнання, маємо можливість: 1) відобразити реальний стан навчально-педагогічного процесу; 2) удосконалити плани й управління навчальним процесом; 3) виявити тенденцію розвитку стосунків між викладачами, між викладачами та здобувачами, між здобувачами; 4) провести аналіз і узагальнення навчально-педагогічного досвіду і прогнозування тих або інших ситуацій; 5) вивчити суперечності у педагогічному колективі і розробити рекомендації щодо їх подолання; 6) забезпечити дієвий лікарсько-педагогічний контроль за здобувачами тощо [103].

Існує ряд інших методів, що дозволяють розкрити зміст процесу функціонування методичної системи фізичного виховання здобувачів, а саме:

1. *Описовий метод* – заснований на використанні спостереження із застосуванням якісних критеріїв для характеристики навчального процесу, поведінки здобувачів, діяльності викладача на основі зорового сприймання.

2. *Порівняльний метод* – заснований на порівнянні показників або параметрів навчальної діяльності, виконання завдань здобувачами з ідеальним виконанням спортсменами або демонстраційними відеопрограмами.

3. *Аналітичний метод* – використовується в ході вивчення цілісного навчального процесу з фізичного виховання, де є розподіл його на частини, які розглядаються як незалежні, але його складові.

Безумовно, підкреслюючи важливість указаних методів у науковому пізнанні методичної системи фізичного виховання, слід зазначити, що жоден з методів не можна вважати основним або допоміжним. Тільки у комплексі з іншими методами дослід-

ження і у вигляді педагогічної методології вони можуть дати об'єктивну відповідь на те чи інше явище або дію.

Термін «методологія» визначає філософську вихідну позицію наукового пізнання, загальну для всіх наукових дисциплін. Методологія досліджує теоретичні проблеми шляхів і засобів наукового пізнання і закономірностей дослідження як творчого процесу. Методологія педагогіки є системою знань про підходи до дослідження педагогічних явищ і процесів, про способи отримання знань, які об'єктивно відображають постійно педагогічну дійсність, що змінюється в умовах суспільства, що розвивається [182, с. 85].

С. С. Вітвицька [19, с. 24] під методологією у педагогіці розглядає систему знань про структуру педагогічної теорії, принципи підходу і способи набуття знань, що відображають педагогічну дійсність, а також систему діяльності з одержання таких знань та обґрунтування програм, логіки, методів і оцінки якості дослідницької роботи. Тобто предмет методології педагогіки – це співвідношення між педагогічною дійсністю та її відображенням у педагогічній науці.

Узагальнюючи вищесказане, можна констатувати, що найбільш удалим є системно-структурний підхід з комплексним використанням педагогічних, психологічних, фізіологічних, соціологічних, фізичних і медико-біологічних методів дослідження. Проте ці методи повинні мати такі поєднання, які б відповідали цілям і завданням науково-дослідної роботи, що проводиться у сфері фізичного виховання.

Аналіз та узагальнення вимірів фізичного виховання, методів, принципів і підходів, що використовуються для вивчення функціонування методичної системи, дає можливість певною мірою виявити стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості, ППФП та всіх інших параметрів, що впливають на кінцевий результат навчальної діяльності з фізичного виховання. А надалі, врахо-

вучучи отримані факти, можна проводити корекцію й управління навчальним процесом та фізкультурно-оздоровчою діяльністю з фізичного виховання у ЗВО.

1.4. Збереження та зміцнення здоров'я здобувачів – основа процесу фізичного виховання

У Національній доктрині розвитку освіти України у ХХІ столітті сказано: «... пріоритетним завданням системи освіти є навчання людини відповідного ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих – як до найвищих суспільних та індивідуальних цінностей» [118]. Однак в нинішніх умовах спостерігається стійке погіршення стану здоров'я та фізичного розвитку здобувачів ЗВО. Виявляється загальна закономірність збільшення серцево-судинних захворювань, погіршення функціональних резервів організму, системне порушення постави, наявність різних вад опорно-рухового апарату, зниження рівня фізичної підготовленості тощо. Тому проблема здоров'я була і залишається однією з найбільш актуальних проблем як на рівні наукового пізнання, так і на рівні повсякденної свідомості. Протягом розвитку людства можна виділити наступні парадигми здоров'я: міфічна, божественна, природна і соціальна. При цьому слід наголосити, що поява нової парадигми не витісняє більш ранню повністю і вони продовжують існувати паралельно, зумовлюючи як різноманітність визначень здоров'я, так і розмаїття рекомендацій щодо його збереження, покращення та відновлення [119].

Поняття «здоров'я» населення характеризується комплексом показників: демографічних (народжуваність, смертність, середня тривалість життя), фізичного розвитку (морфофункціональний та біологічний розвиток, гармонійність), захворюваності (загальна, інфекційна), інвалідності (первинна, загальна), якості донозо-

логічних станів (імунітет, активність ферментів). Під терміном «здоров'я» розглядається такий стан організму, який дає людині можливість в максимальному ступені реалізувати свою генетичну програму у конкретних умовах соціально-культурного існування людини. З таких позицій здоров'я слід розглядати як поняття динамічного стану із трьох аспектів (індивідуальний, віковий, історичний).

О. Чамата з співав. розглядають здоров'я як одну з головних умов щастя людини. Тобто становище повного фізичного, душевного, сексуального та соціального добробуту, здатність пристосовуватися до умов зовнішнього і внутрішнього середовища, які постійно змінюються відповідно до природного процесу старіння, а також відсутність хвороб та фізичних дефектів [193].

У стратегії і тактиці забезпечення, збереження і відновлення здоров'я велике значення має поняття індивідуального здоров'я. На даний час виділяють індивідуальні, вікові, статеві, конституційні, регіональні, соціальні та інші показники здоров'я. Психічний компонент є одним із основних складових здоров'я людини. Він характеризується як гармонійний стан психічного розвитку і спонукає до виділення трьох аспектів психічного здоров'я: емоційного, інтелектуального, особистісного. Емоційний аспект психічного здоров'я можна розглядати як динамічний процес, що дає можливість адекватно розуміти психічний стан людини. Для особистості здобувача важливим є чинник, який впливає на стан здоров'я. Це перш за все психічне здоров'я, яке забезпечує його гармонійну взаємодію з навколишнім світом, ефективність діяльності та поведінки, здійснення особистісного розвитку тощо [113].

Розрізняють такі складові психічного здоров'я особистості:

1) згідно з психічною активністю людини: *розумове* – вміння отримувати, аналізувати та використовувати необхідну інформацію; *емоційне* – здатність розуміти, висловлювати та регулювати

свої почуття; *практичне* – здатність усвідомлювати свої потреби та інтереси, ставити відповідні цілі та досягати їх;

2) щодо спрямованості активності: *особистісне* – відчуття та прийняття себе як особистості (на основі самопізнання, самоаналізу, самооцінки тощо); *соціальне* – здатність адекватно розуміти та будувати стосунки з соціальним оточенням (сім'єю, друзями, колегами, колективом тощо) [169].

Зміст психічного здоров'я особистості здобувача відображають його основні складові – критерії: рівень зрілості пізнавальної, розумової сфери особистості; рівень зрілості емоційно-вольової сфери; планування та досягнення життєвих цілей та цілей конкретних видів діяльності; рівень адекватності поведінки та прийняття себе як особистості; рівень адекватності стосунків у мікро-соціальному середовищі. Кожен із цих критеріїв може визначатися та досліджуватися за допомогою комплексу показників, центральним серед яких є норма психічного здоров'я особистості.

Наразі в Україні та та багатьох країнах світу інтенсивно розвивається напрямок наукових досліджень в галузі «Психологія здоров'я». Одним із основних завдань психології здоров'я є розробка засобів мотивації людини до збереження, зміцнення і розвитку власного здоров'я. У зв'язку з цим викликають інтерес такі чинники мотивації здорового способу життя як: 1) знання форм поведінки, які спонукають до благополуччя; 2) позитивне ставлення до життя, погляд на життя як на свято; 3) розвинуте почуття самоповаги, усвідомлення того, що ти гідний насолоджуватися всім найкращим, що може запропонувати життя [101].

Окрім того розрізняють фізичне, психічне і соціальне здоров'я. Фізичне здоров'я – це стан організму, при якому інтегральні показники основних фізіологічних систем лежать в межах фізіологічної норми і адекватно змінюються при взаємодії людини з довкіллям. При цьому під фізіологічною нормою розуміють той діапазон показників життєдіяльності організму, в

якому проявляється лабільність, рухливість і пристосовуваність організму до навантажень середовища протягом життя. Психічне здоров'я людини – це стан мозку, при якому його вищі відділи забезпечують адекватну інтелектуальну, емоційну і свідомовольову взаємодію з середовищем. Соціальне здоров'я – це стан вищих відділів мозку, структура інформаційних моделей яка забезпечує адекватні морально-соціальні прояви особистості, тобто особистісно-середовищна поведінка за умови адекватної моральної поведінки [107].

Е. Г. Буліч, І. В. Муравов, працюючи над розробкою вчення про здоров'я, вказують, що існує понад 300 дефініцій здоров'я. Критичне осмислення великої кількості визначень стану здоров'я свідчить про те, що це поняття багатобічне і має різні трактування, які потребують конкретизації і певної визначеності [16]. В 1948 році ВООЗ дала таке визначення: «Здоров'я – це стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних вад» [за цит. 16]. Донині ніяких уточнень і змін в це визначення не було внесено. Не зважаючи на різні нові визначення і пропозиції, дефініція здоров'я ВООЗ залишається важливою вказівкою на те суттєве, що представляє собою здоров'я людини.

Становлення здоров'я визначається взаємодією великої кількості чинників – соціальних і біологічних, зовнішніх і внутрішніх, матеріальних і духовних, які складно і суперечливо взаємодіють один з одним. До умов, що визначають збереження здоров'я, безперечно, слід віднести і фізичну культуру. Проте здобувачі повинні пам'ятати, що заняття різними видами фізичної культури (фізкультурна освіта, спорт, фізична рекреація, рухова реабілітація тощо) автоматично ще не гарантують хороше здоров'я. В літературних джерелах представлені чинники, які впливають на формування здоров'я здобувачів на заняттях фізичною культурою, де припадає 15–30 %, на сон – 24–30 %, на

харчування – 10–16 %, а 24–50 % припадає на сумарну дію решти чинників. В інших джерелах представлені чинники, що формують здоров'я людини наступним чином: спосіб життя – 49–53 %, середовище – 17–20 %, спадковість – 18–22 %, система охорони здоров'я – 8–10 % (рис. 1.1).

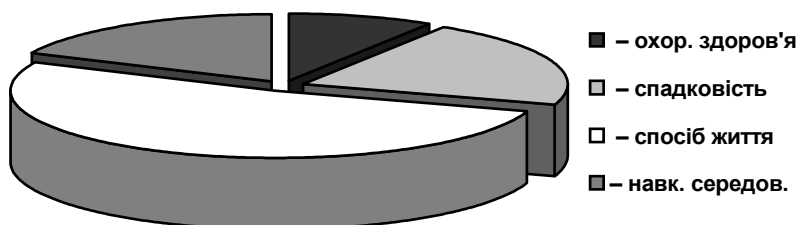


Рис. 1.1. Вплив чинників на стан здоров'я людини [100]

Здоров'я людини формується здебільшого такими чотирма чинниками: генетикою і біологією людини, середовищем її проживання, способом життя і медичною охороною здоров'я. Перше місце відводиться чинникам способу життя, куди включають: рівень та якість життя (матеріальна забезпеченість), стиль життя (психологічні, індивідуальні особливості поведінки), уклад життя (національний, суспільний, побут, культура), негативні чинники способу життя (куріння, зловживання алкоголем, вживання наркотиків, нераціональне харчування, стреси, гіподинамія, шкідливі умови праці тощо). На другому місці – біологічні чинники (стать, вік, спадковість, конституція), третє місце посідають чинники навколишнього середовища (стан повітря, води, продуктів харчування, ґрунту, рівень радіації). Існує багато різних розподілів чинників, які впливають на стан здоров'я людини, але вони суттєво не відрізняються один від одного.

Для визначення фізичного, психічного і соціального здоров'я людини необхідно розкрити:

☞ зв'язок спадковості людини (норми реакцій як генетичного потенціалу здоров'я) з її здоров'ям;

☞ природу психосоматичної конституції людини, її морфологічні, фізіологічні, ендокринні особливості, риси характеру, типи темпераменту (холерик, сангвінік, меланхолік, флегматик) і засоби їх реалізації;

☞ зв'язок здоров'я з навколишнім середовищем (екологічна валеологія);

☞ зв'язок здоров'я зі способом життя людини (рівень життя, якість життя, режим життя, шкідливі звички);

☞ залежність здоров'я людини від її відношення до власного здоров'я, від установки на здоровий спосіб життя, від знань людиною своїх можливостей (резервів), санітарно-гігієнічних основ життя (рис. 1.2).

Найбільш потужний вплив на здоров'я чинить поведінка людини. Жодна ланка регуляції життєздатності і самооцінки здоров'я не залишається незадіяною під впливом поведінки. Поведінка людини формує в найбільш концентрованому виді емоції, які впливають на обмін речовин і енергії, що забезпечує притік неспецифічної (від фізичного середовища) і специфічної (від соціальних умов) інформації. Всі ці впливи суттєво змінюють об'єктивну основу здоров'я – життєздатність. Поведінка людини, її активність, формуючи різні функціональні стани організму, різко змінює потенціал здоров'я людини [16].

Суттєво впливає на життєздатність здобувачів – взаємодія між людьми, що формує різноманіття оздоровчих і антиоздоровчих ефектів; рухова активність, яка суттєво зміцнює здоров'я. Найбільш суттєво їх взаємодія проявляється у студентському середовищі у процесі навчання, відпочинку, під час занять фізичними вправами та спортом, проведенні досугу тощо.

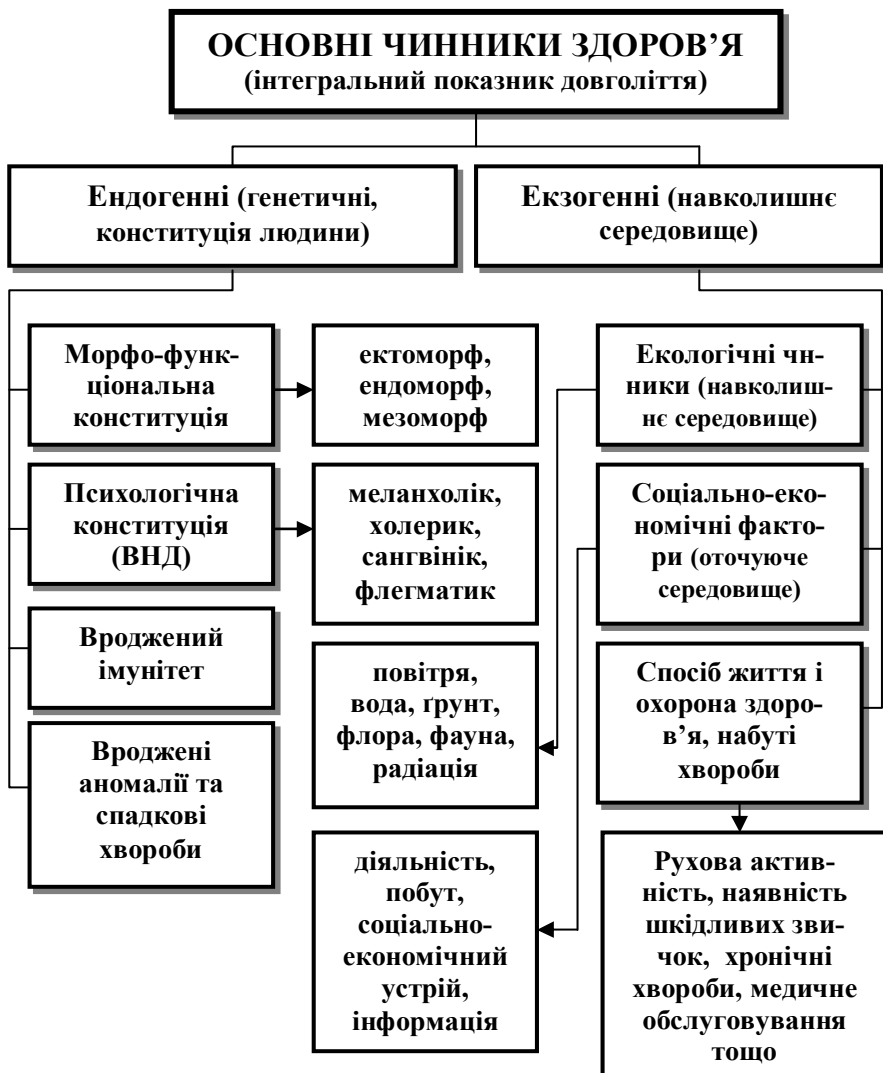


Рис. 1.2. Чинники, що впливають на стан здоров'я людини [129 із змінами і допов.]

*Розділ 1. Удосконалення освітнього процесу з фізичного виховання
здобувачів закладів вищої освіти*

До чинників, які є найбільш важливими для збереження здоров'я, здобувачі віднесли: харчування, рухову активність, активний відпочинок, сон, кохання і секс, фітотерапію та інші. Рухова активність найбільш високо оцінена здобувачами II–III курсів. На жаль, здобувачі низько оцінили роль рухової активності у збереженні здоров'я, на що вказало лише 45,5–52,2 % (табл. 1.16).

Таблиця 1.16

**Оцінка здобувачами чинників, які позитивно
впливають на стан здоров'я (в %, n = 647)**

Чинники	Стать	Рік навчання				Загальний %
		I	II	III	IV	
Харчування	чол.	62,9	62,5	71,4	64,7	64,3
	жін.	56,1	49,2	60,8	57,6	53,8
Рухова Активність	чол.	53,3	59,4	65,7	50,0	56,3
	жін.	35,4	56,5	60,8	42,4	49,9
Активний Відпочинок	чол.	41,9	43,8	45,7	50,0	44,1
	жін.	62,2	55,0	45,1	61,2	56,5
Сон	чол.	40,0	54,7	31,4	58,8	45,4
	жін.	59,6	48,2	51,0	58,8	53,1
Кохання і секс	чол.	43,8	56,3	57,1	44,4	49,2
	жін.	34,1	30,4	31,4	34,1	32,0
Фітотерапія	чол.	3,8	3,1	2,9	11,8	4,6
	жін.	2,4	7,9	7,8	11,8	7,6

Аналіз оцінки здобувачами різних навчальних відділень чинників, які можуть позитивно впливати на стан здоров'я, показав деякі відмінності. Так, здобувачі спортивного навчального відділення надають більшу перевагу харчуванню, руховій активності, сну, меншу – активному відпочинку, коханню і сексу та фітотерапії. У здобувачів основного і спеціального навчальних відділень перевага також надається харчуванню, руховій активності,

активному відпочинку, менше – сну. Досить важливе місце у здобувачів спеціального навчального відділення займають кохання і секс (54,7 % – у чоловіків та 39,3 % – у жінок), фітотерапія – 11,3 % (табл. 1.17).

Таблиця 1.17

Оцінка здобувачами різних навчальних відділень чинників, які позитивно впливають на стан здоров'я (в %, n = 647)

Чинники	Стать	Навчальні відділення		
		Спеціальне	Основне	спортивне
Харчування	чол.	69,8	61,9	64,4
	жін.	41,2	57,9	56,9
Рухова активність	чол.	52,8	54,8	62,7
	жін.	48,5	50,2	50,8
Сон	чол.	54,7	42,1	44,1
	жін.	39,2	52,6	63,1
Активний Відпочинок	чол.	50,9	43,7	39,0
	жін.	55,7	57,1	55,4
Кохання і секс	чол.	54,7	46,8	49,2
	жін.	39,2	32,8	18,5
Фітотерапія	чол.	11,3	3,2	1,7
	жін.	11,3	7,3	3,1

До найбільш небезпечних чинників для здоров'я людини студенти відносять: вживання наркотиків, радіоактивне забруднення навколишнього середовища, куріння, зловживання алкоголем, наявність у продуктах харчування важких металів, пестицидів, нітратів, нервові конфлікти, негативний психологічний клімат, стреси та інші (табл. 1.18). Тільки здобувачі-чоловіки IV курсу на перше місце поставили радіоактивне забруднення навколишнього середовища. Дещо є різні підходи до оцінки небезпечних чинників у жінок і чоловіків та здобувачів різних курсів. Гіподинамія зайняла 8 рангове місце у чоловіків та 9 – у

*Розділ 1. Удосконалення освітнього процесу з фізичного виховання
здобувачів закладів вищої освіти*

жінок, що підтверджується молодістю здобувачів та заняттями з фізичного виховання. Спадковість зайняла останнє рангове місце серед визначених чинників.

Таблиця 1.18

**Оцінка здобувачами найбільш небезпечних чинників
для здоров'я (рангове місце, n = 647)**

Чинники	Стать	Рік навчання				Загальне місце
		I	II	III	IV	
Вживання наркотиків	чол.	1	1	1	2	1
	жін.	1	1	1	1	1
Радіоактивне забруднення	чол.	3	3	2	1	2
	жін.	4	3	4	3	3
Куріння	чол.	2	2	3	4	3
	жін.	2	4	2	4	2
Зловживання алкоголем	чол.	5	4	4	5	4
	жін.	3	2	3	2	4
Продукти харчування з пестицидами, нітратами, важкими металами	чол.	4	5	5	3	5
	жін.	6	5	6	6	6
Нервові конфлікти, негативний психологічний клімат, стреси	чол.	6	7	7	6	7
	жін.	5	6	5	5	5
Неправильне, недостатнє і неякісне харчування	чол.	7	6	6	7	6
	жін.	7	7	7	7	7
Гіподинамія	чол.	8	8	8	8	8
	жін.	9	9	8	9	9
Негативні санітарно-гігієнічні та побутові умови	чол.	9	9	9	9	9
	жін.	8	8	9	8	8
Погана спадковість	чол.	10	10	10	10	10
	жін.	10	10	10	10	10

У здобувачів різних навчальних відділень погляди розходяться щодо визначення рейтингових місць небезпечних чинників для здоров'я людини. Перше рейтингове місце у всіх навчальних відділеннях зайняло – вживання наркотиків. Щодо інших чинників (куріння, радіоактивне забруднення, зловживання алкоголем та ін.) здобувачі різної статі і різних років навчання мають різні думки (табл. 1.19).

Таблиця 1.19

Оцінка здобувачами різних навчальних відділень найбільш небезпечних чинників для здоров'я (рангове місце, n = 647)

Чинники	Стать	Навчальні відділення		
		Спеціальне	Основне	Спортивне
Вживання наркотиків	чол.	1	1	1
	жін.	1	1	1
Куріння	чол.	4	2	3
	жін.	3	3	2
Радіоактивне забруднення	чол.	2	3	2
	жін.	2	4	4
Зловживання алкоголем	чол.	5	4	4
	жін.	4	2	3
Конфлікти, стреси, психологічний клімат	чол.	8	6	6
	жін.	6	5	5
Забруднені продукти харчування	чол.	3	5	5
	жін.	5	6	6
Неправильне, недостатнє і неякісне харчування	чол.	6	7	7
	жін.	7	7	7
Гіподинамія	чол.	7	8	8
	жін.	9	9	8
Негативні санітарно-гігієнічні умови	чол.	9	9	9
	жін.	8	8	9
Погана спадковість	чол.	10	10	10
	жін.	10	10	10

Слід також зазначити, що на стан здоров'я та самопочуття здобувачів впливає настрій, в якому перебувають студенти тривалий час. Веселі, оптимістично настроєні, з відчуттям благополуччя і щастя здобувачі не тільки відчують себе більш здоровими, але і є такими. Для оздоровчого значення, тобто покращення здоров'я, можна рекомендувати «підвищити рівень особистого щастя», покращити самооцінку здоров'я. Суб'єктивна оцінка здоров'я і відчуття благополуччя є більш тісно взаємопов'язані, ніж об'єктивний стан здоров'я і благополуччя.

Суб'єктивна оцінка стану здоров'я в конкретних категоріях, що описують певні сторони відчуттів, нереальна в силу невизначеності понять (щастя, благополуччя, задоволеність життям) і відсутності відомостей про те, яким способом описані стани впливають один на одного. Зрозумілою є оцінка негативних психоемоційних станів та їхніх впливів на фізичне здоров'я. Порушення стану здоров'я суттєво впливає на настрій, погіршуючи його до розвитку депресивних реакцій. Відомо, що негативні емоції погіршують стан здоров'я. Тому викладач фізичного виховання повинен прагнути створювати у процесі навчальних занять позитивний емоційний фон, добиватися удосконалення методики проведення занять, яка породжує задоволеність і добрий настрій у здобувачів після занять.

З середини 60-х років економічно розвинуті країни світу почали застосовувати для оцінки здоров'я нації комплексний показник – коефіцієнт життєстійкості населення з урахуванням середньої очікуваної тривалості життя, смертності немовлят, якості продуктів харчування, бюджетних витрат на соціальні, медичні, екологічні програми тощо. Максимальний коефіцієнт життєстійкості (5 балів) не був виявлений в жодній країні світу; коефіцієнт у 4 бали мали Швеція, Бельгія, Нідерланди, Люксембург; на рівні 3 балів – США, Японія. Коефіцієнт життєстійкості

населення України становив 1,4 бала, наближуючись до 1 бала – його критичного рівня [145].

Між рівнем фізичної підготовленості та станом соматичного здоров'я існує прямопропорційна залежність. Це дає підстави констатувати, що показники фізичної підготовленості опосередковано свідчать про стан здоров'я здобувача. Здоров'ям здобувачів можна і треба управляти шляхом організації і реалізації впливів, які спрямовані на збереження і зміцнення, у першу чергу, фізичного здоров'я. Характеризуючи сутність поняття «фізичне здоров'я» більшість авторів розуміють його як рівень фізичного стану організму, в основі якого лежить фізична підготовленість, оптимальний функціональний стан серцево-судинної системи, як універсальний індикатор адаптаційних можливостей цілісного організму.

Існують різні тлумачення стану здоров'я, а саме:

☞ біохімічні показники: рівень у крові беталіпопротеїдів і триглицеридів, рівень холестерину і альфа-холестерину, кількість цукру в крові натщесерце і через 2 години після прийому 100 г глюкози, а також артеріальний тиск і маса тіла. У цій оцінці відсутні такі показники, як працездатність, функціональні можливості серцево-судинної і дихальної систем, стан опорно-рухового апарату, функціонування аналізаторів тощо. Для масового обстеження здобувачів даний метод є дуже складним і немає шансів для застосування не тільки на кафедрах фізичного виховання, а взагалі у ВОЗ України;

☞ фізична витривалість, маса тіла, життєва ємність легенів, стаж занять фізичними вправами, систолічний артеріальний тиск тощо. Показники такого методу оцінки стану здоров'я здобувачів мають нині практичне застосування в системі фізичного виховання у ВОЗ України.

На відміну від життєздатності, адаптивності, працездатності і подібних понять, що описують якості і ознаки, які можна виразити об'єктивно, не порушуючи об'єктивності інших ознак або

станів, здоров'я має виражений суб'єктивний підтекст і не піддається об'єктивному виявленню або вимірюванню. При цьому лише сам здобувач може оцінити свій стан здоров'я за допомогою фізіологічного механізму, що сприймає інформацію із внутрішнього середовища організму. Оскільки для кожного здобувача характерний свій рівень здоров'я, оптимальний діапазон фізичних навантажень, що підвищує цей рівень, то й будь-яке усереднене фізичне навантаження при групових заняттях може стабілізувати, підвищувати або знижувати рівень здоров'я. Тому, для визначення найбільш ефективної величини фізичного навантаження у здобувачів з різним рівнем здоров'я необхідно, перш за все, визначити структуру рівня здоров'я, виявити його компоненти, визначити характер їхнього зв'язку з фізичним навантаженням. Існуючі методи оцінки рівня здоров'я недостатньо враховують ці особливості. Більшість з них трудомісткі, а низька вирішальна здатність простіших утрудняє їх практичне застосування для визначення фізичного навантаження в оздоровчих заняттях.

Для оперативної корекції і управління навчальним процесом з фізичного виховання, визначення навантаження та застосування індивідуальних завдань повинні бути розроблені досить прості, доступні методики оцінки стану здоров'я здобувачів, котрі не потребують математичної обробки отриманих даних, тривалих обстежень і мають бути доступними як для викладачів, так і здобувачів. Одним із таких шляхів є самооцінка здобувачами стану власного здоров'я.

При цьому слід врахувати, що тісний зв'язок між життєздатністю організму і суб'єктивно-емоційним станом людини перетворює життєздатність у відчуття власного здоров'я. Стан внутрішнього середовища і суб'єктивне сприймання людиною свого організму можуть слугувати підставою для оцінки власно-

го здоров'я [16]. Це положення має не тільки теоретичний, а й практичний інтерес.

Тому для самооцінки здобувачами власного здоров'я нами були розроблені критерії, які вони мають оцінити за спрощеною 5-бальною системою:

- ✓ рівень фізичного розвитку, фізичної працездатності та фізичної підготовленості;
- ✓ відсутність спадкових, хронічних та інших захворювань;
- ✓ відсутність болей в голові, суглобах, спині, внутрішніх органах;
- ✓ робота аналізаторів (слух, зір, координація тощо);
- ✓ апетит, сон, настрої, самопочуття, задоволення від життя;
- ✓ відсутність захворювань при обстеженні лікаря.

Здобувачі, які отримали середній бал 5, були віднесені до ідеального стану здоров'я, менше п'яти до 4 – доброго, менше чотирьох до 3 – задовільного, менше трьох до 2 – поганого, менше двох до 1 – дуже поганого. Для більш швидкого і зручного використання нами викладені характеристики станів здоров'я, що дозволяє здобувачу після їх вивчення легко віднести себе до певного стану здоров'я.

Ідеальний стан здоров'я здобувачів характеризується високими показниками фізичного розвитку, відсутністю будь-яких вад (нормальний зріст, відповідність ваги тіла зросту, пропорційно-розвинені м'язи, правильна постава та ін.), високою фізичною працездатністю, переважно відмінною і доброю фізичною підготовленістю, відсутністю хронічних захворювань, симптомів спадкових хвороб, болей в голові, суглобах, спині, внутрішніх органах тощо. Здобувачі з ідеальним станом здоров'я мають хороший зір, слух, пам'ять, апетит, сон, життєрадісні, задоволені своїм життям, комунікабельні, в них відсутні неприємні відчуття, прекрасний настрої і самопочуття, наявні відчуття бадьорості і сили. При старанному обстеженні лікарі не знаходять відхилень від норми.

Добрий стан здоров'я здобувачів мало в чому відрізняється від ідеального. В основному це незначна різниця в показниках фізичного розвитку (деякі відхилення ваги тіла від зросту і морфологічного статусу, що суттєво не впливають на рухову активність), працездатності, фізичної підготовленості (показники в більшості добрі з перевагою до відмінних). У них також відсутні: вади статури, хронічні захворювання, наслідки перенесених травм і хвороб, болі в голові, суглобах, спині, внутрішніх органах тощо. Характеризуються хорошим апетитом, сном, бадьорі і життєрадісні. При обстеженні лікарів не мають суттєвих відхилень у стані здоров'я.

Задовільний стан здоров'я характерний для здобувачів, що мають добрий і середній рівень фізичного розвитку, працездатності і фізичної підготовленості. У деяких здобувачів наявна зайва вага тіла, незначні вади постави, непропорційність розвитку м'язової системи. Характеризуються зниженою руховою активністю, інколи мають симптоми втоми. Болі в голові, суглобах, органах, спині є досить рідким явищем. Особливих захворювань і порушень у стані здоров'я не мають, відзначаються хорошим апетитом і сном. Психологічний стан нормальний. При обстеженні лікарів можуть бути виявлені несуттєві відхилення від норми.

Здобувачі з поганим станом здоров'я характеризуються незадовільним фізичним розвитком (непропорційність між вагою і зростом, зайва або мала вага, слабо і непропорційно розвинена м'язова система тощо), низькою працездатністю та фізичною підготовленістю (показники задовільні і погані). Можуть мати хронічні захворювання, вроджені аномалії, частіше хворіють з втраченою працездатністю. У них частіше зустрічаються болі в голові, спині, суглобах, органах. Можуть бути порушення зору, слуху, координації рухів. Рухова активність низька. Апетит, сон та

психологічний стан нормальні, не завжди відчують комфорт, менш життєрадісні. Мають відхилення у стані здоров'я.

Для здобувачів з *дуже поганим рівнем здоров'я* характерний низький фізичний розвиток (вади статури, постави, непропорційність розвитку м'язової системи тощо), дуже погана працездатність як фізична, так і розумова, фізична підготовленість в більшості погана. Частіше інших зустрічаються хронічні і спадкові захворювання, болі, життєвий дискомфорт. Рухова активність дуже погана, а фізична, в багатьох випадках, відсутня. Мають суттєві відхилення у стані здоров'я, які часто супроводжуються втратою працездатності.

Ідеальне здоров'я – достатньо рідкісний стан для більшості людей загалом. Проте у молодих людей, якими є здобувачі, життєздатність вища, часті стани, коли відсутні неприємні відчуття, настрій і самопочуття прекрасні, вони повні бадьорості і сил, і при ретельному обстеженні може не бути ніяких відхилень від норми. У основної маси здобувачів таких яскравих проявів здоров'я зазвичай немає, стан благополуччя є суб'єктивною характеристикою.

Існує пряма залежність між збільшенням кількості здобувачів з низьким рівнем фізичної підготовленості й погіршенням соматичного здоров'я, особливо в тестах на витривалість і швидкісні якості. Так, 100 % здобувачів, які мають низький рівень фізичної підготовленості, за такими руховими якостями, як загальна витривалість, швидкісні якості, спритність, силова витривалість, гнучкість знаходяться за межею безпечного рівня соматичного здоров'я, що свідчить про прямий взаємозв'язок стану здоров'я й рівня фізичної підготовленості. Дана особливість простежується практично за всіма руховими якостями, за винятком стрибків угору й у довжину з місця, що характеризують таку рухову якість, як швидкісна сила [79].

Виявлено цілий ряд недоліків щодо відвідування навчальних і позанавчальних занять з фізичної культури абітурієнтами під час

*Розділ 1. Удосконалення освітнього процесу з фізичного виховання
здобувачів закладів вищої освіти*

навчання у школі у старших класах. Є абітурієнти як серед сільської, так і міської молоді, які зовсім не відвідували навчальні заняття з фізичної культури. Серед сільської молоді виявлено 71,7 % чоловіків і 82,7 % жінок та міської молоді – 47,1 % чоловіків і 75,0 % жінок, які не відвідували жодного познавчального заняття в секції, ДЮСШ, клубах тощо. Самостійно не займалися фізичними вправами під час навчання у школі 50,7 % абітурієнтів-чоловіків із села та 75,6 % жінок; 55,5 % абітурієнтів-чоловіків із міста та 69,6 % жінок (табл. 1.20).

Таблиця 1.20

Оцінка абітурієнтами кількості відвіданих занять з фізичної культури під час навчання у випускному класі (в %, n = 1208)

Види Занять	Місце проживання	Стать	Кількість занять в тиждень			
			3 і більше	2	1	жодного
Навчальні заняття за розкладом	село	чол.	8,6	79,9	10,1	1,4
		жін.	3,9	83,5	10,2	2,4
	місто	чол.	5,8	86,5	7,7	–
		жін.	2,7	90,1	6,6	0,6
Позанавчальні заняття в секції, ДЮСШ, клубах тощо	село	чол.	13,0	10,2	5,1	71,7
		жін.	3,2	3,9	10,2	82,7
	місто	чол.	33,6	13,5	5,8	47,1
		жін.	11,4	9,8	3,8	75,0
Самостійні заняття	село	чол.	20,3	15,9	13,1	50,7
		жін.	14,2	3,9	6,3	75,6
	місто	чол.	18,7	11,6	14,2	55,5
		жін.	14,7	5,4	10,3	69,6

Такий стан відвідування занять з фізичної культури у школі, звичайно, буде відбиватися на рівні фізичної підготовленості та стану здоров'я майбутніх здобувачів. Проблема стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості здобувачів виникає далеко ще до

вступу абітурієнта у ЗВО і потребує комплексного і системного її вирішення у межах країни, а не окремого регіону чи ЗВО.

Науково-технічний прогрес XXI-го століття викликав значні зміни в навколишньому середовищі, прискорив ритм і темп життя, збільшив нервово-емоційне напруження на фоні суттєвого зниження рухової активності здобувачів, сприяв розповсюдженню серцево-судинних захворювань неінфекційного характеру, в тому числі атеросклерозу, ішемічної хвороби серця, гіпертонічної хвороби, інфаркту міокарда тощо. У структурі захворюваності здобувачів протягом одного календарного року переважали простудні захворювання (39,2 % у чоловіків, 65,2 % – у жінок), дихальної системи 11,0 % та 18,9 % відповідно, серцево-судинної – 5,5 % та 12,7 %, опорно-рухового апарату – 10,5 % і 8,1 %, нервової системи – 3,4 % і 7,4 % (табл. 1.21).

Таблиця 1.21

Захворювання у здобувачів з втратою працездатності протягом року (в %, n = 645)

Захворювання	Стать	Рік навчання				Загальний %
		I	II	III	IV	
Простудні	чол.	35,2	42,2	47,1	38,2	39,2
	жін.	63,4	63,9	74,5	64,3	65,2
Дихальної системи	чол.	14,3	7,8	14,7	2,9	11,0
	жін.	24,4	16,8	27,5	13,1	18,9
Серцево-судинної системи	чол.	4,8	4,9	5,9	8,8	5,5
	жін.	14,6	11,5	15,7	11,9	12,7
Опорно-рухового апарату	чол.	9,5	12,5	11,8	8,8	10,5
	жін.	8,5	5,8	13,7	9,5	8,1
Нервової системи	чол.	3,8	6,3	–	–	3,4
	жін.	11,0	7,3	2,0	7,1	7,4
Інші	чол.	8,6	6,3	14,7	2,9	8,0
	жін.	18,3	8,9	13,7	7,1	11,0
Не хворіли	чол.	41,0	45,3	47,1	44,1	43,5
	жін.	18,3	24,1	15,7	22,6	21,6

*Розділ 1. Удосконалення освітнього процесу з фізичного виховання
здобувачів закладів вищої освіти*

Крім того, зустрічалися хвороби органів зору, органів травлення, сечовивідних шляхів тощо. Значна кількість захворювань суттєво відображається на зниженні працездатності здобувачів та повній її втраті. Проведені нами дослідження протягом календарного року, в яких взяли участь 645 здобувачів ПНУ, показали, що тільки за один рік по причині захворювань здобувачі втратили у цілому 10478 людиноднів, що становить 4,45 % від загальної кількості днів. Найбільш поширеними є простудні захворювання, через які 1,0 % здобувачів-чоловіків та 2,6 % жінок втрачали працездатність, наступні місця посідають захворювання опорно-рухового апарату, дихальної системи, серцево-судинної і нервової систем та інші (табл. 1.22).

Таблиця 1.22

**Кількість днів втрати працездатності по хворобі здобувачами
протягом року (в % від загальної кількості днів;
n = 645, чол. = 237, жін. = 408)**

Захворювання	Стать	Рік навчання				Загальний %
		I	II	III	IV	
Простудні	чол.	1,07	1,08	0,63	0,96	1,00
	жін.	2,32	2,26	2,52	2,50	2,36
Опорно-рухового апарату	чол.	0,12	1,10	0,40	0,26	0,45
	жін.	0,38	0,26	0,26	2,67	0,78
Дихальної системи	чол.	0,40	0,14	0,13	0,07	0,24
	жін.	0,82	0,65	1,05	0,36	0,68
Серцево-судинної системи	чол.	0,21	0,14	0,04	0,23	0,17
	жін.	0,49	0,41	1,21	0,55	0,56
Нервової системи	чол.	0,17	0,004	–	–	0,08
	жін.	1,51	0,63	0,05	0,67	0,74
Інші	чол.	0,21	0,23	0,14	0,34	0,22
	жін.	0,67	0,27	2,07	0,78	0,68
Загальна кількість	чол.	2,18	2,69	1,34	1,86	2,15
	жін.	6,19	4,48	7,16	7,53	5,80

Аналіз причин втрати працездатності здобувачами університету показав суттєві відмінності між чоловіками і жінками не тільки в кількості захворювань, але і в їх наслідках. Якщо серед чоловіків I курсу 2,18 % втрачали працездатність протягом року, то серед жінок таких нараховується 6,19 %, на II курсі 2,69 і 4,48 % відповідно, а на III–IV курсах ситуація є ще більш вразливою. У чоловіків спостерігається тенденція до зменшення втрати працездатності, а у жінок, навпаки, до суттєвого збільшення: на III курсі – 1,34 і 7,16 %, на IV курсі – 1,86 і 7,53 % (рис. 1.3).

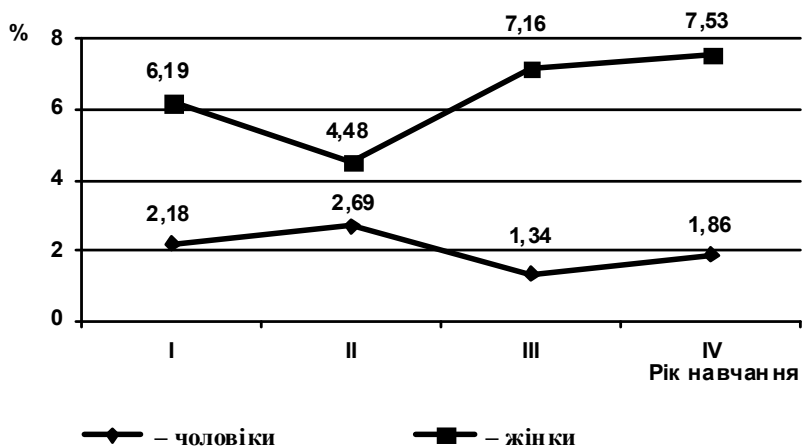


Рис. 1.3. Динаміка втрати працездатності по хворобі здобувачами протягом календарного року (в % від загальної кількості днів)

Виявлена також відмінність у втраті працездатності між здобувачами різних навчальних відділень. Домінуюче місце серед всіх захворювань у навчальних відділеннях, а особливо у жінок, посідають ГРЗ. У спортивному відділенні на друге місце піднялася втрата працездатності через травми і хвороби опорно-

рухового апарату, що є досить переконливим доказом. Здобувачі-спортсмени беруть участь в різноманітних змаганнях, виконують великі фізичні навантаження, де отримують цілий ряд травм: переломи кісток, розриви зв'язок і сухожилок, розтяги м'язів, вивихи, ушиби, крововиливи у суглоби, деформацію хребта то-що. Суттєва втрата працездатності виявлена також у здобувачів спеціального навчального відділення при захворюваннях опорно-рухового апарату, серцево-судинної та нервової систем. Показники втрати працездатності в основному навчальному відділенні знаходяться в більшій мірі між показниками спеціального і спортивного навчальних відділень (табл. 1.23).

Таблиця 1.23

**Кількість днів втрати працездатності по хворобі здобувачами
різних навчальних відділень протягом року
(в % від загальної кількості днів)**

Захворювання	Стать	Навчальні відділення		
		Спеціальне (n = 147)	Основне (n = 368)	Спортивне (n = 130)
Простудні	чол.	0,71	1,11	0,75
	жін.	2,42	2,34	2,31
Опорно-рухового апарату	чол.	0,44	0,23	0,85
	жін.	1,64	0,17	1,84
Дихальної системи	чол.	0,43	0,19	0,20
	жін.	0,95	0,57	0,66
Серцево-судинної системи	чол.	0,40	0,12	0,09
	жін.	1,24	0,34	0,33
Нервової системи	чол.	0,36	–	–
	жін.	0,86	0,82	0,24
Інші	чол.	0,37	0,21	0,13
	жін.	0,85	0,48	1,19
Загальна кількість	чол.	2,71	1,86	2,02
	жін.	7,99	4,72	6,57

Найвищий показник втрати працездатності мають здобувачі спеціального навчального відділення – 6,29 % (2,71 % – чоловіки, 7,99 % – жінки), наступне місце посідають здобувачі спортивного навчального відділення – 4,3 % (2,02 % – чоловіки, 6,57 – жінки), кращі показники мають здобувачі основного навчального відділення – 3,77 %, де 1,86 % займають чоловіки і 4,72 % – жінки (рис. 1.4).

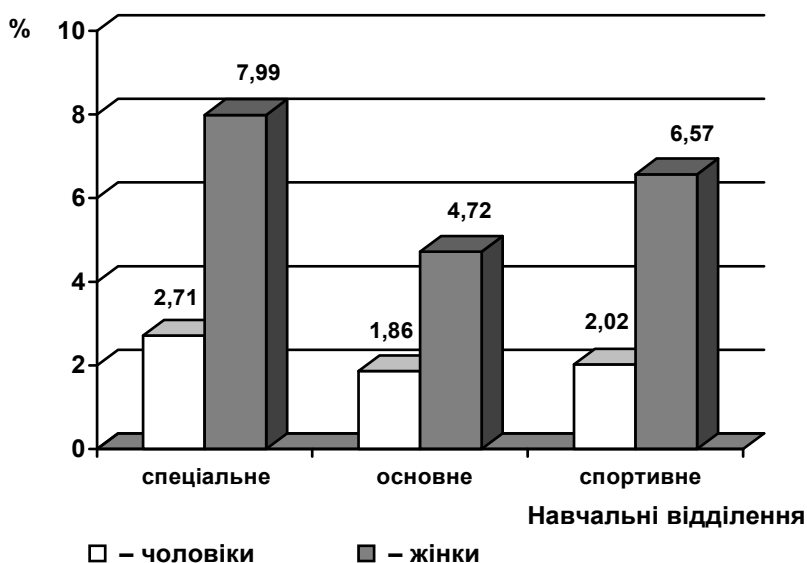


Рис. 1.4. Динаміка втрати працездатності по хворобі здобувачами різних навчальних відділень протягом календарного року (в % від загальної кількості днів)

Характерною особливістю суттєвої втрати працездатності здобувачами спортивного навчального відділення є:

☞ неправильна організація і методика проведення навчально-тренувальних занять і спортивних змагань;

*Розділ 1. Удосконалення освітнього процесу з фізичного виховання
здобувачів закладів вищої освіти*

- ☞ незадовільний стан місць проведення занять, обладнання, спортивного інвентаря, одягу і взуття здобувачів;
- ☞ несприятливі санітарно-гігієнічні і метеорологічні умови проведення навчально-тренувальних занять і змагань;
- ☞ порушення правил лікарського контролю, його недостатність або повна відсутність;
- ☞ недостатній рівень виховної роботи, порушення здобувачами правил під час тренування і змагань.

Самооцінка здобувачами ПНУ стану власного здоров'я показала, що тільки 6,7 % чоловіків та 3,2 % жінок вказали, що мають ідеальний стан здоров'я, 60,1 і 49,1 % відповідно – добрий, 26,5 і 38,9 % – задовільний, 6,3 і 8,1 % – поганий та 0,4 і 0,7 % – дуже поганий (табл. 1.24). Деяко нижче себе оцінили жінки, що відповідає таким критеріям: більший відсоток належить до спеціальної медичної групи, має нижчий фізичний розвиток та фізичну підготовленість.

Таблиця 1.24

Самооцінка здобувачами стану власного здоров'я (в %, n = 647)

Стан здоров'я	Стать	Рік навчання				Загальний %
		I	II	III	IV	
Ідеальний	чол.	5,7	9,4	8,6	2,9	6,7
	жін.	–	3,1	–	8,2	3,2
Добрий	чол.	60,0	67,1	57,1	50,0	60,1
	жін.	46,3	51,4	41,2	51,8	49,1
Задовільний	чол.	30,5	21,9	17,1	32,4	26,5
	жін.	46,3	37,2	45,1	31,8	38,9
Поганий	чол.	3,8	1,6	17,1	11,8	6,3
	жін.	6,2	7,3	13,7	8,2	8,1
Дуже поганий	чол.	–	–	–	2,9	0,4
	жін.	1,2	1,0	–	–	0,7

Аналіз результатів самооцінки здобувачами різних навчальних відділень стану власного здоров'я вказує на суттєві відмінності між навчальними відділеннями. Самооцінка підтвердила, що у спеціальному навчальному відділенні немає жодного здобувача з ідеальним станом здоров'я, тоді як в основному такий статус підтвердили 4,8 % чоловіків і 4,5 % жінок, у спортивному – 15,3 % чоловіків і 1,5 % жінок. Виявлені також відмінності в самооцінці здобувачів з добрим, задовільним і поганим станом здоров'я (табл. 1.25).

Таблиця 1.25

Самооцінка здобувачами різних навчальних відділень стану власного здоров'я (в %, n = 647)

Стан здоров'я	Стать	Навчальні відділення		
		спеціальне	основне	спортивне
Ідеальний	чол.	–	4,8	15,3
	жін.	–	4,5	1,5
Добрий	чол.	41,6	69,0	59,3
	жін.	35,0	54,6	50,8
Задовільний	чол.	35,6	23,0	25,4
	жін.	51,6	33,2	41,5
Поганий	чол.	20,6	3,2	–
	жін.	12,4	6,9	6,2
Дуже поганий	чол.	1,9	–	–
	жін.	1,0	0,8	–

Слід зазначити, що серед здобувачок спортивного навчального відділення 6,2 % жінок підтвердили поганий стан здоров'я, незважаючи на заняття спортом. Досить суттєва відмінність спостерігається також в самооцінці здобувачами спеціального навчального відділення щодо поганого і дуже поганого стану здоров'я, що свідчить про правдивість такої оцінки.

Таким чином, виявлена чітка тенденція:

- ✓ погіршення стану здоров'я студентської молоді;
- ✓ здобувачі неоднорідні за станом здоров'я;
- ✓ рівень захворюваності здобувачів одного і того регіону чи міста у різних ВОЗ є різним;
- ✓ існують відмінності у стані здоров'я здобувачів з різних регіонів, представлені різними авторами;
- ✓ цілеспрямовані заходи щодо збереження здоров'я здобувачів та покращення їх життя мають позитивну тенденцію до зменшення захворюваності серед здобувачів ЗВО.

При цьому слід зазначити, що протягом навчання здобувача у ВОЗ можна цілеспрямовано вирішити проблему зменшення захворювань і забезпечити кращий рівень здоров'я здобувачів засобами фізичної культури і спорту. Тому в навчальному закладі необхідно створювати і підтримувати середовище, яке сприятиме формуванню цілей, цінносних орієнтацій, принципів дотримання здорового способу життя та здійснення контролю за чинниками, що визначають або впливають на стан здоров'я здобувача. Від цінносних орієнтацій здобувача залежить його цілеспрямованість, життєва активність або, навпаки, пасивність. Розвинута система цінносних орієнтацій у здобувачів спонукає їх до оздоровчих дій, дотримання здорового способу життя. Проведений аналіз дозволив встановити, що серед великої кількості ціннісних орієнтацій для здобувачів статус найвищої бажаності надається цінності власного здоров'я, яке займає домінуючу позицію, а потім виявлено здоров'я своїх батьків, кохання, сім'я і діти, матеріальний достаток, навчання (кар'єра), тобто ті, що зайняли рангові місця 1–5. У той же час інші компоненти ціннісної системи такі, як визнання з боку інших (слава), охорона довкілля та мистецтво – займають другорядні місця, тобто останні: 15–17.

Серед тих цінностей, що отримали низькі рангові місця, виявилися – дисциплінованість, чесність, порядність (чоловіки – 10,

жінки – 8), незалежність (10 і 12 відповідно), віра в Бога і духовність (13, 12), душевний спокій (15 і 11). Цікаво відзначити, що така провідна для студентської молоді діяльність, як фізична культура і спорт, отримала лише 9 місце у чоловіків і 14 місце у жінок (табл. 1.26).

Таблиця 1.26

**Ієрархія життєвих цінностей здобувачів Житомирщини
(рангове місце, n = 648)**

Життєві цінності	Стать	Рік навчання				Загальне місце
		I	II	III	IV	
Здоров'я	чол.	1	1	1	1	1
	жін.	1	1	1	1	1
Здоров'я батьків	чол.	3	3	3	2	3
	жін.	2	2	2	3	2
Кохання, сім'я, діти	чол.	2	2	4	3	2
	жін.	3	3	3	2	3
Матеріальний достаток	чол.	4	4	2	4	4
	жін.	5	4	5	4	4
Навчання (кар'єра)	чол.	5	5	7	6	5
	жін.	4	5	4	5	5
Упевненість у собі	чол.	11	11	5	5	7
	жін.	8	6	6	9	6
Працездатність	чол.	6	7	10	11	6
	жін.	11	11	10	7	9
Інтелектуальний розвиток, ерудиція	чол.	9	8	6	8	8
	жін.	6	7	7	6	7
Дисциплінованість, чесність, порядність	чол.	12	9	14	12	10
	жін.	7	10	8	8	8
Фізична культура і спорт	чол.	8	6	11	13	9
	жін.	10	14	14	15	14
Незалежність	чол.	16	12	8	9	12
	жін.	9	9	12	11	10

*Розділ 1. Удосконалення освітнього процесу з фізичного виховання
здобувачів закладів вищої освіти*

Продовження табл. 1.26

Товариші	чол.	13	10	13	10	11
	жін.	14	12	11	13	13
Віра в Бога і духовність	чол.	7	14	15	16	13
	жін.	12	13	13	12	12
Душевний спокій	чол.	14–15	13	12	7	15
	жін.	13	8	9	10	11
Визнання з боку інших (слава)	чол.	10	16	9	14	14
	жін.	15	15	15	14	15
Охорона довкілля	чол.	14–15	15	16	17	16
	жін.	17	16	16	17	16
Мистецтво	чол.	17	17	17	15	17
	жін.	16	17	17	16	17

Система ціннісних орієнтацій здобувачів ЗВО не є застиглою, незмінною. Особистість живе і формується в умовах певного соціального середовища, умовах життя, системи освіти і виховання, змінюється від курсу до курсу система цінностей, з'являються нові цінності, відбувається переосмислення та переоцінка старих. Вносять свої корективи в ієрархію життєвих цінностей особистості здобувача стан його здоров'я, рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості тощо.

На здоров'я здобувачів як вищу цінність під час навчання у ВОЗ впливають такі чинники:

- ☞ освіта, яка стимулює у здобувачів розвиток потреби в культурних цінностях, зокрема здоров'я людини вважається соціальною й особистісною цінністю;

- ☞ наявність у здобувачів умінь оперативно адаптуватися в умовах інтенсивної динаміки соціальних і навчальних процесів;

- ☞ наявність у здобувачів культури, яка визначає, що особистість не тільки засвоїла сукупність спеціальних знань, але й ефективно може їх реалізувати у всіх сферах життя, а саме: у сім'ї, побуті, на виробництві, у процесі відпочинку тощо.

Впродовж багатьох десятиліть студентська молодь була завжди зразком найбільш здорових соціальних груп населення, але в останні роки індекс здоров'я (0,68–0,75) знизився, порівняно з іншими віковими та професійними групами населення України. Особливу роль у цьому відіграли соціально-економічні чинники, екологічні проблеми, відсутність у здобувачів пріоритету здоров'я та мотивації щодо здорового способу життя як основного чинника формування, збереження, зміцнення та відновлення здоров'я. Здобувачі почали надавати пріоритет здоров'ю, але не піклуються про нього, тому що існує велика кількість саморуйнівних молодіжних практик у сфері здоров'я (куріння, проституція, ігроманія, інфекційні хвороби, зловживання алкоголем, азартні ігри, інтерентзалежність тощо). У більшій частини здобувачів не сформована потреба піклуватися про власне здоров'я. Такі здобувачі покладаються на свою молодість, діяльність лікувальних закладів, авторитет і професіоналізм лікарів, а такими ефективними і економічно вигідними засобами оздоровлення як фізична культура і спорт нехтують.

Ефективна система формування здоров'я передбачає одночасну реалізацію цілого ряду завдань, а саме:

✓ забезпечення реального здоров'я шляхом підвищення рівня адаптаційних можливостей організму, здатності захищатися (або компенсувати) від негативного впливу чи максимально використовувати позитивний вплив чинника на здоров'я (запобігання негативних та формування позитивних ефектів);

✓ створення сприятливого оточуючого середовища шляхом зменшення негативних чи створення умов для максимальної реалізації позитивних властивостей чинника (безпосередня націленість на чинники здоров'я);

✓ забезпечення свідомого контролю власного здоров'я шляхом пропаганди навичок здорового способу життя і валеологічної освіти;

✓ створення системи активного моніторингу здоров'я, яка передбачає системне та систематичне лонгитюдне дослідження психологічної, фізичної та соматичної складової здоров'я та активне використання набутої інформації у процесі валеологічної освіти [72].

Зміцнення стану здоров'я та підвищення рівня фізичної і функціональної підготовленості студентської молоді засобами фізичного виховання неможливі без урахування відповідних особливостей організму, а отримання оперативної інформації про стан здобувача за допомогою медико-біологічних методів дослідження пов'язане з рядом труднощів. Однак вирішенню даної проблеми можуть сприяти результати суб'єктивних показників, що, як правило, добре відображають стан організму здобувача і не вимагають значних матеріальних та часових витрат.

Однією із причин погіршення стану здоров'я здобувачів ЗВО України є хибна постановка фізичного виховання учнівської молоді, що входить у конфлікт із цілями педагогіки і гігієни. Якщо узагальнити сутність недоліків у системі фізичного виховання здобувачів, а також пропозицій і вимог, висунутих педагогами стосовно її реформування, то стає зрозумілим те, що лише на шляхах гігієнічної (в широкому розумінні цього слова) раціоналізації фізичного виховання здобувачів як компонента інтегрального навчально-виховного процесу можна відшукати необхідні розв'язки. При цьому варто мати на увазі, що види розумової праці різко відрізняються від м'язової діяльності.

У фармакології принцип сумісності лікарських засобів і порушення його при сполученнях впливів з різними механізмами свого впливу на організм вже давно визнаний одним з основних. У науці про фізичне виховання питання про сумісність занять фізичними вправами з іншими загальноосвітніми заняттями не тільки не розв'язане, але, власне кажучи, навіть і не порушене. Водночас, вивчення цієї сторони справи є необхідним, якщо

розглядати фізичне виховання як невід'ємну частину загального навчально-виховного процесу здобувачів, а не щось стороннє чи навіть далеке від цього процесу [17].

Нами доведено, що в період екзаменаційної сесії і великого розумового навчального навантаження не слід застосовувати в навчальних і тренувальних заняттях з фізичного виховання навантаження з великим обсягом інтенсивністю виконуваної фізичної роботи, оскільки це негативно позначається на швидкості перебігу розумових процесів, якості навчання, а у цілому й відбивається негативно на стані здоров'я студентської молоді.

Встановлено, що найбільшого рівня ефективності оздоровчого тренування можна досягти за умови використання базових методичних принципів (поступовості і безперервності фізичного навантаження, адекватності фізичного навантаження рівню здоров'я, цілеспрямованості засобів оздоровчого тренування, ритмічності застосування засобів різної спрямованості), а також такого співвідношення затрат часу на розвиток фізичних якостей: на загальну витривалість виділяється 50–60 % усього часу, на силу і силову витривалість – 15–20 %, на швидкість і швидкісну витривалість – до 10 %, на гнучкість – 5–10 %, на спритність 10–15 % від загального часу занять.

Встановлені також межі фізичних навантажень залежно від рівня соматичного здоров'я здобувачів:

✓ для низького рівня: інтенсивність занять 40–50 % від максимально допустимої ЧСС; засоби: ходьба, повільний біг, плавання, вправи на силову витривалість і гнучкість; частота застосування в одному занятті – 5–7 разів по 10–30 хв; темп рівномірний, пріоритетний метод – повторної вправи;

✓ для середнього рівня: інтенсивність занять 56–66 % від максимальної ЧСС; засоби: швидка ходьба, повільний біг, стрибки, плавання, вправи на силову і швидкісну витривалість, спритність; частота застосування і обсяг в одному занятті – 5–7 разів

по 15–40 хв; темп рівномірний, пріоритетний метод – колове тренування;

✓ для високого рівня: інтенсивність занять 70–80 % від максимально допустимої ЧСС; засоби: вправи для розвитку швидкісно-силових, силових якостей, силової витривалості, спритності, стрибки, плавання; частота застосування і обсяг в одному занятті – 3–5 разів по 10–50 хв; темп рівномірний і перемінний, пріоритетний метод – виконання вправи «до відмови» [132].

Програмна стратегія фізичного виховання повинна базуватися на новій парадигмі здоров'я, збагаченій фундаментальними знаннями у галузі біології та фізіології здоров'я, фізіології спорту, на встановленні причинно-наслідкових залежностей між звичайною руховою активністю, розумовою працездатністю і здоров'ям з урахуванням психологічних особливостей здобувача. При цьому розвитку і формуванню піддається організм людини (фізичний статус), її розум і здатність до мислення (інтелектуальний компонент), морально-етичні установки (моральний компонент), вміння контролювати емоції (емоційний компонент), спроможність адаптуватися до умов життя і праці (компонент соціального статусу) [107].

Виділено складові здоров'я всебічно розвиненої особистості – фізичний, психічний, соціальний статуси; намічена структура компонентів кожного з них, на які необхідно звернути увагу викладачам ЗВО у своїй роботі із здобувачами, а саме на п'ять ієрархічно розгалужених рівнів структури здоров'я. Перший рівень структури здоров'я складає інтегральне індивідуальне здоров'я. Другий рівень – статуси здоров'я: фізичний, психічний і соціальний. Третій рівень структури здоров'я формують компоненти статусів. Компоненти фізичного здоров'я: 1) внутрішні фізіологічні системи організму; 2) керуючі системи організму. Компоненти психічного здоров'я: 1) інтелект; 2) емоції; 3) характер. Компоненти соціального здоров'я: 1) адаптація до

фізичних умов життя; 2) адаптація до умов трудової діяльності; 3) адаптація до морально-етичних норм середовища.

Четвертий рівень – складові компоненти. Внутрішні фізіологічні системи організму: 1) фізіологічні системи внутрішньої сфери (система кровообігу, система дихання, системи обміну); 2) керуючі системи організму (нервова та ендокринна системи). Складові інтелекту: 1) логічне, асоціативне, алгоритмічне, просторове мислення; 2) пам'ять; 3) увага; 4) зосередженість; 5) концентрація тощо. Складові емоційного компоненту: 1) психічні переживання – внутрішня (імпресивна) психічна складова емоцій; 2) прояв емоцій у зовнішньому середовищі (рухові та поведінкові акти, міміка, мовлення) – зовнішня (експресивна) психічна складова емоцій. Складовими характеріологічного компонента виступають якості особистості, відповідальні за збереження і підтримання здоров'я (наприклад, оптимізм, цілеспрямованість та ін.), тобто система властивостей характеру, які визначають ступінь самоорганізації і самовиховання особистості. Складові компоненти адаптації до фізичних умов життя соціального статусу: 1) претензії на ступінь комфортності; 2) мобільність; 3) фізичні можливості адаптації до умов середовища. Складові компоненти адаптація до умов трудової діяльності: 1) адаптація до професійних вимог; 2) адаптація до інтелектуального оточення професійного середовища; 3) здатність долати психологічні бар'єри. Складові компоненти адаптації до морально-етичних норм середовища: 1) психологічна сумісність із сімейним оточенням; 2) комунікативність; 3) міжособистісні взаємини.

П'ятий рівень структури здоров'я формують: 1) показники фізіологічних систем організму, виміряні лабораторними чи клініко-діагностичними методами або отримані шляхом розрахунків; 2) показники психічного і соціального здоров'я, визначені методом тестування й опитування [107].

Організація фізичного виховання у ЗВО недостатньо ефективна для підвищення і збереження здоров'я здобувачів. Це вимагає

розробки нових науково обґрунтованих шляхів залучення здобувачів ЗВО до засобів фізичного виховання. Першочерговим завданням подальших досліджень є створення диференційованих методик занять з фізичного виховання, комплексів спеціальних фізичних вправ, що дасть змогу збільшити рухову активність, підвищити працездатність, покращити функціональний стан організму і забезпечити збереження здоров'я здобувачів під час навчання у ЗВО. Водночас слід проводити велику освітню і роз'яснювальну роботу щодо:

- ☞ уявлення про здоров'я та його складові;
- ☞ навчання методам визначення фізичного стану та оцінки стану власного здоров'я;
- ☞ привернення уваги здобувачів до збереження власного здоров'я як найвищої цінності життя;
- ☞ виховання почуття відповідальності за власну поведінку та відмовлення від руйнівних молодіжних звичок у сфері здоров'я;
- ☞ навчання та придбання навиків і умінь самостійно дбати про власне здоров'я;
- ☞ визначення, дотримання і використання найбільш важливих пріоритетів здорового способу життя як чинників формування, збереження, зміцнення, відновлення та передачі здоров'я наступним поколінням;
- ☞ озброєння здобувачів раціональними засобами і методами фізичного виховання щодо профілактики серцево-судинних захворювань, захворювань органів дихання, опорно-рухового апарату, порушення обміну речовин тощо;
- ☞ умінь скласти раціональну рухову активність як чинник зміцнення власного здоров'я та дотримання її виконання у процесі життєдіяльності;
- ☞ умінь правильно використовувати різні види загартування організму (сонячні ванни, повітряні ванни, водні процедури, зимове плавання, ходіння босоніж, використання бань тощо);

☞ формування позитивного і вірного поняття «активного відпочинку», надання знань, умінь і навиків правильно і повноцінно організовувати своє дозвілля і дозвілля своїх близьких;

☞ уміння знайти свій соціальний статус, гармонію з природою та власне місце в суспільстві.

1.5. Фізіологічні потреби організму здобувачів у руховій активності

Рухова активність складається із рухів, які є однією із необхідних умов життя. Вона підвищує працездатність, покращує здоров'я, забезпечує різносторонній гармонійний розвиток, функціонування серцево-судинної, дихальної, гормональної та інших систем організму, активізує нервово-м'язовий апарат і механізми передачі рефлексів з м'язів на внутрішні органи.

Рухова активність є не тільки засобом здійснення рухової функції, але має й загальнобіологічне значення. Виявляючи тонізуючу дію на центральну нервову систему, вона сприяє більш досконалому й «економічному» пристосуванню організму до навколишнього середовища. Зміна функціонального стану центральної нервової системи (зниження тону) в умовах гіпокінезії – одна з основних причин зниження адаптаційних можливостей організму. В результаті, за обмеженої рухової активності, знижуються захисні механізми організму до несприятливих впливів навколишнього середовища, розвивається схильність до різних захворювань.

Під руховою активністю людини слід розуміти будь-який рух тіла, зроблений скелетними м'язами, в результаті якого відбувається суттєве збільшення енергозатрат, що є вищими від основного обміну [199]. Т. Ю. Круцевич під руховою активністю розглядає невід'ємну частину способу життя і поведінки людини, котра визначається соціально-економічними і культурними факторами, залежить від організації фізичного виховання, морфо-

функціональних особливостей організму, типу нервової системи, кількості вільного часу, мотивації, доступності спортивних споруд і місць відпочинку молоді [185]. Л. П. Сергієнко, опираючись на багаточисельні наукові факти, зробив висновок, що рухова активність людини генетично обумовлена в онтогенезі [180].

«Рухова активність» людини є більш широким поняттям, ніж «фізична активність». Розрізняють звичну і спеціально організовану рухову (фізичну) активність. До звичної рухової активності, за визначенням ВООЗ, відносять види рухів, спрямованих на задоволення природних потреб людини (сон, особиста гігієна, приймання їжі, зусилля, витрачені на її приготування, придбання продуктів), а також навчальну та виробничу діяльність. Фізична активність (фізкультурна активність) завжди виступає як одна із найбільш ефективних передумов здорового способу життя та формування фізичних якостей. Тому «фізична активність» людини в кінцевому результаті спрямована тільки на зміну стану її організму, на придбання нового рівня фізичних якостей і здібностей. Вона не може бути досягнутою ніяким іншим шляхом, окрім тренування [14].

Рухова активність людини визначається, по-перше, як чинник, що сприятливо впливає на ріст і розвиток організму, по-друге, як один з об'єктивних показників функціонального стану організму, тому що рухи є однією з важливих біологічних потреб людини. При цьому фізична підготовленість людини залежить від обсягу рухової активності. Індивідуальна норма рухової активності обумовлена досягненням конкретного фізичного стану, котрий можна виразити кількісними показниками фізичної працездатності, фізичної підготовленості, функціональним станом основних систем організму [185]. Таким чином, рухова активність людини – це досить об'ємне поняття, яке обумовлене великою кількістю різноманітних чинників, а також є основою життєдіяльності людини в навколишньому середовищі (рис. 1.5).



Рис. 1.5. Роль рухової активності людини в ієрархії життєдіяльності

Дослідження W. Hollman, T. Hettinger [204] переконливо свідчать, що не існує видів професійної діяльності, які могли б зрівнятися за своїм тренувальним ефектом із навантаженнями сучасного спорту. Важка фізична праця, ускладнена кліматичними умовами, не здатна викликати в організмі людини таких адаптаційних перебудов, які спостерігаються у висококваліфікованих спортсменів. Сумісний, взаємопосилюючий вплив різноманітних факторів спортивної діяльності приводить до прогресивної перебудови функцій та структур організму.

Проте дозована рухова активність має лікувально-профілактичний і оздоровчий вплив на здобувачів, що мають відхилення у стані здоров'я. В медичній та спортивно-методичній літературі часто говориться про сприятливий вплив фізичної праці на організм людини. В принципі, це – вірно. Але в багатьох випадках фізична праця не має оздоровчого, а тим більше, тренуючого впливу. Лише поєднані в певну систему фізичні навантаження забезпечують оздоровчий, тренуючий ефект. Такою системою є систематичне фізичне тренування. Особливо слід відзначити відбірковий вплив фізичного тренування під час розвитку фізичних якостей.

Недостатня рухова активність призводить до порушення в роботі м'язового апарату, внутрішніх органів, змін структури скелетних м'язів і міокарда та порушенню функціонування всіх систем організму. Через 7–8 діб непорушного лежання в людей спостерігаються функціональні розлади і з'являється апатія, відсутність уваги і зосередженості, порушується сон, знижується м'язова сила та координація, погіршується скорочуваність скелетних м'язів, змінюється фізико-хімічний склад м'язових білків, зменшується вміст кальцію в кістковій тканині [190].

Високий рівень рухової активності здобувачів сприятливо впливає на розвиток їх фізичних якостей, рівень фізичної підготовленості та здоров'я і забезпечує успішне виконання

програмових вимог і тестів. За висловом І. В. Муравова, розвиток опорно-рухового апарату, обмін речовин, діяльність внутрішніх органів, зміни психіки і емоційно-вольових якостей у вирішальному ступені залежать від об'єму, інтенсивності і якісних особливостей рухового режиму, який закладається ще в дитячому віці [115].

Саме у період росту організм найбільш чутливий до впливу різних несприятливих чинників зовнішнього середовища, в тому числі й до обмеження рухової активності. Потреба у русі (кінезифілія) є біологічною потребою організму людини, котра відіграє важливу роль у її життєдіяльності та знаходиться у нерозривному зв'язку з активною м'язовою діяльністю, що сприяє адаптації до навколишнього середовища. Чим інтенсивніша рухова активність у межах допустимого оптимуму, тим більше виражені основні негентропійні фактори, що збільшують енергетичні ресурси, функціональні можливості та тривалість життя організму. Зменшення рухової активності знижує енерговитрати, призводить до недостатньої стимуляції росту та розвитку у період найбільшої пластичності та схильності впливу навколишнього середовища, сприяє їх обмеженню і неповноцінному використанню генофонду. Результатом цього є низькі рівні фізичного розвитку та функціональних можливостей, що важко компенсуються у зрілому віці навіть шляхом систематичного тренування [185].

Визначено, що серед здобувачів тільки 36,6 % чоловіків і 23,9 % жінок задоволені своєю руховою активністю під час навчання у ЗВО. Найбільш високий пік задоволеності від рухової активності спостерігається у чоловіків на першому курсі – 41,9 %, що викликано кращим матеріально-технічним оснащенням спортивної бази, викладацьким та тренерським складом, постановкою спортивно-масової роботи у ЗВО, в порівнянні зі школою. На другому-третьому курсі задоволеність від рухової активності знижується (табл. 1.27). У здобувачок, навпаки, на

першому курсі спостерігається низька задоволеність своєю руховою активністю і практично вона такою залишається протягом всього періоду навчання. Частково задоволені своєю руховою активністю 27,8 % здобувачів, а у 5,4 % вона взагалі відсутня.

Таблиця 1.27

**Задоволеність здобувачів власною руховою активністю
(в %, n = 647)**

Рік навчання	Стать	Суб'єктивна оцінка			
		задоволені повністю	майже задоволені	задоволені частково	не задоволені
I	чол.	41,9	37,1	19,1	1,9
	жін.	20,7	30,5	42,7	6,1
II	чол.	35,9	45,4	15,6	3,1
	жін.	27,7	41,4	23,6	7,3
III	чол.	25,7	28,6	40,0	5,7
	жін.	17,6	35,3	39,3	7,8
IV	чол.	32,4	32,4	26,5	8,7
	жін.	22,4	42,3	31,8	3,5
Всього у ВОЗ	чол.	36,6	37,3	22,3	3,8
	жін.	23,9	38,6	31,1	6,4

Дослідження рухової активності здобувачів різних навчальних відділень чітко вказують на суттєву різницю в задоволеності здобувачів рівнем своєї рухової активності. Якщо у спеціальному навчальному відділенні тільки 20,8 % здобувачів-чоловіків задоволені своєю руховою активністю, то в основному відділенні таких здобувачів 38,9 %, а у спортивному – 45,8 %. Суттєво нижчі показники отримані у здобувачок: у спеціальному – 18,6 %, основному – 23,1 % і спортивному – 35,4 % відповідно (табл. 1.28). У кожному навчальному відділенні є здобувачі, які взагалі не задоволені рівнем своєї рухової активності, найбільш суттєвим

він є у спеціальному відділенні, де виявлено 5,7 % чоловіків і 11,3 % жінок.

Таблиця 1.28

**Задоволеність здобувачів різних навчальних відділень
власною руховою активністю (в %, n = 647)**

Навчальні відділення	Стать	Суб'єктивна оцінка			
		повністю задоволені	майже задоволені	частково задоволені	не задоволені
Спеціальне	чол.	20,8	43,3	30,2	5,7
	жін.	18,6	41,2	28,9	11,3
Основне	чол.	38,9	37,3	20,6	3,2
	жін.	23,1	36,8	34,8	5,3
Спортивне	чол.	45,8	32,2	18,6	3,4
	жін.	35,4	41,5	20,0	3,1

Дефіцит рухової активності призводить до погіршення адаптації серцево-судинної системи до стандартного фізичного навантаження, зниження показників ЖСЛ, станової сили, появи надмірної маси тіла, підвищення рівня холестерину в крові. Захворюваність в умовах гіпокінезії у 2 рази вища, ніж у здобувачів з достатнім рівнем рухової активності [183]. Причини виникнення гіпокінезії обумовлені обмеженнями рухової активності, які можна згрупувати за етіологічними ознаками (табл. 1.29). Гіпокінезія включає механізми взаємообумовлених процесів, що призводять в кінцевому результаті до руйнування здоров'я і передчасного старіння організму.

Надмірна рухова активність позначається терміном «гіперкінезія». Цей стан супроводжується небезпечними змінами з боку ЦНС і нейрогуморального апарата людини. Відмічається виснаження симпатико-адреналової системи, дефіцитом білка й зниженням імунітету організму.

Види гіпокінезії та причини її виникнення [183]

Вид гіпокінезії	Причини виникнення
Фізіологічна	Вплив генетичних факторів, наявність моторної «дебільності», аномалії розвитку
Звично побутова	Звикання до малорухомого способу життя, наявність зниженої рухової ініціативи, побутовий комфорт, зневажливе ставлення до фізичної культури
Професійна	Обмеження кількості рухів унаслідок виробничої необхідності
Клінічна («нозогенна»)	Захворювання опорно-рухового апарату, хвороби, травми, що потребують тривалого постільного режиму
Шкільна	Неправильна організація навчально-виховного процесу, перевантаження навчальними заняттями, ігнорування фізичного та трудового виховання, відсутність вільного часу
Кліматогеографічна	Несприятливі кліматичні або географічні умови, що обмежують рухову активність
Експериментальна	Моделювання зниження рухової активності для проведення медико-біологічних досліджень

1.6. Роль викладача фізичного виховання в процесі підготовки здобувачів до професійної діяльності

Модернізація методичної системи фізичного виховання у відповідності до сьогодення ставить нові вимоги до здобувачів та викладачів. Упровадження методичної системи у навчальний процес фахівців, з одного боку, забезпечує відповідність між рівнем науково-теоретичної підготовки спеціаліста і профілем його майбутньої практичної діяльності, а з іншого, потребує постійного поповнення та оновлення професійних знань, умінь і навиків, збереження доброго стану здоров'я, самовдосконалення та самовиховання. Тому важливою умовою функціонування методичної системи фізичного виховання в сучасних умовах ЗВО є професійне вміння викладачів реалізувати системний підхід, який покликаний забезпечити єдність інтересів усіх співучасників фізкультурно-оздоровчого процесу. Наскільки цей процес буде ефективним, багато залежить від викладача, його компетенції та ролі в цьому процесі.

Можна виокремити три головні підходи у визначенні сутності й структури сучасної педагогічної діяльності: системний, технологічний і керування серед яких основною є діяльність викладача, пов'язана з навчанням здобувачів. При цьому, запропонована нами методична система вимагає від викладача реалізації системного підходу у фізкультурно-оздоровчій діяльності таким чином:

1. Викладач має сприймати навчальну групу здобувачів як певну систему. Це означає, що здобувачі відвідують навчальні заняття з фізичного виховання і займаються певними вправами або видом спорту з поставленою метою (досягнення спортивних результатів, зміцнення здоров'я, формування рухових якостей, навиків і вмінь тощо).

2. Навчальний процес сприймається викладачем як ціленаправлена складна структура з певною ієрархією. Це означає, що фізкультурно-оздоровча робота, яка проводиться з групою здобувачів, орієнтується на певну мету у вигляді формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичного виховання, зміцнення здоров'я, підвищення фізичної підготовленості, залучення здобувачів до самостійних занять фізичними вправами тощо. Тому в оцінку дій викладача і студентів вводиться поняття про доцільність тих або інших заходів, вправ, засобів навчального заняття та навчального процесу в цілому.

3. Дотримання принципу відповідності структури навчального процесу і його організації. Ця вимога виконується тоді, коли на кожному із занять якнайповніше застосовується відповідна меті та завданням навчального процесу форма його організації.

4. Виділення взаємодії викладача зі здобувачами, іншими викладачами, керівниками як системоутворюючого чинника. Ця вимога системного підходу реалізується викладачем шляхом налагодження взаємодії на всіх існуючих рівнях.

5. Урахування ресурсів, можливостей і обмежень. Постановка мети і завдань, а також організація і проведення навчального процесу здобувачів базуються на ресурсах і можливостях кафедри фізичного виховання та ЗВО. Підвищення якості навчально-виховної роботи та формування методичної системи і впровадження її у навчальний процес розглядається як найважливіший ресурс. Можливості досягнення здобувачами мети фізичного виховання узгоджуються з обмеженнями – внутрішніми і зовнішніми, тобто плануванням. Організація і проведення навчального процесу здійснюються з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей організму здобувачів, їх побуту, умов життя та навчання, матеріально-технічного забезпечення навчального процесу.

6. Урахування «людського чинника». Ця вимога системного підходу реалізується на основі використання викладачем у своїй діяльності досягнень педагогічної і соціальної психології, теорії виховання, методики духовного виховання. Знання вікових, статевих, індивідуально-психологічних особливостей здобувача дозволяє викладачу ефективно керувати процесом фізичного, соціального і духовного формування особистості [8].

Для досягнення мети і вирішення завдань фізичного виховання та забезпечення ефективного функціонування методичної системи у навчальному процесі здобувачів викладач ЗВО має володіти *професійними функціональними компетентностями*. Аналіз літературних джерел, власні експериментальні дослідження та досвід викладацької діяльності дозволили визначити інтегративні характеристики особистісних рис і професійних якостей викладачів, які дозволяють їм реалізовувати *загальнопедагогічні* (навчальна, виховна, розвивальна, пізнавальна, інформуюча, проектна, планувальна, організаційна, ціннісно-орієнтаційна, контрольна, комунікативна, дослідницька) та *специфічні* (здоров'язбережувальна, профілактична, забезпечення безпеки життєдіяльності, суддівська) функції викладача фізичного виховання ЗВО. Доповнюючи зміст кожної із цих функцій відповідно до навчального процесу ЗВО можна стверджувати, що кожна із них направлена на вирішення певних завдань.

Навчальна функція викладача виявляється в організації здобувачів з метою зміцнення здоров'я, сприяння всебічному розвитку, профілактики захворювань, забезпечення високої працездатності, опанування системи практичних умінь і навичок тощо.

Виховна функція викладача фізичного виховання направлена на здійснення цілеспрямованого впливу на особистість здобувача з метою створення оптимальних умов для його всебічного гармонійного розвитку, виховання загальнолюдських, національних, моральних і духовних цінностей. Вона посідає провідне місце у

процесі формування особистості здобувача засобами фізичного виховання.

Розвивальна функція направлена на: 1) озброєння здобувачів глибокими і міцними знаннями, які складають основу теоретичних знань, і розуміння ролі фізичних вправ у формуванні здорового способу життя; 2) всебічний розвиток здобувачів засобами фізичної культури і спорту, а також управління їх перцептивною, розумовою, емоційною та іншими компонентами діяльності як у режимі навчального дня, так і у позанавчальний час; 3) виховання у здобувачів потреби до самостійних занять фізичними вправами, виконання вимог особистої і суспільної гігієни; 4) науково обгрунтоване застосування засобів і методів для розвитку життєво важливих і професійно-прикладних фізичних якостей, умінь і навиків, необхідних для майбутньої професійної діяльності.

Пізнавальна функція направлена на: 1) поглиблення і розширення спеціальних науково-методичних знань з фізичного виховання, а саме: анатомії і фізіології, гігієни і біохімії, (особливостей харчування і проведення навчальних і тренувальних занять в умовах забрудненого навколишнього середовища, за низьких і високих температур), лікувальної фізичної культури тощо; 2) володіння методами наукових досліджень, уживаних у фізичному вихованні (аналіз і узагальнення даних літературних джерел, результатів тестів з оцінювання фізичної підготовленості, даних особистих психолого-педагогічних досліджень тощо); 3) вміння визначати недоліки в навчальному процесі, проблеми здобувачів і в разі необхідності надати допомогу або ліквідувати їх; 4) розвиток інтересів і потреб у здобувачів до поповнення своїх знань з фізичного виховання, дотримання здорового способу життя і систематичних занять фізичними вправами.

Інформуюча функція передбачає формування у здобувачів розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості, мотиваційно-ціннісного ставлення до занять фізичними вправами та

спортом, установки на здоровий спосіб життя, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами та спортом.

Проектна функція направлена на: 1) підбір засобів, прийомів і методів для навчального процесу з урахуванням умов проведення занять, рівня фізичної підготовленості здобувачів, їх мотивів, інтересів та індивідуальних особливостей і реальних можливостей; 2) проектування рівня загальної і спеціальної фізичної та методичної підготовленості, виходячи із внутрішніх і зовнішніх умов.

Планувальна функція має на меті: 1) планування проведення навчальних занять з фізичного виховання з урахуванням основних критеріїв і способів оптимізації; 2) планування індивідуальних домашніх завдань для здобувачів, які систематично самостійно займаються фізичними вправами, а також для тих, хто має певні вади в стані здоров'я, недоліки в фізичному розвитку і проблеми з рівнем фізичної підготовленості тощо.

Організаційна функція полягає в необхідності залучення студентської молоді до активних самостійних занять фізичними вправами і спортом безпосередньо як у навчальному процесі, так і у позанавчальний час.

Ціннісно-орієнтаційна функція направлена на: 1) вдосконалення знань про динаміку ціннісних орієнтацій і мотивів здобувачів щодо їх всестороннього розвитку та дотримання здорового способу життя; 2) поглиблення і розширення знань здобувачами шляхів, засобів і методів збереження і зміцнення свого здоров'я, уміння передати ці знання у найближчий період і у перспективі своїм дітям та членам колективу.

Контрольна функція передбачає застосування різних форм контролю та оцінювання здобувачів під час навчальних занять з фізичного виховання, визначення рівня фізичної підготовленості здобувачів, розподіл здобувачів на підгрупи відповідно до їх індивідуальних можливостей, контроль за параметрами фізичних навантажень у процесі занять фізкультурно-оздоровчою та спор-

тивною діяльністю, визначення критеріїв оцінювання результатів діяльності здобувачів відповідно до програмно-нормативних вимог.

Комунікативна функція має на меті: 1) застосування гімнастичної та іншої спортивної термінології, володіння командним голосом під час виконання стройових вправ, володіння технікою педагогічного мовлення, педагогічним тактом та культурою педагогічного спілкування в системах: «викладач – здобувач», «викладач – група здобувачів», «здобувач – здобувач», «викладач – батьки», «викладач – громадськість»; 2) володіння педагогічною майстерністю проведення навчальних занять, умінням розпізнати індивідуальні особливості здобувачів, стан їх здоров'я, риси характеру і духовний стан; 3) становлення правильних взаємин зі здобувачами на основі принципів і вимог гуманопедагогіки.

Дослідницька функція викладача передбачає підбір та опанування методів та інструментальних методик проведення педагогічних експериментів для оцінювання ефективності засобів фізичного виховання, визначення динаміки показників функціонального стану здобувачів.

Здоров'язберезувальна функція викладача передбачає розробку та застосування сучасних здоров'язберезувальних технологій у фізичному вихованні здобувачів.

Профілактична функція викладача спрямована на формування фізично здорової студентської молоді зі стійкими переконаннями та системою знань про здоров'я і здоровий спосіб життя, виховання у здобувачів свідомого ставлення до засобів фізичного виховання, власного здоров'я.

Функція забезпечення безпеки життєдіяльності (оберегаюча) передбачає: 1) проведення інструктажів щодо дотримання правил техніки безпеки під час проведення навчальних і позанавчальних занять, володіння навичками страхування та їх застосування під

час виконання здобувачами фізичних вправ, надання першої медичної допомоги в разі отримання здобувачем травми; 2) збереження загальнолюдських цінностей, створення гуманістичної системи фізичного виховання у ЗВО.

Суддівська функція передбачає розробку і складання документації, проведення змагань серед студентської молоді та здійснення суддівства змагань різних рангів з певних видів спорту.

Усі функції викладача фізичного виховання тісно взаємопов'язані між собою, взаємообумовлені та є складовою структури його діяльності. Вони можуть доповнюватися, змінюватися і зазнавати корегувань. Залежно від їх співвідношення, а також ступеня конкретного їх поєднання у процесі діяльності формується індивідуальний стиль професійно-педагогічної діяльності викладача.

У ЗВО викладач і здобувач більшою мірою віддалені, ніж у школі учитель від учня, і такий стан негативно відбивається на вдосконаленні навчально-мотиваційної сторони процесу з фізичного виховання. Чим більша дистанція між викладачем і здобувачем, тим важче керувати навчальною діяльністю останнього у зв'язку з тим, що важче враховувати індивідуальні особливості суб'єкта навчальної діяльності, а також умови, через які відбувається зовнішній вплив на нього всіх чинників у вигляді формування уподобань, інтересів і мотивів до занять фізичною культурою [179].

Виходячи з вищевикладеного зрозуміло, що система фізичного виховання може функціонувати ефективно лише за умов дії прямого і зворотного зв'язків. У навчальному процесі добре простежується лише прямий зв'язок (викладач знає, який обсяг знань, фізичного навантаження має опанувати й отримати студент), натомість досить складно, а іноді тільки епізодично налагоджується зворотний зв'язок (який обсяг знань, умінь і навичок засвоїв та яке фізичне навантаження отримав студент), (рис. 1.6).



Рис. 1.6. Зв'язок між викладачем і здобувачем у навчальному процесі з фізичного виховання

Вивчення взаємостосунків між здобувачами і викладачами ЗВО у процесі навчальних занять з фізичного виховання показало, що в основному панують взаємовідносини поваги – 72,5 %, досить часто зустрічаються взаємовідносини панібратства – 13,6 %, пригніченості – 10,4 %, мають також місце випадки загравання (3,0 %) та підлабузництва – 0,5 % (табл. 1.30).

Таблиця 1.30

Оцінка здобувачами типу взаємовідносин з викладачем під час навчальних занять з фізичного виховання (в %, n = 1323)

Тип взаємовідносин	Стать	Рік навчання				Загальний %
		I	II	III	IV	
Поваги	чол.	69,2	65,4	93,9	76,2	69,3
	жін.	78,7	69,8	72,7	76,5	74,8
Панібратства	чол.	10,7	15,7	–	14,3	12,4
	жін.	10,9	19,9	9,1	15,7	14,3
Загравання	чол.	4,5	4,4	6,1	–	4,4
	жін.	1,6	2,4	4,5	–	2,0
Підлабузництва	чол.	1,8	–	–	–	0,8
	жін.	–	–	3,1	–	0,3

У процесі досліджень виявлено, що 59,6 % здобувачів надають перевагу на заняттях з фізичного виховання товариським стосункам з викладачем, коли викладач знаходиться в ролі старшого, менша частина здобувачів (30,9 %) надає перевагу дружнім стосункам, тобто «рівним відносинам», і лише 7,5 % надає перевагу офіційним та 2,0 % суворим і неприступним (табл. 1.31).

Таблиця 1.31

**Взаємовідносини з викладачем фізичного виховання,
яким надають перевагу здобувачі (в %, n = 1323)**

Взаємовідносини	Стать	Рік навчання				Загальний %
		I	II	III	IV	
Товариські (викладач у ролі старшого)	чол.	40,4	63,9	42,4	71,4	52,8
	жін	64,2	61,2	66,8	76,5	64,0
Дружні («рівні»)	чол.	45,8	25,7	21,2	14,3	33,5
	жін.	29,0	31,6	24,2	23,5	29,1
Офіційні	чол.	12,5	6,0	18,2	14,3	9,9
	жін.	5,9	7,2	4,5	–	6,0
Суворі і неприступні	чол.	1,3	4,4	18,2	–	3,8
	жін.	1,0	–	4,5	–	0,9

Ефективність впливу на здобувачів у процесі навчальних занять значною мірою залежить від авторитету викладача, його характерологічних, особистісних і ділових якостей та підготовленості, серед яких найважливішими, як вважають здобувачі, є: доброта, уважність, професіоналізм, толерантність, справедливність, фізична підготовленість, чесність, витримка, стриманість, дотепність та інші (табл. 1.32). Наразі слід зазначити, що серед десяти найважливіших якостей, які суттєво впливають на авторитет викладача фізичного виховання, є професіоналізм і фізична підготовленість.

*Розділ 1. Удосконалення освітнього процесу з фізичного виховання
здобувачів закладів вищої освіти*

Таблиця 1.32

**Визначення здобувачами найбільш важливих особистісних і ділових
якостей викладача фізичного виховання (у %, n = 1323)**

Якості	Стать	Рік навчання				Загальний %
		I	II	III	IV	
Доброта	чол.	60,4	59,4	45,5	42,9	58,3
	жін.	60,5	61,9	31,8	70,6	59,2
Уважність	чол.	52,4	51,8	54,5	71,4	53,0
	жін.	50,4	53,6	59,1	64,7	53,2
Професіоналізм	чол.	52,9	49,4	36,4	57,1	50,4
	жін.	58,1	36,4	63,6	52,9	53,0
Толерантність	чол.	38,7	41,8	36,4	14,3	39,0
	жін.	55,0	58,1	48,5	60,8	56,0
Справедливість	чол.	45,3	56,6	75,8	52,4	52,8
	жін.	64,9	26,1	36,4	33,3	46,3
Фізична підготовленість	чол.	37,8	50,6	39,4	61,9	44,9
	жін.	50,9	50,2	45,5	66,7	51,2
Чесність	чол.	55,1	58,2	45,5	14,3	54,4
	жін.	38,0	54,6	28,8	43,1	43,6
Витримка	чол.	38,2	27,7	30,3	–	31,3
	жін.	50,6	49,8	37,9	47,1	49,1
Тактовність	чол.	49,8	42,2	42,4	47,6	45,6
	жін.	34,9	41,2	42,4	25,5	37,2
Дотепність	чол.	40,4	43,4	45,5	38,1	42,0
	жін.	42,1	34,4	24,2	45,1	38,0
Енергійність	чол.	25,3	26,9	15,1	14,3	25,0
	жін.	29,2	40,2	45,5	37,3	47,7
Доброзичливість	чол.	37,3	27,7	12,1	66,7	32,4
	жін.	42,9	39,5	47,0	41,2	41,9
Життєрадісність	чол.	18,7	35,9	24,2	33,3	27,5
	жін.	41,6	40,9	19,7	37,3	39,5
Дисциплінованість	чол.	39,1	45,8	48,5	38,1	42,8
	жін.	28,7	19,6	30,3	49,0	26,8

Вправи з гриями у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти

Продовження табл. 1.32

Серйозність	чол. жін.	35,1 25,6	32,5 39,2	33,3 45,5	19,0 35,3	33,1 32,8
Відповідальність	чол. жін.	33,3 41,2	32,5 17,9	9,1 40,9	23,8 33,3	31,1 32,1
Чуйність	чол. жін.	21,3 42,6	25,3 35,1	21,2 22,7	9,5 31,4	22,7 37,5
Оптимізм	чол. жін.	12,0 33,3	31,7 33,3	33,3 48,5	33,3 37,3	23,5 34,8
Щирість	чол. жін.	30,7 26,6	24,1 33,3	30,3 27,3	14,3 19,6	26,9 28,7
Турботливість	чол. жін.	22,7 29,5	26,1 12,7	9,1 27,3	14,3 19,6	23,1 22,5
Вимогливість	чол. жін.	20,4 14,0	26,5 34,7	9,1 9,1	– 35,3	21,8 22,5
Працелюбність	чол. жін.	18,7 20,2	20,1 15,1	24,2 16,7	28,6 19,6	20,1 18,0
Талановитість	чол. жін.	17,3 12,1	19,7 30,9	15,1 9,1	28,6 13,7	18,8 18,9
Наполегливість	чол. жін.	15,1 13,2	6,0 31,6	24,2 19,7	– 23,5	10,8 21,1
Інтелектуальність	чол. жін.	15,1 13,7	11,6 29,6	12,1 13,6	14,3 7,8	13,3 19,1
Цілеспрямованість	чол. жін.	14,2 11,1	10,8 21,3	27,3 13,6	– 25,5	12,9 16,0
Ініціативність	чол. жін.	12,4 4,1	15,7 14,8	27,3 10,6	– 9,8	14,4 8,9
Привабливість	чол. жін.	5,3 14,2	9,6 11,3	– 15,2	14,3 15,7	7,4 13,3
Сміливість	чол. жін.	14,7 8,0	7,6 8,6	9,1 31,8	– 19,6	10,4 10,9
Суворість	чол. жін.	16,4 5,9	10,8 14,8	12,1 6,1	– –	12,9 8,8
Самовладання	чол. жін.	13,3 9,0	11,2 2,7	– 9,1	14,3 15,7	11,6 7,2

*Розділ 1. Удосконалення освітнього процесу з фізичного виховання
здобувачів закладів вищої освіти*

Продовження табл. 1.3

Духовність	чол.	2,7	10,4	–	4,8	6,3
	жін.	9,8	8,6	12,1	5,9	9,3
Захопленість	чол.	11,1	12,9	9,1	19,0	12,1
	жін.	3,4	2,4	7,6	17,6	4,3
Самостійність	чол.	1,3	4,8	9,1	–	3,4
	жін.	1,8	2,7	4,5	–	2,3

Дослідження показали, що уявлення здобувачів I–IV курсів про якості викладача фізичного виховання, які впливають на його авторитет, ідентичні. Різниця полягає лише в ранжируванні цих якостей. Є також характерні розбіжності щодо визначення переважання якостей у чоловіків і жінок. Особливо це виявляється в оцінці таких якостей, як терпимість, витримка, привабливість та інші.

Вищезгадані якості притаманні тією чи іншою мірою викладачам фізичного виховання, і їх наявність формує стиль взаємовідносин і спілкування викладача зі здобувачами. Превалюючий спосіб спілкування викладача зі здобувачами в навчальному процесі є типом його управління. Кожний із типів характеризується певними рисами, сильними і слабкими сторонами управління, що формує певну атмосферу в групі здобувачів. Найбільш суттєво розрізняються викладачі з типом управління: авторитарним, демократичним і ліберальним.

Авторитарний тип управління характеризується необмеженим єдиновладдям у всіх істотних питаннях. Стиль керівництва здобувачами при цьому може бути м'яким, але у будь-якому випадку перше і останнє слово належить одноосібному рішення викладача. Авторитарне управління можна вважати за доцільне на певних стадіях формування колективу групи, в ході постановки завдань навчального процесу, а також в окремих критичних ситуаціях, коли викладач змушений покласти край недисциплі-

нованим, некваліфікованим і непродуктивним діям здобувачів під час навчання.

Демократичний тип управління протилежний авторитарному. Оскільки істотні питання вирішуються спільно зі здобувачами, кожне значуще рішення обговорюється, враховуються бажання й інтереси здобувачів і тільки тоді приймається рішення. Функції викладача полягають головним чином у виявленні загальної думки, яка сприяє точному виконанню спільно прийнятих завдань, направлених на зміцнення здоров'я, покращання фізичної підготовленості, а саме головне – отримання задоволення від занять з фізичного виховання і залучення здобувачів до самостійних занять фізичними вправами у позанавчальний час. Такий тип управління найбільше подобається здобувачам і є однією із ефективних і сприятливих умов для проведення занять фізичними вправами та спортом, на що вказали 80,5 % чоловіків та 79,4 % жінок (табл. 1.33).

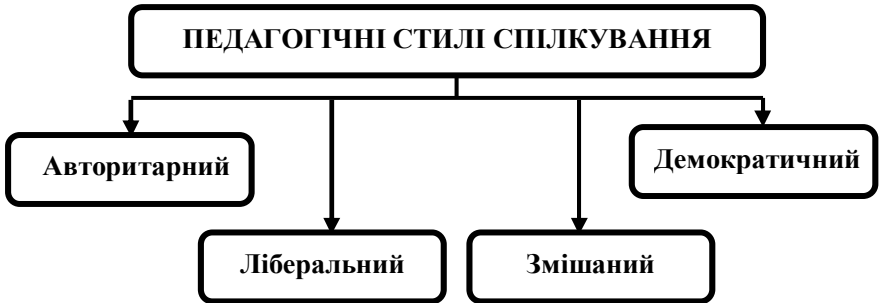
Таблиця 1.33

Тип управління викладачів процесом фізичного виховання здобувачів (у %, n = 1323)

Тип управління	Стать	Рік навчання				Загальний %
		I	II	III	IV	
Демократичний	чол.	84,9	79,1	60,6	81,0	80,5
	жін.	83,4	73,6	77,3	84,3	79,4
Ліберальний	чол.	8,0	13,3	21,2	19,0	11,7
	жін.	11,9	20,6	12,1	15,7	15,3
Авторитарний	чол.	7,1	7,6	18,2	–	7,8
	жін.	4,7	5,8	10,6	–	5,3

Викладачам *ліберального стилю* управління притаманний панібратський тип взаємовідносин зі здобувачами у навчальному процесі. Для них характерний середній рівень активності і врівноваженості, висока фізична рухливість, товариськість і імпульсивність, низька домінантність і рефлексивність.

У практиці роботи викладачів фізичного виховання зустрічається і так званий змішаний стиль, у якому проглядаються елементи вже названих стилів (рис. 1.7).



**Рис. 1.7. Стилі педагогічного спілкування викладача
зі здобувачами в навчальному процесі з фізичного виховання**

У фізичному вихованні основною організаційно-методичною формою проведення навчальних занять є урок, у якому діалектично взаємодіють мета, завдання, зміст і методи навчання. Ефективність їх реалізації цілком і повністю залежить від педагогічної майстерності викладача, його здатності розвинути інтерес до навчання, сформувавши у здобувачів потребу до фізичного самовдосконалення. В той же час, оцінка здобувачами ефективності діяльності викладачів у навчальному процесі з фізичного виховання показує, що, крім позитивного впливу, існує і негативний. Серед здобувачів-чоловіків 8,5 % і 5,5 % жінок вказали на те, що викладач фізичного виховання прищепив їм негативне ставлення до фізичного виховання, систематично викликав страх бути покараним та породив недовіру до себе (табл. 1.34). Такі взаємовідносини між здобувачами і викладачами негативно впливають на якість навчального процесу з

фізичного виховання та залучення їх до систематичних занять фізичними вправами та спортом, що в цілому позначається на впровадженні методичної системи. Більша частина здобувачів відзначила позитивну роль викладача під час надання їм допомоги у зміцненні здоров'я, у прищепленні любові до занять фізичною культурою і спортом, у сприянні підвищенню рівня фізичної підготовленості, під час підготовки до успішного складання заліку з фізичного виховання тощо.

Таблиця 1.34

Оцінка здобувачами ефективності діяльності викладача фізичного виховання (у %, n = 1323)

Критерії оцінки	Стать	Рік навчання				Загальний %
		I	II	III	IV	
Допоміг зміцнити здоров'я	чол.	44,4	57,4	36,4	52,4	50,4
	жін.	50,1	41,9	60,6	60,8	48,7
Прищепив любов до фізичної культури і спорту	чол.	32,4	40,6	24,2	61,9	37,0
	жін.	50,1	34,4	51,5	45,1	44,2
Допоміг підвищити рівень фізичної підготовленості	чол.	41,8	38,6	57,6	71,4	42,4
	жін.	41,1	37,5	53,0	31,4	40,1
Підготував до успішного складання заліку	чол.	37,8	34,9	21,2	52,4	36,0
	жін.	34,4	21,6	6,1	25,5	26,8
Допоміг підвищити спортивні показники	чол.	30,2	38,6	15,1	28,6	33,1
	жін.	25,1	24,1	25,8	21,6	24,5
Прищепив навички виконання ранкової гімнастики	чол.	6,7	10,0	–	–	7,6
	жін.	14,2	15,1	7,6	11,8	13,8
Допоміг позбавитися дефектів постави	чол.	1,8	10,4	–	–	5,7
	жін.	17,3	12,7	9,1	7,8	14,3
Допоміг позбавитися зайвої ваги	чол.	8,4	10,4	12,1	–	9,3
	жін.	9,0	6,9	10,6	19,6	9,1
Прищепив негативне ставлення до фізичної культури	чол.	12,9	5,6	9,1	–	8,5
	жін.	4,1	9,6	–	–	5,5
Систематично викликав страх бути покараним	чол.	15,6	5,2	–	–	9,1
	жін.	5,9	5,2	3,0	–	5,0

Продовження табл. 1.34

Породив недовіру до себе	чол.	9,8	8,8	12,1	–	9,1
	жін.	4,4	6,2	–	–	4,4
Допоміг позбавитися шкідливих звичок	чол.	12,0	1,6	–	–	5,9
	жін.	5,9	3,1	3,0	5,9	4,7

Акмеологічна позиція педагога (від давньогрецького *акме* – цвітуча сила, вершина) забезпечує розвиток рівнів продуктивності його педагогічної діяльності: від репродуктивного до системно-моделюючого рівня, що стимулює системно-моделюючий цілісний розвиток особистості. В акмеологічній моделі педагога вона виокремлює такі складові: 1) професійна зрілість – готовність педагога до інноваційної професійно-педагогічної діяльності, що ґрунтується на професійній компетентності, педагогічній майстерності, педагогічній спрямованості професійної діяльності; 2) особистісна зрілість – самостійність і відповідальність за прийняті життєві та професійні рішення, що виявляється в здібності визначити свою «зону найближчого розвитку», її перспективні напрями; 3) духовна зрілість – життєва мудрість, усвідомлення необхідності жити і працювати по совісті, творити добро, нести любов, що в цілому характеризує здатність педагога до духовного саморозвитку [108, с. 14].

Формування і впровадження методичної системи фізичного виховання залежить від професійної підготовленості і компетентності викладача, а саме:

✓ наявність високого рівня знань, у яких відображаються педагогічні стимули, що спонукають здобувачів до активних занять фізичними вправами та спортом, дотримання здорового способу життя, зміцнення і збереження здоров'я, підтримання високої працездатності та відновлення організму;

✓ опанування системи сформованих на достатньо високому науково-методичному та практичному рівні професійно-педагогічних умінь і навиків;

✓ наявність спрямованої стійкої і взаємозв'язаної системи цілей і оцінок, що спонукають викладача до подолання труднощів у професійній діяльності і оволодіння високою педагогічною майстерністю;

✓ наявність загальної обдарованості, яка виявляється у педагогічній діяльності, що включає розвиваючу, проектну, організаторську, пізнавальну, ціннісно-орієнтаційну і комунікативну функції. На основі всіх функціональних компонентів та індивідуальних здібностей у викладача фізичного виховання формуються відповідні педагогічні вміння і навички;

✓ наявність загальних здібностей (розумових якостей: послідовності, ясності, критичності мислення, спостережливості, творчості; мовних якостей: переконливості, значності, логічної стрункості викладу; якостей уяви: розуміння здобувачів, тобто вміння вислухати їх точку зору);

✓ наявність спеціальних спортивних, артистичних і музичних здібностей, які складають структуру діяльності викладача і є основою для педагогічної майстерності і творчості;

✓ наявність необхідних властивостей темпераменту й особистісних рис, а саме: доброти, уважності, професіоналізму, толерантності, тактовності, врівноваженості, емоційної стабільності, справедливості тощо.

Ситуація, що склалася у сфері фізичного виховання здобувачів, та нові підходи до впровадження методичної системи вимагають від викладачів володіння сучасним інноваційним потенціалом, який визначають:

1. Творча здатність викладача генерувати нові науково-методичні ідеї. Вона обумовлюється: професійною установкою на досягнення пріоритетних завдань розвитку системи фізичного виховання студентської молоді; вмінням моделювати свої ідеї на практиці. Крім того, реалізація інноваційного потенціалу викладача передбачає значну свободу його дій і незалежність у використанні конкретних методик, прагнення до змін старої системи

та розробки нових форм залучення студентської молоді до систематичних занять фізичними вправами.

2. Високий професіоналізм, культурно-естетичний рівень, освіченість, інтелектуальна глибина і різнобічність інтересів викладача виступають неповторною своєрідністю його особистості, яка визначає вибір різних форм і методів фізкультурно-спортивної діяльності. Професійно-особистісний розвиток викладача, його методична підготовленість передбачають реалізацію системного, комплексного, діяльнісного, компетентнісного, особистісно орієнтованого та стильового підходів у процесі реалізації компонентів методичної системи у навчальному процесі через систему співробітництва «викладач – здобувач».

3. Відкритість особистості викладача до розуміння і сприйняття нових ідей, думок та шляхів розвитку методичної системи фізичного виховання в сучасних умовах опирається на широту та гнучкість його мислення. Від особистісного розвитку викладача залежить якість реалізації організаційно-змістового та процесуально-діяльнісного блоків методичної системи.

4. Інноваційна спрямованість роботи викладача полягає в умінні впровадження змісту методичної системи у практику роботи зі студентською молоддю. Вона визначається критеріями педагогічних інновацій, до яких належать: новизна, оптимальність, результативність, ефективність та можливість застосування апробованого досвіду під час роботи зі студентською молоддю.

Високий професіоналізм, культурно-естетичний рівень, освіченість, інтелектуальна глибина і різнобічність інтересів викладача виступають неповторною своєрідністю його особистості, яка визначає вибір форм і методів фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності. Інноваційна спрямованість його роботи полягає в умінні впровадити результати психолого-педагогічних досліджень у практику роботи зі студентською молоддю, що визначається критеріями педагогічних інновацій, до яких нале-

жать: новизна, оптимальність, результативність, ефективність та можливість застосування апробованого досвіду у процесі роботи у ВОЗ. Реалізація інноваційного потенціалу викладача передбачає значну свободу його дій і незалежність у використанні конкретних методик, прагнення до змін старої системи та розробки нових форм залучення студентської молоді до систематичних занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю.

Розділ 2

УПРОВАДЖЕННЯ ВПРАВ З ГИРЯМИ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ

Упровадження вправ з гирями та гирьового спорту в освітній процес з фізичного виховання здобувачів сприяло теоретичному обґрунтуванню, розробці та визначенню особливостей реалізації особистісно-орієнтованого підходу до вибору гирьового спорту як основного виду рухової активності в життєдіяльності здобувачів; виявленню взаємозв'язків та інформаційної значущості силових якостей для показників фізичної підготовленості здобувачів ЗВО; визначенню мотиваційно-ціннісного ставлення здобувачів до засобів гирьового спорту та вибору фізичних вправ для розвитку силових якостей здобувачів у відповідності до рівня їх фізичної підготовленості та функціональних можливостей організму.

2.1. Особистісно-орієнтований вибір здобувачами рухової активності

Сучасні зміни в системі фізичного виховання здобувачів в Україні поставили перед ЗВО завдання корінного і всебічного покращання професійної підготовки майбутніх фахівців. Зміни цільової спрямованості фізичного виховання, суть якого зводиться до формування фізичної культури особистості, вимагають від навчально-виховного процесу відмови від авторитарних методів, урахування інтересів і потреб здобувачів у сфері особистого фізичного і духовного вдосконалення. Лібералізація соціокультурних процесів у суспільстві зумовлює прагнення молоді до

заперечення сталих фізкультурно-спортивних традицій у ЗВО і формування нових ідентифікаційних стереотипів різних виявів рухової активності, оптимально відповідних їх стилю, способу життя, соціально-психологічному і морфофункціональному статусу, особливостям ментальності, і вимагає інтеграції у фізкультурно-освітній простір персоніфікованих педагогічних технологій і способів їх реалізації [197].

У Законі України «Про фізичну культуру і спорт» фізичне виховання здобувачів визначається як один з основоположних напрямів вищої гуманітарної освіти, зокрема, визначено зміст фізичної культури здобувачів як самостійну сферу діяльності в соціокультурному просторі, виділяючи при цьому її освітні пріоритети. Метою фізичного виховання здобувачів ЗВО визначено сприяння підготовці гармонійно розвинених, висококваліфікованих фахівців. Для досягнення поставленої мети передбачається вирішення таких завдань:

- ✓ формування у студентської молоді основ теоретичних знань, практичних і методичних здібностей (умінь і навичок) із фізичного виховання, спорту, спорту для всіх, рекреації, фізичної реабілітації, як компонентів їх повноцінної, гармонійної та безпечної життєдіяльності;

- ✓ формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установка на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потребу в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;

- ✓ надбання здобувачами досвіду в застосуванні здобутих цінностей упродовж життя в особистій, навчальній, професійній діяльності, у побуті і в сім'ї;

- ✓ зміцнення здоров'я, забезпечення у здобувачів належного рівня розвитку показників їх функціональних та морфологічних можливостей, фізичних якостей, рухових здібностей, профілак-

тика захворювань, забезпечення високого рівня працездатності протягом усього періоду навчання;

✓ набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників ЗВО освіти до життєдіяльності й обраної професії;

✓ набуття досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей;

✓ сприяння розвитку професійних, світоглядних та громадянських якостей, забезпечення високої розумової працездатності здобувачів;

✓ підготовка та участь здобувачів у різноманітних спортивних заходах, освоєння організаційних умінь і навичок для організації дозвілля, проведення різних форм самостійних занять фізичними вправами.

Моральне старіння фізкультурно-освітніх парадигм і соціокультурна обмеженість традиційних методологічних конструкцій реалізації навчально-виховного процесу, викликаних надмірною дидактичністю й авторитарним стилем управління, зумовили гуманітарну спрямованість і демократичний характер еволюційних перетворень у фізичному вихованні здобувачів ЗВО нефізкультурного профілю. Однією із важливих причин низької ефективності фізкультурно-оздоровчого процесу, на наш погляд, є недосконалість системи реалізації різних напрямів рухової активності, а саме: фізичного виховання, спортивної, рекреаційної, реабілітаційної і професійно-прикладної фізичної підготовки, які не відповідають вимогам соціально-економічних умов життєдіяльності здобувачів ЗВО.

Формування та реалізація бажання використовувати рухову активність у повсякденній діяльності повинні відбуватись на підставі індивідуальних особливостей і потреб кожного здобу-

вача. При цьому важливого значення набуває формування у здобувачів переконання в необхідності регулярного використання різноманітних форм фізичного виховання і спорту. У той же час у переважної більшості здобувачів зовсім немає потягу до занять фізичним вихованням і спортом. Основною причиною є відсутність диференційованого підходу у здобувачів до фізичних вправ і навантажень, що їм пропонуються в навчальному процесі. Традиційна система фізичного виховання у ЗВО не розв'язує повною мірою проблеми оптимізації фізичної підготовленості, фізичного стану та формування мотиваційної сфери здобувачів.

На сучасному етапі соціально-економічного розвитку України перед здобувачами ЗВО та суспільством поставлено глобальне соціально-економічне завдання щодо інтегрування вітчизняного культурного потенціалу до світового товариства. Проте його реалізація до снаги тільки фахівцям нової формації, які за своїми професійними й особистісними якостями відповідають вимогам сьогодення. Окрім глибоких професійних знань з обраної спеціальності, такий фахівець повинен володіти високими фізичними кондиціями та працездатністю, професійними руховими навичками, духовністю, неформальними якостями лідера, тому під час переходу ЗВО України на багаторівневу систему освіти гостро постала проблема пошуку нових нетрадиційних підходів і дотримання основ здорового способу життя, які б дозволили підвищити її ефективність.

Ключовими позиціями оновлення педагогічної системи фізичного виховання повинні стати демократизація і гуманізація його основних положень, розвиток соціокультурних аспектів, посилення освітньої спрямованості і творче освоєння цінностей фізичної культури. Реалізація цих напрямів повинна базуватися на усуненні протиріч, що породжують спотворене ставлення молоді щодо цінностей фізичної культури. Для цього необхідно: здолати педагогічний консерватизм у системі фізичного вихо-

вання, відродити його демократичні традиції й ідеали; усунути зростаюче відчуження системи фізичного виховання від громадського життя, розвитку особистості і культури, будувати нові стосунки між педагогом і здобувачем на основі співдружності і довіри; звільнити систему фізичного виховання від тотальної уніфікації і стандартизації, використовувати варіативні форми сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій.

Реформи, що відбуваються в Україні, торкнулися не тільки сфер соціально-політичної системи та економіки, але й істотно відбилися на реформі системи освіти. Докорінно змінилося соціальне замовлення на фахівців ЗВО. Беззаперечно, що і фізичне виховання у ЗВО потребує переосмислення. Ще в 1992 р. Л. І. Лубишева відмітила, що не відбувалося головного – звернення свідомості здобувача до розуміння і прийняття фізичної культури як життєво важливої цінності [102].

Перебудова, що стосується всієї системи вищої освіти в Україні, не обійшла стороною і кафедри фізичного виховання. Зміна цільової спрямованості фізичного виховання, суть якого зводиться до формування фізичної культури особистості здобувача, вимагає від навчально-виховного процесу відмови від адміністративно-командних методів навчання і виховання, звернення до особистості здобувача, його інтересів, мотивів і потреб у сфері фізичного і духовного вдосконалення.

Подолання унітарності використовуваних у педагогічній практиці фізкультурно-оздоровчих технологій (традиційна система фізичного виховання) та еволюційна заміна їх на технології гуманістичної спрямованості особистісно-орієнтованого змісту сприяють оптимальному задоволенню соціально-психологічних і біологічних потреб здобувачів у руховій активності, що є одним із пріоритетних напрямів модернізації системи фізичного виховання у ЗВО. Утилітарно-прикладна спрямованість фізичного виховання у ЗВО орієнтувала викладачів на формування у здобу-

вачів уміння виконувати лише зовнішню, механічну дію. Багато педагогів і досі розуміють практичне заняття із фізичного виховання як заняття з розвитку фізичних якостей.

Сьогодні система освіти переживає етап становлення нової освітньої парадигми, в основі якої лежать особистісно-орієнтоване навчання, гуманізація освіти і цілісне уявлення про природничо-наукове і гуманітарне розуміння світу. Це, звичайно, не заперечує когнітивної компоненти парадигми. Знання, вміння і навички – необхідна частина педагогічної технології, але взаємодоповнення ефективної і когнітивної складових розглядається нами саме в такій пріоритетній послідовності. Велике значення надається освітнім технологіям. Хоча слід зауважити, що конкретна технологія – це лише інструмент для вирішення того або іншого педагогічного завдання й абсолютизувати його не потрібно, а слід застосовувати тільки там, де це ефективно.

Основу особистісно-орієнтованого фізичного виховання становить можливість впливати на етичну й естетичну сфери особистості, внаслідок чого формуються здатність і вміння бачити, сприймати і розуміти прекрасне у спортивних рухах, наслідувати їх у своїх діях і діяльності за рахунок власного фізичного вдосконалення. Особистісно-орієнтаційні функції слід розглядати у двох аспектах. Перший аспект припускає сформованість диференціації здобувачем різних цінностей у міру їх важливості «особисто для себе». Другий передбачає формування морального, світоглядного, етичного та естетичного оцінювання здобувачем явищ дійсності і знаходження себе в ній. У результаті цього здійснюється соціалізація особистості на основі засвоєння цінностей соціального досвіду, формування активної життєвої позиції. Через реалізацію фізкультурно-оздоровчої діяльності розширюються знання про можливості власного організму, що становлять основу пошуку шляхів удосконалення себе для життєдіяльності.

Особливого значення це набуває в умовах приєднання України до європейського освітнього товариства, де питання студентського фізичного виховання та спорту розглядаються як складова формування професійного здоров'я майбутніх випускників, які мають забезпечити конкурентоспроможність на світовому ринку праці. Це, у свою чергу, породжує нагальну проблему підвищення зацікавленості здобувачів у якості навчання, заохочення їх до систематичних занять фізичними вправами і спортом, формування у них потреби у фізичному розвитку і вдосконаленні для забезпечення здоров'я і професійного довголіття.

У той же час мотивація здобувачів до активної участі у навчально-виховному процесі з фізичного виховання та спортивно-масових заходах здійснюється шляхом створення у ЗВО умов для вільного вибору здобувачами виду рухової активності та участі у фізкультурно-оздоровчих заходах за інтересами, переведення здобувачів-спортсменів на індивідуальний графік занять для гармонійного поєднання здобуття освіти за обраною спеціальністю та занять обраним видом спорту. Натомість сучасна система фізичного виховання має потребу у зміні методологічного підходу до оздоровлення здобувачів та вимагає від викладачів здійснювати вірний вибір і реалізовувати ефективний підхід з урахуванням особистісно-орієнтованого фізичного виховання.

При всьому різноманітті сучасних теоретико-освітніх, методичних, концептуальних підходів до процесу фізичного виховання як головної системостворюючої ланки виокремлюється комплекс особистих фізичних і соціально-психологічних характеристик здобувачів. Це у свою чергу породжує необхідність створення умов для особистісно-орієнтованої фізкультурно-оздоровчої системи педагогічних дій на здобувачів, здійснення змістовної і методичної диференціації відповідно до законо-

мірностей фізичного, психічного і соціального розвитку кожного здобувача.

Навчальний процес із фізичного виховання спрямований на пізнання можливостей фізичної культури. Теоретичний аналіз розкриває основні функції фізичного виховання молоді, зв'язки фізичного і психофізичного розвитку майбутнього фахівця і його професійних якостей. Нині в Україні не існує чітких офіційних вимог до фізичної підготовки фахівця з вищою освітою, формування його у ЗВО повинне базуватися на передумовах і джерелах, які відповідали б критерію культури і сприяли формуванню і корекції рухової активності та потреби в ній у здобувачів. Саме фізичне виховання є природним містком, що дозволяє з'єднати соціальне і біологічне в розвитку людини. Більше того воно є найпершим і базовим видом культури, який формується в людині. Фізичне виховання з властивим йому дуалізмом може значно впливати на стан організму, психіки, статус людини.

При цьому фізичні вправи забезпечують сприятливі умови для оптимального функціонування всього організму, а не лише м'язової системи. Добираючи спеціальні вправи, дозуючи їх, залежно від фізичного стану, можна цілеспрямовано впливати на організм, змінювати його певні функції, відновлюючи ушкоджені системи. Поступово зростаючі дозовані фізичні навантаження забезпечують загальну тренованість організму, що є основою покращання загального фізичного стану та працездатності здобувачів. Під впливом систематичних занять фізичними вправами в організмі відбуваються зміни, які приводять до своєї рідної перебудови органів і систем унаслідок ліквідації фізіологічних порушень та нормалізації патологічно змінених функцій.

Якісно нова стадія осмислення суті фізичного виховання пов'язана з його впливом на духовну сферу людини як дієвий засіб інтелектуального, морального, естетичного виховання. При цьому важливим аргументом на користь значущості фізичного виховання для всебічного розвитку здобувача може стати

осмислення ціннісного потенціалу цієї дисципліни. В той же час подібною констатацією зміст фізичного виховання не обмежується, але саме руховий компонент характеризує його специфіку. Педагогічний досвід показує, що якщо фізичне виховання «замкнуте» на руховій діяльності і цілеспрямовано не впливає на духовний розвиток і чуттєву сферу людини, то він разом із позитивними моральними якостями може формувати асоціальну поведінку та егоїстичні спрямування особистості. Переважання тілесного компонента у змісті фізичного виховання проти соціокультурного призводить до деформації цінностей фізичного виховання, внаслідок чого фізичне виховання втрачає риси гуманістичної спрямованості педагогічного процесу, його загальнокультурну і моральну змістовність.

Аналіз ситуації, що склалася в процесі фізичного виховання, ставить на перший план протиріччя між інтелектуалізацією, гуманізацією і гуманітаризацією утворення і низьким загальнокультурним, естетичним і освітнім рівнем фізичного виховання у ЗВО, яке покликане формувати одну з базових культур майбутнього фахівця – фізичну культуру особистості. Незважаючи на наявний багатий арсенал засобів, методів і форм для розвитку фізичних якостей, цього недостатньо для формування фізичної культури особистості, найважливішими компонентами якої є світогляд, цінності, потребнісно-мотиваційна сфера, широта і глибина знань у галузі фізичної культури і спорту, а головне – діяльнісний аспект реалізації всієї сукупності фізкультурних цінностей.

У літературних джерелах чітко простежується перспектива освітньої спрямованості в організації фізичного виховання здобувачів. У програмах із фізичного виховання для навчальних закладів різного рівня все більш важливе місце займають компоненти, спрямовані на формування культури особистості, здорового способу життя, розвиток мотивації до підвищення

рухової активності і занять спортом. При цьому перевага часто віддається нетрадиційним формам фізичного виховання, що заміщають традиційну, урочну форму організації занять. Підкреслюється важливість залучення здобувачів до участі в масових спортивних заходах, у спортивних секціях. Значна увага приділяється підвищенню престижності участі у факультетських та університетських змаганнях із популярних видів спорту.

Фізичне виховання у ЗВО сприяє гармонізації тілеснодуховної єдності, забезпечує формування таких загальнолюдських цінностей, як здоров'я, фізичне і психічне благополуччя, фізична досконалість студентської молоді. Розуміння фізичної культури особистості здобувача як цінності може стати дієвим чинником формування резервів різних видів рухової активності, формування прогресивних тенденцій у розвитку громадської думки і потреб в опануванні цінностей фізичної культури, як виду культури майбутнього фахівця.

Важливими чинниками в ході розробки різних засобів фізичної культури у ЗВО слід уважати як об'єктивну (вимоги суспільства), так і суб'єктивну (особисте бажання) потребу в різних видах фізкультурно-оздоровчої діяльності. Для кожного з видів фізичної культури необхідно розробити свою теорію, організацію, завдання, форми, засоби і методи, зв'язки з іншими її видами. Такий підхід спрямований безпосередньо на задоволення потреб, мотивів та особистої орієнтації у фізкультурній діяльності кожної молодої людини.

Нині кафедри фізичного виховання у ЗВО стоять перед необхідністю збагачення педагогічного змісту дисципліни «Фізичне виховання», корінної зміни її програмно-методичного забезпечення, збільшення кількості робочих програм, освітньо-методичної спрямованості та особистісно-орієнтованого спрямування на оздоровлення, проведення дозвілля тощо. Незважаючи на інтенсивне впровадження інноваційних фізкультурно-освітніх програм і педагогічних технологій у процес навчання і вихован-

ня, технологічні інновації особистісно-орієнтованого змісту в системі фізичного виховання здобувачів ЗВО наразі не набули значного поширення. Тому теоретико-методичне обґрунтування необхідності модернізації системи фізичного виховання у ЗВО і його побудова на принципах особистісно-орієнтованого змісту сьогодні є важливими науковими і практичними завданнями оптимізації рухової активності студентської молоді та збереження фізичного виховання як навчальної дисципліни у ЗВО України.

Особистісно-орієнтований підхід передбачає розгляд цього процесу з позиції гармонійності і доцільності. При цьому освітній процес має виховний, розвиваючий і формуючий вплив на особистість здобувача. Здобувач опановує певну систему наукових знань, практичних умінь і навичок, формує світогляд, розвиває фізичні здібності тощо. Такий підхід до процесу фізичного виховання дозволяє сформулювати ключове поняття дослідження – «особистісно-орієнтоване фізичне виховання», під яким слід розуміти процес цілеспрямованого освоєння ціннісного потенціалу фізичної культури і спорту, ціннісних орієнтацій на фізичне самовдосконалення і здоровий спосіб життя, розвиток рухових навичок і умінь, індивідуального фізкультурно-оздоровчого стилю життя і соціальної активності.

Привабливою і важливою формою функціонування фізичного виховання є спортивна діяльність. На навчально-тренувальних заняттях одним із улюблених видів спорту у здобувачів розкриваються психофізичні здібності, підвищується працездатність організму, відбувається самоствердження тощо. Спортивна діяльність створює базу для всебічного розвитку фізичних якостей і рухових навичок, формує передумови для їх розвитку. Необхідність у заняттях спортом визначається потребами суспільства – виховати висококваліфікованих фізично підготовлених фахівців.

Заняття спортом дозволяють розширити круг спілкування молоді, сприяють розвитку естетичного й емоційного сприйняття, вирішенню різних завдань у нестандартних ситуаціях, створюють реальні умови для саморозвитку, самовдосконалення і саморегулювання, забезпечують умови для адекватного самопізнання особистістю здобувача значущих і соціально прийнятних способів самореалізації і самоствердження засобами обраних видів спорту. Це дає здобувачам можливість відчувати радість і насолоду від зростання спортивних досягнень, здійснення накреслених цілей.

Особливість технологій формування у здобувачів особистісно-орієнтованого вибору видів рухової активності полягає в особистій мотивації та усвідомленості обраного виду фізкультурної діяльності, де можна як найповніше використовувати принцип демократизації і гуманізації за умови спільної діяльності педагога і здобувача. Для підвищення ефективності такої співпраці складаються програми, комплекси методичного керівництва і практичних рекомендацій для здобувачів. Цінність такого підходу полягає в конкретній спрямованості технологій фізкультурної діяльності на особистість здобувача для задоволення його потреб і мотивів у вибраному ним виді спорту.

Слід зауважити, що цінності обраних видів фізичної культури вигідно відрізняються від цінностей традиційного підходу у використанні фізичних вправ для фізичного розвитку здобувачів. Упровадження їх у практику сприяє розробці оригінальних форм фізкультурної активності з пріоритетом освітніх і фізкультурно-оздоровчих функцій фізичної культури. Інтерес здобувачів до навчально-виховного процесу з фізичного виховання, організованого за особистісно-орієнтованою формою навчання, стимулюється самостійним вибором певної спортивної спеціалізації в одному із видів спорту. Це дає можливість здобувачу вдосконалюватися у вибраному виді спорту, а участь у змаганнях сприяє мотивації і зростанню зацікавленості у навчально-трену-

вальному процесі. Серед провідних стимулів зацікавленості здобувачів у систематичних заняттях одним із видів спорту є: покращення працездатності у навчанні та майбутній професійній діяльності; відпочинок під час навчальної діяльності; струнка фігура та міцна статура; поліпшення власних спортивних результатів та результатів навчання; товаришування і спілкування, напруженість, співпереживання, драматизм під час змагань; випробування й успіх.

Окрім того, заняття з фізичного виховання у ЗВО, організовані за індивідуально орієнтованою формою, виконують важливі соціальні завдання: пропаганда та реклама видів спорту й оздоровчої фізичної культури; залучення здобувачів до соціально корисного і раціонального проведення дозвілля; покращання соціально-психологічного клімату в здобувачьських колективах; підвищення комунікабельності здобувачів, сприяння їх об'єднанню під час сумісної підготовки та участі у змаганнях; встановлення особистих та колективних рекордів; пошук талантів – резерву спорту вищих досягнень.

Удосконалення системи фізичного виховання на основі впровадження нових нетрадиційних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності розглядається з різних точок зору, а саме: програмно-цільового підходу в організації спортивно-масових заходів, реалізації диференційованого підходу, на підставі урахування соціально-психологічного й морфофункціонального статусу здобувачів. Стан здоров'я здобувачів розглядається як одна із найактуальніших проблем розвитку суспільства, оскільки у процесі навчання відбувається адаптація до комплексу чинників, специфічних для вищої школи. Наразі дійсний рівень психофізичної підготовленості випускників ЗВО України не відповідає сучасним вимогам професійної діяльності та життєздатності.

Таким чином, сучасна система фізичного виховання має потребу у зміні методологічного і методичного підходів до фіз-

культурно-оздоровчої діяльності здобувачів. Перспективним напрямком розв'язання зазначених проблем є впровадження у навчальний процес із фізичного виховання особистісно-орієнтованої форми організації фізичного виховання у ЗВО з урахуванням вільного вибору здобувачами виду спорту. При цьому слід враховувати можливості матеріально-технічної бази, мотивацію та уподобання здобувачів, наявність фахівців із видів спорту у професорсько-викладацькому складі кафедри фізичного виховання. Одним із таких видів спорту, що сприяє розв'язанню окресленої проблеми, є гирьовий спорт, який користується великою популярністю серед студентської молоді і має цілу низку переваг, а саме: економічна доцільність, простота змагальних вправ, доступність у проведенні занять, широка оздоровча і тренувальна спрямованість тощо. Заняття гирьовим спортом сприяють зміцненню здоров'я здобувачів, підвищенню рівня фізичної підготовленості, розвитку позитивної мотивації та стійкої потреби до занять фізичними вправами та спортом.

2.2. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення здобувачів до занять вправами із гирями

Особливістю навчально-виховної діяльності у фізичному вихованні здобувачів є те, що в ній відтворюється загальнокультурний процес створення понять, образів, цінностей і норм життєдіяльності. Тому опанування знань, умінь і навиків, розвиток фізичних якостей має проходити у формі навчальної діяльності, яка у фізичному вихованні має певну структуру, включає особисті інтереси й уподобання, потреби і мотиви, навчальні завдання, дії та рухові операції. Будь-яка діяльність має такі складові: потреби – мотиви – цілі – умови досягнення цілей і засоби їх досягнення (поєднання цілей і умов складає завдання) – дії – операції [99]. Тобто можна стверджувати, що діяльність – це

велика ієрархічна саморегульовальна система, суспільно-історична категорія, що фіксує активний перетворювальний чинник людського буття.

М. С. Каган [85] до навчальної діяльності включає п'ять компонентів: 1) *мотиваційний компонент* (потреби, інтереси, мотиви) забезпечує входження суб'єктів у процес учіння, підтримує їх активність на всіх етапах навчання; 2) *орієнтаційний компонент* розкривається через прийняття цілей навчальної і позанавчальної діяльності, її планування і прогнозування; 3) *змістовно-операційний компонент* включає систему знань (поняття, відношення, закономірності, теорії) і засоби учіння (інструментарій для одержання, фіксації, переробки інформації), а також навчання застосування знань на практиці; 4) *ціннісно-вольовий компонент* містить увагу, систему цінностей, емоційне забарвлення виконуваної діяльності; 5) *компонент оцінювання* результатів діяльності.

Таким чином, активізація навчально-виховного процесу з фізичного виховання здійснюється з опорою на практичний досвід, теоретико-понятійний і операційно-дієвий компоненти досягнення поставлених завдань, а також з урахуванням особистісних чинників навчально-виховного процесу. Саме особистісна позиція суб'єктів (здобувач – викладач) навчальної та позанавчальної самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності є тим чинником, який дозволяє розв'язати проблеми залучення здобувачів до активних занять фізичними вправами та дотримання здорового способу життя.

Тому в навчально-виховному процесі з фізичного виховання у майбутніх фахівців необхідно розвинути високий рівень фізичної підготовленості і працездатності, сформувані систему знань, умінь, навиків, організаторських якостей, розвинути здібність вибудовувати індивідуальну стратегію фізкультурно-оздоровчої освіти, рухової активності, мотиваційно-ціннісного ставлення до

здорового способу життя, систему відновлення працездатності, вміння використовувати засоби фізичного виховання, а саме вправи з гирями, для відновлення фізичного і психічного стану тощо.

Зміст *мотиваційного компонента* навчальних занять із фізичного виховання з особистісно-орієнтованим вибором рухової активності, якою є заняття гирьовим спортом, має включати: активне позитивне емоційне ставлення до вправ із гирями, сформовану потребу до них, систему знань, інтересів, мотивів і переконань, направлених на оволодіння цінностями гирьового спорту; усвідомлення здобувачем цінності систематичних занять вправами з гирями; потребу у здоровому способі життя і залученні до цього інших; спрямованість на створення умов для подальшого особистого фізичного розвитку, підтримання високої працездатності та сприяння задоволенню цих потреб іншими у майбутній професійній діяльності; вдосконалення в гирьовому спорті у процесі подальшої життєдіяльності.

Найбільш значущим чинником у системі освіти є мотивація навчання, на другому місці – потреба в навчанні, на третьому – вміння навчатися. Мотив при цьому поєднує різні види спонукань: потреби, прагнення, цілі, інтереси, установки, ідеали. Під мотивацією можна розуміти процес спонукання здобувача до конкретних форм діяльності для досягнення накреслених цілей. Поняття «мотивація» у фізкультурно-оздоровчій діяльності можна розглянути як усвідомлену причину активності людини, спрямовану на досягнення різних цілей шляхом залучення до систематичних занять фізичним вихованням та спортом. При цьому зрозуміло, що в основі фізкультурно-оздоровчої активності лежить діяльнісний підхід, під внутрішньою мотивацією можна розглядати розвиток фізкультурно-оздоровчої діяльності з позиції її внутрішньої регуляції. Центром цього процесу є ціннісно-мотиваційна сфера, де цінності є джерелом активності особистості, а внутрішні мотиви – це утворення, що виникають

унаслідок взаємодії особистісних цінностей і параметрів навчальної ситуації.

При цьому мотивацію можна розглянути як спосіб досягнення мети фізичного виховання. Для цього здобувачів здобувача необхідно озброїти цілим арсеналом мотивів та інтересів до засобів рухової активності, розвинути потребу в ній, створити для цього сприятливі умови. При цьому мета занять фізичними вправами (у нашому випадку заняття вправами з гирями) є вихідним компонентом, який обумовлює функціонування педагогічного процесу.

Особистісно-орієнтована спрямованість здобувачів до вибору рухової активності не може бути визначена лише на основі врахування їх потреб та інтересів. Одні і ті ж потреби та інтереси, що набули статусу мотивів діяльності, можуть реалізовуватись особистістю заради досягнення різних цінностей. Дуже важливо знати і враховувати ціннісні орієнтації особистості здобувача. Основними мотивами, що спонукають здобувачів до занять фізичними вправами з гирями є: одержання задоволення від занять, покращання стану здоров'я, сучасна обладнана спортивна база університету, можливість вибору виду спорту за власним бажанням, оздоровча спрямованість занять тощо.

Формування мотивації є першим і найбільш важливим етапом проектування навчально-виховного процесу з фізичного виховання. Зміст мотивації формується на основі отриманої інформації під час навчальних занять, відвідування змагань, перегляду телепередач тощо. Структура мотивів здобувачів до занять із фізичного виховання є вихідним позитивним показником, який суттєво впливає на рухову активність особистості здобувача. У ході вивчення інтересу здобувачів-чоловіків до занять вправами з гирями під час навчального процесу з фізичного виховання встановлено, що 38,3 % виявили бажання до такого виду спор-

тивної діяльності, 19,3 % – не змогли визначитися, а 42,4 % не подобаються заняття гирьовим спортом.

Ставлення здобувачів до занять з фізичного виховання вправами з гирями можна покращити також за умов розвитку матеріально-технічної бази, вдосконалення спрямованості навчально-виховного процесу і змісту занять, об'єднання завдань фізичного виховання із завданнями розвитку особистості, підвищення емоційного рівня занять. Натомість ефективність використання засобів буде залежати від застосування у процесі фізичного виховання диференційованого підходу. Необхідність такого підходу гостро зростає у зв'язку з різним складом здобувачів за інтересами, мотивами, ставленням до спортивної діяльності.

На розвиток мотивації та активізацію рухової активності здобувачів суттєво впливає *фізкультурно-спортивна спрямованість* навчального процесу, яка становить собою систему органічно поєднаних та притаманних особистості потреб, інтересів, цінностей, що визначають головні напрями, мотиви поведінки та діяльності, помислів та вчинків у процесі навчальних занять із фізичного виховання.

Залучення здобувачів до занять вправами з гирями та гирьовим спортом у позанавчальний час та можливість продовжувати їх у процесі обов'язкових занять із фізичного виховання у групах зі спортивною спрямованістю відіграють роль зв'язуючої ланки між навчальними та позанавчальними формами занять і підвищують обсяги рухової активності здобувачів. Основна частина здобувачів залучається до гирьового спорту не заради досягнення високих спортивних результатів, участі і перемог у змаганнях, а для задоволення своїх особистих потреб. Дослідження показали, що пріоритетними засобами фізичної культури та спорту, якими бажають займатися здобувачі, є: лижні прогулянки, заняття на тренажерах, туризм, шейпінг, купання і плавання у водоймах, лижні прогулянки, східні єдиноборства, боротьба, пауерліфтинг,

*Розділ 2. Упровадження вправ з гирями в освітній процес
з фізичного виховання здобувачів*

гирьовий спорт, туризм, бодибілдінг, плавання, теніс, катання на ковзанах та інші види рухової активності (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

**Найбільш популярні види фізичної культури та спорту серед
здобувачів-чоловіків I–II курсів закладів вищої освіти
(у %, n =501)**

Види фізичної культури та спорту	Займаються систематично	Займаються епізодично	Бажають займатися
Лижні прогулянки	6,1	19,8	40,1
Східні єдиноборства	5,6	13,7	37,1
Боротьба	7,1	17,8	35,5
Пауерліфтинг	6,1	9,1	35,1
Гирьовий спорт	8,1	18,8	31,0
Туризм	13,7	21,3	30,5
Атлетична гімнастика (бодибілдінг)	9,1	17,8	29,4
Купання, плавання	13,2	27,9	29,4
Теніс	16,8	27,9	28,9
Катання на ковзанах	7,1	19,3	28,4
Ритмічна гімнастика	3,6	12,2	27,9
Бадмінтон	6,6	17,8	27,9
Волейбол	7,6	33,5	22,3
Велопогулянки	19,3	38,6	21,8
Оздоровчий біг і ходьба	23,9	35,5	21,8
Баскетбол	12,2	24,4	20,8
Вправи на тренажерах	19,8	27,4	20,3
Футбол	28,9	37,6	15,7
Пішохідні прогулянки	43,7	23,9	13,7

Більшість здобувачів не бажає займатися легкою атлетикою, лижними перегонами, важкою атлетикою та іншими видами, де

від них вимагається досягнення високих спортивних результатів. Залучення студентської молоді до занять гирьовим спортом відбувається як особистий приклад, формування інтересу та мотивації, задоволення потреб здобувачів у прагненні до активного і здорового способу життя, приклад досягнень своїх колег.

Формування і виховання особистості здобувача у процесі занять вправами з гирями можна розглядати як процес, що поєднує стійкі об'єктивні та суб'єктивні соціальні й особистісні якості, які виникають і розвиваються у процесі тренувальної діяльності, а також під впливом соціального середовища. Тому розвиток силових якостей у здобувачів у процесі фізичного виховання засобами гирьового спорту потребує формування і виховання таких складових, як потреби, інтереси, мотиви, знання, воля, віра, переконання, ідеали та інші регулятори поведінки і діяльності особистості.

2.3. Загальні відомості про гирьовий спорт та його місце в системі фізичного виховання здобувачів

Гирьовий спорт – один з видів спорту, історична спадщина якого входить до скарбниці культури українського народу, пов'язаної з культом сили. В усіх народів є легенди та перекази про людей, які наділені надзвичайною силою. Богатирів та їх подвиги обожнювали завжди, тому що вони були захисниками вітчизни, прикладом для юних поколінь.

Гирьовий спорт сьогодні – це самостійний популярний вид спорту, який активно розвивається більше ніж у 55 країнах світу. В Україні гирьовий спорт включено до більшості комплексних спортивних заходів. За часи незалежності в Україні підготовлено 28 заслужених майстрів спорту (26 чол., 2 жін.), понад 70 майстрів спорту України міжнародного класу та близько 700 майстрів спорту України.

Найбільшого розвитку гирьовий спорт досягнув у Збройних силах України та у ЗВО. Про це свідчить значна кількість учасників змагань різного масштабу – військовослужбовців, курсантів та здобувачів ЗВО. Серед них є і члени збірної команди України, і рекордсмени України та світу, і чемпіони та призери чемпіонатів світу. Сьогодні у ЗВО організовуються гуртки та секції з гирьового спорту, збільшується кількість бажаючих займатись гирьовим спортом, проводяться змагання різного рівня, розширюється їх географія. Протягом багатьох десятиріч широко розвивається гирьовий спорт серед сільських спортсменів, особливо в аграрних ЗВО.

Аналіз існуючих навчальних посібників і книг з гирьового спорту показує, що практично за всі роки до їх змісту вводився матеріал з окремих питань підготовки спортсменів-гирьовиків, існує досить багато протиріч у їх підготовці, немає єдиної науково обґрунтованої системи підготовки. Найбільшого розвитку гирьовий спорт отримав у Росії, Україні, Білорусії, Казахстані, Латвії, Литві, Італії, Ірландії, Данії, США. Популярність гирьового спорту у світі ставить високі вимоги до підготовки вітчизняних спортсменів, але показники більшості українських атлетів не дозволяють зайняти сьогодні місце в еліті світового гирьового спорту. Недостатня кількість наукових досліджень з проблем гирьового спорту змушує багатьох тренерів спиратися на особистий практичний досвід або «копіювати» програми підготовки спортсменів у важкій атлетиці, спиратися на методики циклічних видів спорту, однак їхні програми не публікуються та не мають широкого практичного застосування.

Вправи з гирями як засіб всебічного фізичного розвитку та вдосконалення фізичних якостей протягом віків застосовувалися багатьма людьми: першими олімпійцями, козаками Запорізької Січі, військовими, атлетами цирку, а також багатьма видатними діячами науки та мистецтва. Разом з тим гирьовий спорт пере-

живає часи становлення та розвитку, що супроводжуються постійними змінами та вдосконаленням програми, правил змагань, класифікаційних нормативів. Це призводить до підвищення вимог до всіх сторін підготовленості гирьовиків та вимагає вдосконалення організації та методики проведення занять у секціях з гирьового спорту.

Узагальнення передового досвіду підготовки та участі гирьовиків у змаганнях різного рівня свідчить про постійне зростання конкуренції як на вітчизняній, так і на міжнародній спортивній арені, що ставить все вищі вимоги до підготовки спортсменів. Незважаючи на популярність виду, якість побудови тренувального процесу гирьовиків різної кваліфікації залишається на недостатньому рівні, оскільки у практичній діяльності майже відсутні науково обґрунтовані програми підготовки до змагань. Існуючі публікації з гирьового спорту більшою мірою були ґрунтовані на особистому тренерському або спортивному досвіді авторів або на науковому потенціалі важкої атлетики. До того ж в останні роки відбулися суттєві зміни у наукових дослідженнях у гирьовому спорті, зокрема захищена перша в Україні докторська дисертація заслуженим майстром спорту України, заслуженим тренером України К. В. Пронтенком (науковий консультант – доктор педагогічних наук, професор Г. П. Грибан), а отже з'явилися перші фундаментальні дослідження у гирьовому спорті. Для досягнення високої спортивної майстерності у тренувальному процесі почав застосовуватися принцип пріоритетного розвитку тих фізичних якостей, які обумовлюють ефективність змагальної діяльності та надійність виступу гирьовиків у змаганнях.

При цьому було враховано, що у фахівців гирьового спорту немає єдиного підходу щодо питань, пов'язаних з визначенням першочерговості розвитку найвагоміших фізичних якостей у підготовчому періоді. Так, в одних спортивних школах перевага надається розвитку силових якостей, в інших – силовій витривалості, але запропоновані комплекси тренувальних завдань не

дозволяють досягти значних успіхів на змаганнях. Поряд з цим встановлено, що недостатньо уваги приділяється розвитку спеціальних фізичних якостей гирьовиків, а саме спеціальній витривалості, яка є основою для підвищення спортивної підготовленості атлетів.

Зустрічаються тренувальні програми з гирьового спорту, що мають різну спрямованість. Це є наслідком недостатньої визначеності основних напрямків удосконалення загальних та спеціальних фізичних якостей атлетів різних вагових категорій та кваліфікації. Особливо гостро постає питання про необхідний і достатній рівень розвитку сили та витривалості у спортсменів-гирьовиків. У широкому загалі науково-методичної літератури не достатньо розробленими залишаються також питання, що стосуються визначення відмітностей у рівні розвитку фізичних якостей спортсменів різної кваліфікації; не розроблено модельних характеристик фізичної підготовленості гирьовиків високої кваліфікації; методики розвитку фізичних якостей побудовані без урахування вагових категорій гирьовиків; існують протиріччя у визначенні раціональної техніки класичних вправ гирьового спорту тощо.

Працездатність гирьовиків відповідає рівню розвитку її у веслярів, колишні веслярі набагато швидше досягають успіхів у гирьовому спорті, ніж колишні штангісти. У зв'язку з тим, що за 10 хв, відведених регламентом, провідним гирьовикам лише в одній вправі – поштовху двох гир – вдається підняти до 10 тонн, за енерговитратами їх роботу можна прирівняти до проходження дистанції 10–15 км у лижних гонках. Наведені обставини свідчать, що гирьовий спорт ставить високі вимоги до розвитку кардіореспіраторної системи. Аналіз планів підготовки найсильніших гирьовиків світу, заслужених майстрів спорту України Р. В. Михальчука, В. Я. Андрейчука, В. В. Бондаренка показало,

що, окрім застосування допоміжних вправ зі штангою, кросова підготовка посідає чільне місце у їх тренувальному процесі.

Порівнюючи техніку гирьового спорту з іншими силовими видами спорту (важка атлетика, пауерліфтинг), необхідно вказати на особливості дихання під час виконання вправ. Вправи важкоатлетів виконуються, затримуючи дихання, у гирьовому спорті навпаки – постановка ритмічного дихання є першочерговим завданням навчання, обов'язковою умовою досягнення високих спортивних результатів. Характерною особливістю гирьового спорту також є незначна залежність результату спортсмена від особистої ваги. Причому чим менша вага гир, тим менша різниця у результатах між легкими та важкими категоріями спортсменів. Це підтверджує тезу, що гирьовий спорт належить до видів спорту, пов'язаних з розвитком фізичної витривалості.

Важливим питанням є також рівень травматизму у даних видах спорту. Приріст результату у важкій атлетиці залежить від ваги штанги, тоді як у гирьовому спорті, де вага снарядів постійна, – від кількості підйомів за 10 хв. Відповідно навантаження на хребет і суглоби спортсмена-гирьовика незмінне, тому й рівень травматизму у гирьовому спорті, на відміну від інших силових видів спорту, нижчий.

Таким чином, сучасний гирьовий спорт має ряд особливостей та відрізняється від інших силових видів специфічним характером спортивної діяльності. Здобувачі, які займаються гирьовим спортом, мають високий рівень розвитку основних фізичних якостей (силових якостей, витривалості, гнучкості), високу працездатність та значні функціональні можливості кардіореспіраторної системи.

При цьому у Концепції фізичного виховання в системі освіти стверджується, що протягом останнього десятиріччя в Україні склалася тривожна ситуація: різко погіршилося здоров'я і фізична підготовленість студентської молоді. До основних причини зниження здоров'я і фізичної підготовленості здобувачів можна

віднести: знецінення соціального престижу здорового способу життя, фізичної культури і спорту; недооцінка у навчальних закладах соціальної, оздоровчої та виховної ролі фізичного виховання і спорту; низький рівень фізичного стану старшокласників та випускників шкіл; зниження інтересу у здобувачів до традиційної форми організації занять; спрямованість навчального процесу з фізичного виховання на виконання здобувачами контрольних нормативів; відсутність індивідуального підходу у процесі фізичного виховання; умови навчання у ЗВО, які супроводжуються зниженням рухової активності; шкідливі звички; відсутність сформованих у випускників ЗВО фізкультурно-оздоровчих компетентностей та нездатність старої системи ліквідувати всі перераховані недоліки.

Такий стан фізичного виховання у ЗВО вимагає від організації навчально-виховного процесу пріоритетності освітньої спрямованості та функціонального чинника в оцінюванні фізичного розвитку здобувачів; багатокладності, що передбачає створення на кафедрах фізичного виховання умов для широкого вибору здобувачами засобів фізичного виховання для навчання та участі в спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходах, які відповідали б їх запитам, інтересам, стану здоров'я, фізичній і технічній підготовленості, спортивній кваліфікації; індивідуалізації та диференціації навчально-виховного процесу з фізичного виховання.

Мотивація до активної участі здобувачів у навчально-виховному процесі з фізичного виховання та спортивно-масових заходах має здійснюватися шляхом: створення у ЗВО умов для вільного вибору здобувачами виду рухової активності та участі у спортивних заходах за інтересами; переведення здобувачів високого рівня спортивної кваліфікації на індивідуальний графік занять для гармонійного поєднання здобуття освіти за обраною спеціальністю та занять обраним видом спорту. Відповідно до

завдань фізичного виховання, обсягу та специфіки навчання кафедра може передбачати у своєму складі необхідні для організації її діяльності навчальні підрозділи – навчальні секції фізичного виховання, фізичної реабілітації, спортивного виховання, які об'єднують відповідні спеціалізації з видів рухової активності, в тому числі і секцію з гирьового спорту.

У той же час у навчальних програмах з фізичного виховання визначено, що головними критеріями ефективності фізичного виховання випусників ЗВО є:

- ☞ знання і дотримання основ здорового способу життя;
- ☞ знання основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й уміння застосовувати їх на практиці у своїй фізичній активності;
- ☞ знання основ методики оздоровлення і фізичного вдосконалення традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури;
- ☞ знання основ професійно-прикладної фізичної підготовки й уміння застосовувати їх на практиці;
- ☞ знання основ фізичного виховання різних верств населення;
- ☞ сформована навичка до щоденних занять фізичними вправами у різноманітних раціональних формах;
- ☞ систематичне фізичне тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю;
- ☞ виконання нормативів професійно-прикладної психофізичної підготовленості;
- ☞ інформування про всі головні цінності фізичної культури та спорту.

Таким чином, сучасна система фізичного виховання має потребу у зміні методологічного підходу до оздоровлення здобувачів та вимагає від викладачів здійснювати вірний вибір і реалізувати ефективний підхід з урахуванням особливостей і уподобань кожного здобувача. Беззаперечним є те, що фізичне виховання має забезпечити відмінний рівень здоров'я, високу продук-

тивність навчальної та професійної діяльності та цілий спектр рекреаційних і реабілітаційних заходів щодо майбутніх фахівців. Доступність вправ з гирями для осіб з різним фізичним розвитком дозволяє ефективно вирішувати завдання формування тіла, корекції статури, зміцнення опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи і системи дихання тощо.

2.4. Вплив вправ з гирями на фізичний стан здобувачів

Різноманітність вправ з гирями і широкі можливості змінювати фізичне навантаження дозволяють успішно використовувати їх як у навчальних, так і тренувальних заняттях зі здобувачами різного віку, статі та підготовленості. Окрім того заняття вправами з гирями забезпечують майбутніх фахівців необхідними професійними знаннями, уміннями та навичками, високим рівнем фізичної та психологічної готовності тощо. Відмінний фізичний розвиток та функціональний стан основних систем організму випускника ЗВО є запорукою високої працездатності. Доведено, що регулярні і систематичні заняття фізичними вправами і спортом є важливою і невід'ємною складовою у процесі формування фізично розвиненого та професійно підготовленого фахівця. Гирьовий спорт, як один із простих і доступних засобів фізичної підготовки у життєдіяльності, може здійснювати позитивний вплив на фізичний розвиток та функціональний стан основних систем організму (особливо на кардіореспіраторну систему) майбутніх фахівців як у процесі їх навчання у ЗВО, так і у процесі майбутньої життєдіяльності.

У процесі занять гирьовим спортом у здобувачів відбувається зниження ЧСС, стабілізуються показники артеріального тиску, покращується фізична і розумова працездатність. Встановлено, що у кваліфікованих гирьовиків ЧСС у спокою становить 55–

56 уд/хв, що підтверджує позитивний вплив занять із гирями на функціональні можливості організму. Із підвищенням кваліфікації гирьовиків простежується достовірне покращення показників діяльності їх серцево-судинної системи та системи дихання. Внаслідок занять із гирями зміцнюється опорно-руховий апарат, збільшується окружність грудної клітки, життєва ємність легень, покращується діяльність нервової системи тощо.

Аналіз довжини тіла у здобувачів ЗВО показав, що на всіх курсах навчання достовірної різниці між показниками здобувачів не виявлено ($p > 0,05$) – різниця між показниками здобувачів, що займалися за чинною системою фізичного виховання і групою здобувачів-гирьовиків не перебільшує 0,4 см. За період навчання довжина тіла у здобувачів збільшилася на 1,5 см, а у здобувачів-гирьовиків – на 0,9 см, але достовірної різниці між показниками здобувачів 1-го і 4-го курсів не виявлено ($p > 0,05$) (табл. 2.2). Проведений аналіз свідчить, що заняття як за чинною системою фізичного виховання, так і заняття у секції гирьового спорту достовірно не впливають на зміни довжини тіла у здобувачів у процесі навчання у ЗВО.

Таблиця 2.2

Порівняльна характеристика показників довжини тіла у здобувачів та здобувачів-гирьовиків, см

Курс навчання	Здобувачі		Здобувачі-гирьовики		Рівень значущості
	n	$X \pm m$	n	$X \pm m$	
1-й курс	62	174,8 \pm 0,81	16	175,2 \pm 1,40	$p > 0,05$
2-й курс	112	175,3 \pm 0,56	9	175,6 \pm 1,52	$p > 0,05$
3-й курс	91	175,4 \pm 0,59	14	175,4 \pm 1,43	$p > 0,05$
4-й курс	76	176,1 \pm 0,52	12	175,8 \pm 1,49	$p > 0,05$

Дослідження динаміки маси тіла у здобувачів під час навчання у ЗВО засвідчило, що на 1-му курсі показники у досліджуваних

*Розділ 2. Упровадження вправ з гирями в освітній процес
з фізичного виховання здобувачів*

групах між собою достовірно не відрізнялися ($p > 0,05$). На 2-му курсі у здобувачів-гирьовиків середнє значення маси тіла (72,2 кг) виявлено меншим ніж у здобувачів, які займалися за чинною системою фізичного виховання (73,7 кг), на 1,5 кг, однак достовірної різниці між ними не виявлено ($p > 0,05$) (табл. 2.3). На 3-му та 4-му курсах маса тіла у здобувачів-гирьовиків є достовірно меншою на 3,7 та 3,7 кг відповідно ($p > 0,05$), що переконливо свідчить про позитивний вплив занять гирьовим спортом на фізичний розвиток здобувачів ЗВО.

Таблиця 2.3

**Порівняльна характеристика показників маси тіла
у здобувачів та здобувачів-гирьовиків, кг**

Курс навчання	Здобувачі		Здобувачі- гирьовики		Рівень значущості
	n	$\bar{X} \pm m$	n	$\bar{X} \pm m$	
1-й курс	62	72,1±1,02	16	71,9±1,15	$p > 0,05$
2-й курс	112	73,7±0,69	9	72,2±1,62	$p > 0,05$
3-й курс	91	75,2±0,77	14	71,5±1,27	$p < 0,05$
4-й курс	76	75,8±0,82	12	72,1±1,30	$p < 0,05$

Встановлена тенденція зміни маси тіла у здобувачів, які не замаються додатково фізичними вправами свідчить, що сучасні умови навчання у ЗВО характеризуються великими обсягами навчального матеріалу, тривалим перебуванням у навчальних аудиторіях у вимушеному сидячому положенні, низькою руховою активністю, нервово-емоційним напруженням, особливо у період сесій, відсутністю навчальних занять з фізичного виховання на старших курсах, відривом здобувачів від занять у період стажування та практики – все це призводить до збільшення маси тіла. При цьому заняття за чинною системою фізичного виховання у ЗВО недостатньо ефективно впливають на стабілізацію

маси тіла у здобувачів у процесі навчання. У здобувачів-гирьовиків, які регулярно та систематично відвідують заняття у секції з гирьового спорту, показники маси тіла залишаються стабільними за період навчання. Натомість сама сутність гирьового спорту, що полягає у багаторазовому виконанні вправ з гирями впродовж тривалого відрізка часу та вимагає від здобувача високого рівня витривалості, сприяє зниженню маси тіла у процесі занять гирьовим спортом. До того ж проблеми, які пов'язані з відсутністю занять з фізичного виховання на старших курсах досить ефективно розв'язуються у процесі занять гирьовим спортом через його простоту, доступність вправ, компактність самих снарядів та інших переваг гирьового спорту.

Порівняльний аналіз окружності грудної клітки у здобувачів показав, що на 1, 2 та 3-му курсах достовірної різниці між показниками не виявлено ($p > 0,05$) (табл. 2.4). На 4-му курсі окружність грудної клітки у здобувачів-гирьовиків є достовірно більшою на 1,9 см ($p < 0,05$) ніж у здобувачів, що не займалися додатково фізичними вправами. Це свідчить про перевагу занять вправами з гирями та гирьовим спортом щодо позитивного впливу на фізичний розвиток здобувачів порівняно із чинною програмою занять із фізичного виховання.

Таблиця 2.4

Порівняльна характеристика показників окружності грудної клітки у здобувачів та здобувачів-гирьовиків, см

Курс навчання	Здобувачі		Здобувачі-гирьовики		Рівень значущості
	n	$X \pm m$	n	$X \pm m$	
1-й курс	62	92,8 \pm 0,50	16	92,4 \pm 1,24	$p > 0,05$
2-й курс	112	93,5 \pm 0,39	9	93,6 \pm 1,08	$p > 0,05$
3-й курс	91	93,9 \pm 0,42	14	94,8 \pm 0,72	$p > 0,05$
4-й курс	76	94,4 \pm 0,45	12	96,3 \pm 0,61	$p < 0,05$

Дослідження індексу Ерисмана, який визначається як різниця окружності грудної клітки та половини довжини тіла і характеризує пропорційність та гармонійність статури, свідчить, що у здобувачів-гирьовиків на всіх курсах навчання значення індексу є кращим ніж у здобувачів, які займалися за чинною системою фізичного виховання у ЗВО, але на 1–3-му курсах різниця є недостовірною ($p > 0,05$), а на 4-му – достовірною ($p < 0,05$) (табл. 2.5). Так, на 4-му курсі індекс Ерисмана у здобувачів-гирьовиків є кращим порівняно із здобувачами на 2,1 см ($p < 0,05$).

Таблиця 2.5

**Порівняльна характеристика показників індексу Ерисмана
у здобувачів та здобувачів-гирьовиків, см**

Курс навчання	Здобувачі		Здобувачі- гирьовики		Рівень значущості
	n	$\bar{X} \pm m$	n	$\bar{X} \pm m$	
1-й курс	62	5,49±0,52	16	5,81±1,41	$p > 0,05$
2-й курс	112	5,83±0,40	9	5,84±1,28	$p > 0,05$
3-й курс	91	6,18±0,43	14	6,98±1,04	$p > 0,05$
4-й курс	76	6,26±0,45	12	8,36±0,95	$p < 0,05$

Аналіз динаміки індексу Ерисмана у досліджуваних групах показав, що у групі здобувачів-гирьовиків значення індексу покращується від курсу до курсу – найвище значення зафіксовано на 4-му курсі, воно становить 8,36 см та є достовірно кращим ніж на 1-му курсі (5,81 см) на 3,5 см ($p < 0,05$). У загальній вибірці здобувачів індекс Ерисмана також є трішки кращим ніж на 1-му курсі (5,49 см), але різниця є недостовірною, що підтверджує позитивний вплив занять гирьовим спортом на формування гармонійно фізично розвиненої особистості майбутнього фахівця.

Порівнюючи окружність талії у здобувачів ЗВО встановлено, що на 1–4-му курсах навчання показники обох груп між собою не

мають достовірної різниці ($p > 0,05$), хоча на 3-му і 4-му курсах окружність талії у здобувачів-гирьовиків є меншою ніж у здобувачів, які займалися за чинною системою фізичного виховання (табл. 2.6). Аналіз тенденції змін окружності талії засвідчив подібну динаміку до показників маси тіла здобувачів досліджуваних груп, що свідчить про позитивний ефект від занять гирьовим спортом на фізичний розвиток здобувачів.

Таблиця 2.6

Порівняльна характеристика показників окружності талії у здобувачів та здобувачів-гирьовиків, см

Курс навчання	Здобувачі		здобувачі-гирьовики		Рівень значущості
	n	$\bar{X} \pm m$	n	$\bar{X} \pm m$	
1-й курс	62	76,9 \pm 1,06	16	77,1 \pm 1,59	$p > 0,05$
2-й курс	112	77,5 \pm 0,78	9	77,8 \pm 1,63	$p > 0,05$
3-й курс	91	79,0 \pm 0,81	14	78,3 \pm 1,41	$p > 0,05$
4-й курс	76	79,9 \pm 0,92	12	77,9 \pm 1,28	$p > 0,05$

Дослідження показників кистьової динамометрії у здобувачів ЗВО свідчить, що сила м'язів як лівої, так і правої руки у здобувачів і здобувачів-гирьовиків на 1-му і 2-му курсах між собою достовірно не відрізняється ($p > 0,05$) (табл. 2.7). Починаючи із 3-го курсу показники кистьової динамометрії у здобувачів-гирьовиків достовірно переважають показники здобувачів, які займалися за чинною системою фізичного виховання. Динаміка показників кистьової динамометрії у межах кожної групи свідчить, що в обох групах здобувачів сила м'язів обох рук зростає у процесі навчання у ЗВО, але здобувачі-гирьовики показують значно кращий приріст, що підтверджує позитивний вплив занять гирьовим спортом на фізичний розвиток здобувачів у процесі навчання.

Таблиця 2.7

Порівняльна характеристика показників кистьової динамометрії у здобувачів та здобувачів-гирьовиків, кгс

Курс навчання	Здобувачі		Здобувачі-гирьовики		Рівень значущості
	n	X±m	n	X±m	
<i>Динамометрія лівої руки</i>					
1-й курс	62	38,8±0,87	16	38,5±1,84	p>0,05
2-й курс	112	40,7±0,61	9	42,4±1,97	p>0,05
3-й курс	91	41,8±0,64	14	45,5±1,68	p<0,05
4-й курс	76	43,2±0,75	12	49,3±1,59	p<0,01
<i>Динамометрія правої руки</i>					
1-й курс	62	39,7±0,90	16	40,2±1,92	p>0,05
2-й курс	112	42,2±0,57	9	44,1±2,13	p>0,05
3-й курс	91	43,5±0,63	14	47,3±1,77	p<0,05
4-й курс	76	44,9±0,72	12	51,0±1,66	p<0,01

Аналіз ЧСС у спокою у здобувачів засвідчив, що на 1-му і 2-му курсах навчання достовірної різниці між показниками здобувачів і здобувачів-гирьовиків не виявлено (p>0,05). На старших курсах зафіксовано достовірну різницю між показниками ЧСС здобувачів досліджуваних груп: на 3-му курсі середнє значення ЧСС у здобувачів-гирьовиків є достовірно кращим ніж у здобувачів, які займалися за чинною системою фізичної підготовки, на 3,1 уд/хв (p<0,05), на 4-му курсі – на 4,4 уд/хв (p<0,01) (табл. 2.8).

Дослідження динаміки ЧСС у кожній групі окремо за період навчання свідчить, що в обох групах середнє значення ЧСС має тенденцію до покращення, але у здобувачів-гирьовиків показники суттєво відрізняються у кращу сторону. Проведений аналіз ЧСС у спокою показав, що у сучасному гирьовому спорті для підвищення результатів ставляться високі вимоги до рівня розвитку

витривалості та, відповідно, до функціональних можливостей кардіореспіраторної системи здобувачів-гирьовиків. Відповідно, у здобувачів у процесі занять гирьовим спортом суттєво підвищується рівень розвитку витривалості, що підтверджується високими показниками з бігу на 3 та 5 км.

Таблиця 2.8

Порівняльна характеристика показників ЧСС у здобувачів та здобувачів-гирьовиків, уд/хв

Курс навчання	Здобувачі		Здобувачі-гирьовики		Рівень значущості
	n	X±m	n	X±m	
1-й курс	62	71,3±0,67	16	71,0±1,41	p>0,05
2-й курс	112	70,8±0,55	9	69,3±1,86	p>0,05
3-й курс	91	70,5±0,61	14	67,4±1,32	p<0,05
4-й курс	76	69,2±0,64	12	64,8±1,36	p<0,01

Дослідження артеріального тиску дозволяє відмітити, що показники систолічного тиску на 1–4-му курсах навчання є достовірно однаковими у здобувачів та здобувачів-гирьовиків (p>0,05). Достовірну різницю виявлено на 4-му курсі – показники систолічного тиску у здобувачів-гирьовиків є достовірно кращими ніж у здобувачів, які займалися за чинною системою фізичного виховання (p<0,05) (табл. 2.9).

Аналіз діастолічного тиску свідчить про подібну динаміку показників: на 1–3-му курсах, де достовірної різниці немає між групами здобувачів, а на старших курсах показники здобувачів-гирьовиків є достовірно кращими. Вивчення динаміки артеріального тиску за період навчання у кожній із груп свідчить, що в обох групах показники як систолічного, так і діастолічного тиску мають тенденцію до покращання – показники здобувачів 4-го курсу є кращими ніж здобувачів 1-го курсу в обох групах. Але у здобувачів-гирьовиків вони є кращими, що підкреслює

позитивний вплив занять із гирьового спорту на діяльність серцево-судинної системи.

Таблиця 2.9

Порівняльна характеристика показників артеріального тиску у здобувачів та здобувачів-гирьовиків, мм рт. ст.

Курс навчання	Здобувачі		Здобувачі-гирьовики		Рівень значущості
	n	X±m	n	X±m	
<i>Систолічний артеріальний тиск</i>					
1-й курс	62	122,3±0,61	16	121,7±1,35	p>0,05
2-й курс	112	121,8±0,48	9	120,3±1,57	p>0,05
3-й курс	91	121,5±0,53	14	119,6±1,41	p>0,05
4-й курс	76	120,9±0,58	12	118,9±1,44	p>0,05
<i>Діастолічний артеріальний тиск</i>					
1-й курс	62	72,5±0,58	16	72,0±0,84	p>0,05
2-й курс	112	72,1±0,40	9	70,9±0,87	p>0,05
3-й курс	91	71,3±0,43	14	69,9±0,85	p>0,05
4-й курс	76	70,6±0,45	12	68,7±,79	p<0,05

Порівняльний аналіз показників життєвої ємності легень показав, що на молодших курсах достовірної різниці між показниками системи дихання у здобувачів обох груп не виявлено (p>0,05). Достовірний вплив занять гирьовим спортом на показник ЖЄЛ здобувачів виявлено на старших курсах, де середнє значення є достовірно кращим у групі здобувачів-гирьовиків, що доводить позитивний ефект від занять гирьовим спортом на функціональні можливості системи дихання здобувачів (табл. 2.10).

Дослідження тривалості затримки дихання під час вдиху відповідно до проби Штанге засвідчило, що на 1–3-му курсах достовірної різниці між показниками здобувачів обох груп не виявлено (p>0,05), хоча на 2-му та 3-му курсах середні значення тривалості

затримки дихання у здобувачів-гирьовиків є кращими, а на 4-му курсі виявлено достовірні відмінності (табл. 2.11).

Таблиця 2.10

Порівняльна характеристика показників ЖЄЛ у здобувачів та здобувачів-гирьовиків, мл

Курс навчання	Здобувачі		Здобувачі-гирьовики		Рівень значущості
	n	$X \pm m$	n	$X \pm m$	
1-й курс	62	4092,0 \pm 63,38	16	4012,5 \pm 120,03	p>0,05
2-й курс	112	4142,1 \pm 50,17	9	4255,6 \pm 105,56	p>0,05
3-й курс	91	4190,5 \pm 53,52	14	4428,6 \pm 94,01	p<0,05
4-й курс	76	4227,6 \pm 58,36	12	4585,7 \pm 98,17	p<0,01

Таблиця 2.11

Порівняльна характеристика показників затримки дихання під час вдиху і видиху у здобувачів та здобувачів-гирьовиків, с

Курс навчання	Здобувачі		Здобувачі-гирьовики		Рівень значущості
	n	$X \pm m$	n	$X \pm m$	
<i>Тривалість затримки дихання під час вдиху (проба Штанге)</i>					
1-й курс	62	58,9 \pm 1,88	16	60,2 \pm 2,79	p>0,05
2-й курс	112	62,0 \pm 1,32	9	65,9 \pm 3,43	p>0,05
3-й курс	91	68,9 \pm 1,61	14	73,5 \pm 2,94	p>0,05
4-й курс	76	71,8 \pm 1,76	12	80,8 \pm 3,01	p<0,05
<i>Тривалість затримки дихання під час видиху (проба Генчі)</i>					
1-й курс	62	38,5 \pm 0,78	16	39,1 \pm 1,60	p>0,05
2-й курс	112	40,4 \pm 0,61	9	42,6 \pm 1,85	p>0,05
3-й курс	91	41,8 \pm 0,69	14	45,5 \pm 1,68	p<0,05
4-й курс	76	43,0 \pm 0,72	12	47,7 \pm 1,71	p<0,05

Порівнюючи тривалість затримки дихання під час видиху, встановлено, що починаючи з 3-го курсу навчання здобувачі-

гирьовики демонструють достовірно кращі показники проби Генчі ніж здобувачі, які займалися за чинною системою фізичного виховання. Аналіз динаміки показників затримки дихання свідчить про достовірне покращання тривалості затримки дихання як під час вдиху, так і під час видиху в обох групах здобувачів ($p < 0,001$). Однак різниця між показниками здобувачів обох груп суттєво підтверджує, що заняття гирьовим спортом більш ефективно, впливають на покращення діяльності серцево-судинної системи і системи дихання у майбутніх фахівців.

Дослідження індексу Скібінської, який дозволяє оцінити в цілому функціональні можливості кардіореспіраторної системи та визначається відношенням добутку ЖЄЛ і результату проби Штанге до ЧСС у спокою, свідчить, що на 1-му і 2-му курсах показники груп між собою достовірно не відрізнялися ($p > 0,05$). На старших курсах індекс Скібінської у здобувачів-гирьовиків достовірно переважає показники здобувачів, які не продовжують активні заняття фізичними вправами (табл. 2.12), що дозволяє стверджувати про позитивний взаємозв'язок занять гирьовим спортом і функціональними можливостями кардіореспіраторної системи здобувачів-гирьовиків.

Таблиця 2.12

**Порівняльна характеристика показників індексу Скібінської
у здобувачів та здобувачів-гирьовиків, у. о.**

Курс навчання	Здобувачі		Здобувачі- гирьовики		Рівень значущості
	n	$X \pm m$	n	$X \pm m$	
1-й курс	62	33,8±1,22	16	34,1±2,67	$p > 0,05$
2-й курс	112	36,3±0,85	9	40,5±4,12	$p > 0,05$
3-й курс	91	40,9±1,02	14	48,3±2,85	$p < 0,05$
4-й курс	76	43,8±1,13	12	57,2±3,22	$p < 0,001$

Дослідження адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи у здобувачів під час навчання у ЗВО за методикою Р. М. Баєвського свідчить, що на молодших курсах середні значення здобувачів обох груп між собою достовірно не відрізнялися ($p > 0,05$). На 3 – 4-му курсах у здобувачів-гирьовиків виявлено достовірно кращі значення адаптаційного потенціалу ніж у здобувачів, які займалися фізичним виховання (табл. 2.13).

Таблиця 2.13

Порівняльна характеристика показників адаптаційного потенціалу здобувачів та здобувачів-гирьовиків, у. о.

Курс навчання	Здобувачі		Здобувачі-гирьовики		Рівень значущості
	n	$\bar{X} \pm m$	n	$\bar{X} \pm m$	
1-й курс	62	2,14±0,018	16	2,13±0,032	$p > 0,05$
2-й курс	112	2,13±0,011	9	2,11±0,034	$p > 0,05$
3-й курс	91	2,15±0,011	14	2,06±0,029	$p < 0,05$
4-й курс	76	2,13±0,012	12	2,02±0,031	$p < 0,01$

У процесі навчання значення адаптаційного потенціалу у здобувачів, які займалися фізичним вихованням практично не змінилося і між показниками 1-го і 4-го курсів є недостовірним ($p > 0,05$). При цьому на всіх курсах навчання у здобувачів значення адаптаційного потенціалу оцінюється як «напруження механізмів адаптації». У групі здобувачів-гирьовиків показники є достовірно кращими, що свідчить про більш виражений, порівняно із чинною системою фізичного виховання, позитивний вплив занять гирьовим спортом на функціональні можливості серцево-судинної системи здобувачів-гирьовиків.

Важливим критерієм фізичної працездатності людини є рівень фізичного стану, що визначається комплексом чинників, серед яких основними є показники серцево-судинної системи, маси тіла, віку та інші. З біологічного аспекту, фізичний стан людини

визначається сукупністю взаємозалежних ознак (морфофункціональний статус, фізична працездатність, фізична підготовленість), які забезпечують оптимальну взаємодію з навколишнім середовищем. Для дослідження рівня фізичного стану застосовувався індекс фізичного стану, що визначався за методикою С. А. Пирогової. Аналіз індексу фізичного стану свідчить про подібну до адаптаційного потенціалу тенденцію показників – відсутність достовірної різниці між показниками здобувачів та здобувачів-гирьовиків на 1-му і 2-му курсах ($p > 0,05$) та достовірно кращі показники у здобувачів-гирьовиків на старших курсах ($p < 0,05 - 0,001$) (табл. 2.14).

Таблиця 2.14

Порівняльна характеристика показників індексу фізичного стану у здобувачів та здобувачів-гирьовиків, у. о.

Курс навчання	Здобувачі		Здобувачі-гирьовики		Рівень значущості
	n	$X \pm m$	n	$X \pm m$	
1-й курс	62	0,690 \pm 0,007	16	0,693 \pm 0,010	$p > 0,05$
2-й курс	112	0,692 \pm 0,005	9	0,707 \pm 0,016	$p > 0,05$
3-й курс	91	0,701 \pm 0,005	14	0,738 \pm 0,012	$p < 0,05$
4-й курс	76	0,699 \pm 0,006	12	0,763 \pm 0,013	$p < 0,001$

Аналіз динаміки індексу фізичного стану у процесі навчання здобувачів показав, що у здобувачів, які навчалися за традиційною системою фізичного виховання спостерігається недостовірне покращання індексу до 3-го курсу та незначне його зниження на 4-му курсі. У здобувачів-гирьовиків показники достовірно покращуються впродовж усього періоду навчання – найкращий показник індексу фізичного стану зафіксовано на 4-му курсі. Проведений аналіз підтвердив висновки щодо позитивного впливу занять гирьовим спортом на показники фізичного стану здобувачів у процесі навчання у ЗВО.

Таким чином, можна дійти висновку, що заняття гирьовим спортом поряд із розвитком фізичних якостей, з високою ефективністю впливають на покращання показників фізичного розвитку та функціональних можливостей основних систем організму здобувачів у процесі навчання. Найбільш виражений позитивний ефект від занять гирьовим спортом виявлено на показники маси тіла, окружності грудної клітки і талії, кистьової динамометрії, ЧСС, ЖЄЛ. Розрахункові індекси (Ерисмана, Скібінської, фізичного стану, адаптаційний потенціал) та проби (Штанге, Генчі) підтвердили вказану тенденцію. За перерахованими параметрами показники здобувачів, які займалися гирьовим спортом, є достовірно кращими на старших курсах ніж у здобувачів, які займалися за чинною системою фізичного виховання.

В той же час найважливіше місце серед усіх людських цінностей посідає здоров'я. Міцне здоров'я, висока стійкість до несприятливих чинників навколишнього середовища – одна з важливих умов активного довголіття, успішного навчання, продуктивної професійної діяльності, особистого і сімейного щастя. Тільки фізично, духовно і психічно здорова людина може найбільш ефективно реалізувати свої можливості і при цьому відчувати себе повноцінним членом суспільства.

Здоров'я – найважливіший чинник реалізації життєвої програми індивіда, який значною мірою визначає реалізацію суспільних завдань. Згідно із визначенням М. М. Амосова, здоровою можна вважати людину, що відрізняється гармонійним фізичним і розумовим розвитком і добре адаптована до оточуючого фізичного та соціального середовища. Із наведеного можна констатувати, що саме здоровий студент здатний повністю реалізувати свої фізичні і розумові здібності та виконати своє соціальне призначення. Сучасний рівень розвитку суспільства значною мірою актуалізує наукові проблеми, пов'язані з пошуком шляхів збереження й удосконалення здоров'я молоді. У дослідженнях Г. Л. Апанасенка [6] визначено, що існує безпечний рівень фізич-

ного здоров'я (на межі третього і четвертого рівнів – за експрес-методикою це 12 балів), вище за якого практично не зустрічаються ендогенні чинники ризику розвитку хронічних соматичних захворювань, ні самі захворювання, ні смертність від них. Учений зазначає, що за останніх 20 років в Україні частка населення, що знаходиться у «безпечній зоні» здоров'я, знизилася з 8 до 1 %. Для порівняння автор наводить дані, відповідно до яких у США до 80 % населення віком 20–59 років перебуває у «безпечній зоні» [6]. Велике значення для зміцнення здоров'я, профілактики захворювань мають заняття фізичними вправами. Фізична підготовка і спорт повинні забезпечити відмінний рівень здоров'я, високу продуктивність праці фахівців та цілий спектр рекреаційних і реабілітаційних заходів. Для порівняння рівня здоров'я здобувачів ми застосували експрес-методику Г. Л. Апанасенка, яка передбачає визначення індексів маси тіла, життєвого, силового, Робінсона та часу відновлення ЧСС до вихідного значення після стандартного навантаження (20 присідань за 30 с).

Аналіз індексу маси тіла у здобувачів ВОЗ показав, що на 1-му курсі достовірної різниці між показниками здобувачів та здобувачів-гирьовиків не виявлено ($p > 0,05$). На 2-му і на старших курсах індекс маси тіла у здобувачів-гирьовиків є кращим, ніж у здобувачів, які займалися за чинною системою фізичного виховання на 0,57; 1,20 та 1,13 кг/м² відповідно, однак показники між собою достовірно не відрізняються ($p > 0,05$) (табл. 2.15).

Оцінювання індексу маси тіла свідчить, що відповідно до таблиці ранжування індексу маси тіла у здобувачів обох груп на всіх курсах навчання значення індексу перебуває у межах норми. Однак аналіз тенденції динаміки індексу у здобувачів з використанням методу екстраполяції дає право стверджувати, що надалі середнє значення вийде за межі норми і відповідатиме «зайвій вазі». Аналіз співвідношення кількості здобувачів у кожній із груп, індекс маси тіла яких оцінюється як «зайва вага», показав,

що на 1-му курсі в обох досліджуваних групах кількість таких здобувачів була однаковою. На старших курсах навчання – кількість здобувачів із зайвою вагою збільшувалася, а у групі здобувачів-гирьовиків – зменшувалася, а на 4-му курсі таких здобувачів, що мають зайву вагу не виявлено жодного.

Таблиця 2.15

Порівняльна характеристика показників індексу маси тіла у здобувачів та здобувачів-гирьовиків, кг/м²

Курс навчання	Здобувачі		Здобувачі-гирьовики		Рівень значущості
	n	X±m	n	X±m	
1-й курс	62	23,60±0,36	16	23,40±0,51	p>0,05
2-й курс	112	23,98±0,21	9	23,41±0,71	p>0,05
3-й курс	91	24,44±0,25	14	23,24±0,56	p>0,05
4-й курс	76	24,45±0,30	12	23,32±0,62	p>0,05

Аналіз життєвого індексу показав, що на 1-му та 2-му курсах достовірної різниці між показниками здобувачів всіх груп не виявлено (p>0,05). На 3-му і 4-му курсах життєвий індекс у здобувачів-гирьовиків є достовірно кращим ніж у здобувачів, які відвідували заняття за чинною системою фізичного виховання (табл. 2.16). Дослідження змін життєвого індексу у процесі навчання дозволяє простежити негативну динаміку індексу у здобувачів, які не займаються фізичними вправами на старших курсах. У здобувачів-гирьовиків спостерігається тенденція до покращання життєвого індексу за період навчання, а на випускному курсі індекс є найкращим. Відповідно до таблиці ранжування значення життєвого індексу у здобувачів на всіх курсах оцінюється як середнє, а у здобувачів-гирьовиків рівень функціональних можливостей системи дихання на 1-му та 2-му курсах оцінюється як середній, а на старших курсах – як вищий від

середнього, що підтверджує позитивний вплив занять гирьовим спортом на показники діяльності системи дихання у здобувачів.

Таблиця 2.16

**Порівняльна характеристика показників життєвого індексу
у здобувачів та здобувачів-гирьовиків, мл/кг**

Курс навчання	Здобувачі		Здобувачі- гирьовики		Рівень значущості
	n	$\bar{X} \pm m$	n	$\bar{X} \pm m$	
1-й курс	62	56,75±0,85	16	55,81±1,90	p>0,05
2-й курс	112	56,20±0,69	9	58,94±2,31	p>0,05
3-й курс	91	55,72±0,72	14	61,94±1,94	p<0,01
4-й курс	76	55,77±0,77	12	63,60±1,96	p<0,01

Аналіз співвідношення кількості здобувачів за рівнями життєвого індексу на різних курсах навчання свідчить, що у групі здобувачів-гирьовиків з кожним наступним роком навчання відбувається збільшення кількості здобувачів, життєвий індекс яких оцінюється як вищий від середнього і високий. На 4-му курсі не виявлено жодного здобувача-гирьовика, який би мав низький або нижчий від середнього рівень функціональних можливостей системи дихання. У здобувачів, які покинули займатися фізичними вправами спостерігається незначне збільшення кількості здобувачів на старших курсах, життєвий індекс яких оцінюється як нижчий від середнього.

Дослідження силового індексу у здобувачів, який характеризує можливості м'язової системи організму та визначається відношенням показника динамометрії сильнішої руки до маси тіла, свідчить, що на 1-му і 2-му курсах навчання значення силового індексу у досліджуваних групах достовірно не відрізняється (p>0,05). На 3-му курсі середнє значення силового індексу у здобувачів-гирьовиків є достовірно кращим (табл. 2.17).

Таблиця 2.17

Порівняльна характеристика показників силового індексу у здобувачів та здобувачів-гирьовиків, %

Курс навчання	Здобувачі		Здобувачі-гирьовики		Рівень значущості
	n	X±m	n	X±m	
1-й курс	62	55,06±1,14	16	55,91±2,49	p>0,05
2-й курс	112	57,25±0,86	9	61,08±2,87	p>0,05
3-й курс	91	57,84±0,92	14	66,15±2,62	p<0,01
4-й курс	76	59,23±0,97	12	70,73±2,53	p<0,001

Аналіз динаміки силового індексу за період навчання здобувачів у ЗВО показав, що в обох групах індекс достовірно покращується впродовж навчання, але у здобувачів-гирьовиків різниця між показниками є суттєво кращою, що свідчить про позитивний вплив занять гирьовим спортом на зміцнення організму майбутніх фахівців. Оцінювання силового індексу відповідно до таблиці ранжування свідчить, що у здобувачів, які займалися за чинною системою фізичного виховання, на всіх курсах навчання значення силового індексу відповідає низькому рівню, а у здобувачів-гирьовиків на 1-му курсі рівень силових можливостей оцінюється як низький, на 2-му – як нижчий від середнього, на 3-му – як середній, а на 4-му – як вищий від середнього, що підкреслює перевагу занять у секції з гирьового спорту. Спостерігається також тенденція у здобувачів на старших курсах погіршення індексу, а в групі здобувачів-гирьовиків, навпаки збільшення кількості із вищим від середнього та високим рівнями від 1-го до 4-го курсу навчання.

Аналіз індексу Робінсона, який визначається добутком ЧСС у спокою та систолічного артеріального тиску, показав, що на 1-му та 2-му курсах достовірної різниці між показниками груп не виявлено (p>0,05). На 3-му і 4-му курсах індекс Робінсона у

здобувачів, які займалися гирьовим спортом, достовірно є кращим ніж у здобувачів, які займалися за чинною системою фізичного виховання $p < 0,05$). (табл. 2.18), що свідчить про позитивний вплив занять гирьовим спортом на розвиток та вдосконалення функціональних можливостей серцево-судинної системи у здобувачів. У здобувачів-гирьовиків із року в рік покращувалися функціональні можливості серцево-судинної системи у процесі навчання.

Таблиця 2.18

**Порівняльна характеристика показників індексу Робінсона
у здобувачів та здобувачів-гирьовиків, у. о.**

Курс навчання	Здобувачі		Здобувачі- гирьовики		Рівень значущості
	n	$X \pm m$	n	$X \pm m$	
1-й курс	62	87,19±0,81	16	86,41±1,82	$p > 0,05$
2-й курс	112	86,23±0,65	9	83,36±2,38	$p > 0,05$
3-й курс	91	85,65±0,69	14	80,61±1,94	$p < 0,05$
4-й курс	76	83,66±0,73	12	77,04±2,51	$p < 0,05$

Оцінювання індексу Робінсона дозволяє стверджувати, що на 1-му курсі резерви функціональних можливостей серцево-судинної системи у здобувачів обох груп відповідають середньому рівню. На всіх інших курсах здобувачів індекс Робінсона оцінюється як середній, а у групі здобувачів-гирьовиків на 2–4-му курсах – як вищий від середнього, що доводить ефективність занять гирьовим спортом. Дослідження співвідношення здобувачів за рівнями індексу Робінсона також підтверджує встановлену тенденцію – збільшення у групі гирьовиків з кожним наступним курсом навчання кількості здобувачів, функціональні можливості яких відповідають вищому від середнього та високому рівням.

Аналіз часу відновлення ЧСС до вихідного рівня після 20 присідань за 30 с показав, що на 1-му та 2-му курсах навчання показники обох груп були достовірно рівними ($p>0,05$). На 3-му курсі час відновлення ЧСС у здобувачів-гирьовиків виявлено кращим ніж у здобувачів, які займалися за чинною системою фізичного виховання (табл. 2.19). Аналіз змін показників відновлення діяльності серцево-судинної системи показав, що в обох досліджуваних групах час відновлення ЧСС покращився, але, у групі здобувачів-гирьовиків різниця є суттєво кращою, що характеризує покращення діяльності серцево-судинної системи здобувачів у цілому та відновних процесів зокрема.

Таблиця 2.19

Порівняльна характеристика показників часу відновлення ЧСС у здобувачів та здобувачів-гирьовиків, с

Курс навчання	Здобувачі		Здобувачі-гирьовики		Рівень значущості
	n	$X\pm m$	n	$X\pm m$	
1-й курс	62	132,1 \pm 2,58	16	134,6 \pm 4,45	$p>0,05$
2-й курс	112	125,6 \pm 1,96	9	117,5 \pm 4,37	$p>0,05$
3-й курс	91	121,3 \pm 2,05	14	103,8 \pm 3,12	$p<0,001$
4-й курс	76	118,5 \pm 2,27	12	95,2 \pm 3,28	$p<0,001$

На старших курсах спостерігається суттєва різниця у співвідношенні здобувачів порівнюваних груп. У групі здобувачів-гирьовиків 4-го курсу не виявлено жодного із низьким та нижчим від середнього рівнями часу відновлення ЧСС. Проведений аналіз доводить високу ефективність занять гирьовим спортом щодо покращання діяльності серцево-судинної системи у здобувачів.

Дослідження рівня фізичного здоров'я (РФЗ) у здобувачів ЗВО свідчить, що тільки на 1-му курсі РФЗ у порівнювальних групах є достовірно однаковим ($p>0,05$). Починаючи з 2-го курсу у групі здобувачів-гирьовиків зафіксовано достовірно вищий рівень

фізичного здоров'я, ніж у здобувачів, які займалися за чинною системою фізичного виховання (табл. 2.20). Аналіз динаміки РФЗ у здобувачів за період навчання показав, що в обох групах простежується тенденція до покращення здоров'я. Найвищий та достовірно суттєвий РФЗ виявлений у здобувачів-гирьовиків 4-го курсу ($p < 0,001$).

Таблиця 2.20

**Порівняльна характеристика показників фізичного здоров'я
у здобувачів та здобувачів-гирьовиків, бали**

Курс навчання	Здобувачі		Здобувачі- гирьовики		Рівень значущості
	n	$X \pm m$	n	$X \pm m$	
1-й курс	62	3,80±0,25	16	3,72±0,71	$p > 0,05$
2-й курс	112	4,25±0,22	9	6,94±0,74	$p < 0,001$
3-й курс	91	5,18±0,24	14	8,77±0,69	$p < 0,001$
4-й курс	76	7,04±0,31	12	10,05±0,82	$p < 0,001$

Оцінювання рівня фізичного здоров'я здобувачів відповідно до таблиці ранжування рівнів за методикою Г. Л. Апанасенка свідчить, що у здобувачів на 1–3-му курсах РФЗ відповідає нижчому від середнього, а на 4-му – середньому. У той час у групі здобувачів-гирьовиків РФЗ тільки на 1-му курсі відповідає нижчому від середнього рівню; на 2–4-му курсах рівень оцінюється як «середній», а на 5-му курсі – як «вищий від середнього». Аналіз співвідношення рівнів фізичного здоров'я здобувачів обох груп у процесі навчання свідчить, що на 1-му курсі найбільший відсоток здобувачів мають низький та нижчий від середнього РФЗ.

Ставлення здобувачів до власного здоров'я було оцінено методом анкетування студентів за методикою В. П. Войтенка «Самооцінка здоров'я». Результати анкетування наведено у табл. 2.21. Аналіз самооцінки здобувачів показав, що впродовж нав-

чання показник самооцінки в обох групах достовірно покращується – показники здобувачів 4-го курсу є кращими ніж 1-го. Починаючи з 2-го курсу показник самооцінки здоров'я у здобувачів є кращим ніж у здобувачів-гирьовиків, але достовірної різниці між ними не виявлено ($p>0,05$). Оцінювання результатів анкетування здобувачів за методикою В. П. Войтенка відповідно до таблиці ранжування самооцінки здоров'я свідчить, що на 1-му курсі в обох досліджуваних групах здобувачі оцінили власне здоров'я як «задовільне», на 2–4-му курсах в обох групах – як «посереднє». Результати анкетування здобувачів підтверджують наші попередні дослідження щодо позитивного впливу занять гирьовим спортом на покращання здоров'я здобувачів у процесі навчання.

Таблиця 2.21

**Динаміка самооцінки здоров'я у здобувачів
та здобувачів-гирьовиків, бали**

Курс навчання	Здобувачі		Здобувачі-гирьовики		Рівень значущості
	n	$\bar{X}\pm m$	n	$\bar{X}\pm m$	
1-й курс	62	14,61 \pm 0,51	16	14,25 \pm 1,05	$p>0,05$
2-й курс	112	12,27 \pm 0,32	9	10,06 \pm 1,09	$p>0,05$
3-й курс	91	10,35 \pm 0,35	14	9,29 \pm 0,84	$p>0,05$
4-й курс	76	9,83 \pm 0,42	12	8,85 \pm 0,78	$p>0,05$

Таким чином, вивчення кількісних параметрів фізичного здоров'я за показниками індексів маси тіла, життєвого, силового, Робінсона, часу відновлення ЧСС до вихідного рівня після стандартного навантаження, рівня фізичного здоров'я дозволяють дійти висновку, що заняття гирьовим спортом більш ефективно, порівняно із заняттями за чинною системою фізичного виховання, сприяють формуванню високого рівня здоров'я здобувачів. Найбільший вплив заняття гирьовим спортом здійснили на діяль-

ність кардіореспіраторної системи здобувачів-гирьовиків – щодо показників життєвого індексу та індексу Робінсона. Також очевидну перевагу мають заняття гирьовим спортом над чинною системою фізичного виховання щодо розвитку кістково-м'язового апарату здобувачів старших курсів. Крім того заняття у секції гирьового спорту забезпечують стабілізацію показників маси тіла у здобувачів протягом усього періоду навчання. Щодо рівня фізичного здоров'я за експрес-методикою Г. Л. Апанасенка, необхідно зазначити, що починаючи з 2-го курсу навчання у здобувачів-гирьовиків зафіксовано достовірно вищий рівень здоров'я ($p < 0,001$). Поряд із цим у групі здобувачів-гирьовиків на випускному курсі виявлено 42,2 % здобувачів, які досягли безпечного рівня здоров'я (12 балів), а у група здобувачів – усього 3,7 %. Отже, заняття гирьовим спортом, окрім розвитку фізичних якостей, удосконалення морфофункціонального розвитку здобувачів та зміцнення їх здоров'я, сприяють підвищенню стійкості організму до несприятливих чинників навчальної та професійної діяльності, профілактиці соматичних захворювань, подовженню активного довголіття, підвищенню успішності навчання та ефективності майбутньої професійної діяльності здобувачів в життєдіяльності та природокористуванні.

2.5. Критерії та рівні оцінювання готовності здобувачів-гирьовиків до професійної діяльності

Технологія розвитку силових якостей здобувачів засобами вправ з гирями під час навчально-виховного процесу з фізичного виховання передбачає вирішення комплексу дидактичних цілей, завдань і формування змісту навчального матеріалу, в якому виділяються відповідні елементи знань, умінь, навиків, розвитку фізичних якостей і компетенцій. Під кожен мету має бути

сформовано зміст із його теоретичними й практичними компонентами, структурою, видами зв'язку, способами та результатами функціонування процесу загальної і спеціальної фізичної підготовки здобувачів під час занять вправами з гирями.

Реалізація змістового компонента методики розвитку силових якостей сприяє особистісному фізичному вдосконаленню здобувача, оволодінню технікою виконання класичних вправ із гирьового спорту; озброює здобувача знаннями, вміннями, навиками, високим рівнем фізичної підготовленості та фізкультурно-оздоровчими і спортивними компетентностями. Особистісне фізичне вдосконалення здобувача у гирьовому спорті є базовим для формування певних знань, умінь і навиків, а також закладає підґрунтя для формування фізкультурно-оздоровчих і спортивних компетентностей. Методичні основи методики виконують функцію адаптації методів, форм, засобів гирьового спорту до умов тренувальної діяльності та досягнення високих спортивних результатів. Зміст компонентів методики розвитку силових якостей у конкретних умовах навчального процесу з фізичного виховання залежить від рівня фізичної підготовленості здобувачів, матеріально-технічного забезпечення, засобів, методів, форм проведення навчально-тренувальних занять, етапу реалізації методики тощо.

Перевірка освітнього та фізичного рівня результатів навчання здійснюється шляхом тестування та анкетування здобувачів. Комплексна система оцінювання ефективності впровадження методики розвитку силових якостей здобувачів засобами вправ з гирями та гирьового спорту проводиться для забезпечення підготовки здобувачів та управління навчально-тренувальним процесом. Вона ґрунтувалася на загальних принципах теорії управління і передбачає забезпечення чіткої координації дій викладача і здобувачів для отримання достовірної та об'єктивної інформації про ефективність впровадження методики застосу-

вання вправ з гирями, прийняття обґрунтованих рішень для корегування навчального процесу.

Для оцінювання ефективності методики розвитку силових якостей засобами вправ з гирями у здобувачів визначаються критерії як ознаки, що засвідчують міру якісної фізкультурно-оздоровчої і спортивної підготовки студентської молоді до життєдіяльності. Дієвість методики може оцінюватися за конкретними показниками, які враховують:

☞ підвищення ефективності навчального процесу з фізичного виховання у ВОЗ;

☞ рівень готовності здобувачів до фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності під час професійної діяльності.

Ефективність застосування методики розвитку силових якостей засобами гирьового спорту, окрім оволодіння загальними завданнями фізичного виховання, слід оцінювати і як появу у здобувачів *фізкультурно-оздоровчих і спортивних компетенцій*, тобто деяких внутрішніх, потенційних прихованих психологічних новоутворень: знань, мотивів, уподобань, інтересів, умінь, навиків, програм дій, систем цінностей, ставлень до фізкультурно-оздоровчої діяльності, які виявляються у методичній компетентності з упровадження і передачі їх іншим членам суспільства, зокрема у процесі професійної діяльності та соціальному середовищі. Тому до компетенцій належать і такі структурні компоненти, як знання теорії розвитку гирьового спорту, технічні вміння і навиків, наявність арсеналу організаційних і практичних навиків проведення самостійних занять вправами з гирями, набуття здобувачами необхідного досвіду фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності з гирьового спорту.

Для того, щоб досягти мети фізичного виховання, сформувати власну фізичну культуру, оволодіти загальними компетенціями у сфері фізичної культури, зокрема у гирьовому спорті, здобувач, займаючись вправами з гирями, за особистісно-орієнтованим

вибором їх як виду рухової активності та одного із засобів здорового способу життя, має опанувати певні компетенції, а саме:

☞ *розуміти*: роль регулярних занять вправами з гирями та вдосконалення у гирьовому спорті як потребу в систематичних заняттях фізичними вправами для забезпечення здоров'я і фахової придатності, розвитку організму, підвищення функціональних можливостей та працездатності під час підготовки до професійної діяльності та життєздатності;

☞ *знати*: значення систематичних занять вправами з гирями для підтримання високого рівня працездатності та збереження доброго стану здоров'я; теорію, володіти методикою та практикою організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності засобами гирьового спорту; підтримувати засобами гирьового спорту високий рівень професійно-прикладної фізичної підготовленості тощо;

☞ *уміти*: скласти і провести комплекс ранкової тренувальної зарядки вправами з гирями, організувати і провести самостійно тренувальне або оздоровче заняття з гирьового спорту, визначити обсяг та інтенсивність фізичного навантаження у тренувальному занятті; організувати і провести фізкультурно-оздоровчі і спортивно-масові заходи з використанням вправ із гирями; працювати з навчально-методичною літературою з гирьового та інших видів спорту;

☞ *оволодіти*: мотиваційно-ціннісним ставленням та особисто-орієнтованим вибором рухової активності, визначивши гирьовий спорт як чинник здорового способу життя; планом самовдосконалення, самовиховання та потребою в регулярних заняттях вправами з гирями або гирьовим спортом; системою практичних умінь і навиків, що забезпечують удосконалення спортивної майстерності у гирьовому спорті та збереження і зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, сприяють психічному комфорту, розвитку фізичних якостей особистості;

методикою самоконтролю у процесі занять вправами з гирями та гирьовим спортом.

Враховуючи вищесказане, основними критеріями готовності здобувачів з фізичного виховання до життєдіяльності та до застосування і впровадження засобів гирьового спорту як у повсякденному житті, так і під час майбутньої професійної діяльності, визначені *мотиваційний, когнітивний і діяльнісний*.

Мотиваційний критерій готовності здобувачів до застосування вправ з гирями та гирьового спорту у фізкультурно-оздоровчій діяльності визначається як система усвідомлених та особисто набутих потреб і мотивів до здорового способу життя, вдосконалення життєдіяльності на засадах самореалізації, особистісно-орієнтованого вибору гирьового спорту та вправ з гирями як професійне становлення та індивідуальна програма саморозвитку, самовиховання і самоосвіти. Ознаками мотиваційного критерію є рівні готовності здобувачів до використання вправ із гирями та гирьового спорту з метою постійного вдосконалення фізкультурно-оздоровчої і спортивної майстерності.

Мотиваційний компонент оцінюється за показниками: мотиваційно-ціннісного ставлення до засобів гирьового спорту, якісними показниками проведення самостійних занять вправами з гирями та гирьовим спортом у позанавчальний час, якістю сформованих у здобувачів цінностей, мотивів та інтересів до вправ із гирями, ставленням до навчально-тренувального процесу. Рівень інтересу та ставлення здобувачів до навчального процесу з фізичного виховання із використанням засобів гирьового спорту оцінювався як: *високий, середній, низький*. Критерії оцінювання рівня інтересу і ставлення до навчального процесу визначаються шляхом: а) анкетного опитування за бальною системою від 1 до 3; б) оцінювання викладачем, яке проводиться в ході спостережень та індивідуальних бесід із кожним здобувачів. На основі цих показників здобувач отримує

інтегральну оцінку, яка визначає його рівень інтересу і ставлення як до засобів гирьового спорту, так і фізичного виховання у цілому.

Когнітивний критерій готовності до використання вправ з гирями та гирьового спорту у процесі фізичного виховання та життєдіяльності визначається як система опанування знань теорії і методики проведення навчально-тренувальних занять, практики організації і проведення спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів із використанням вправ із гирями. При цьому визначення ознак когнітивного критерію та відповідних рівнів готовності здобувачів до практичної діяльності відбувається за знаннями, вміннями і навиками.

Діяльнісний критерій готовності здобувачів до використання вправ із гирями та гирьового спорту у життєдіяльності становить собою комплекс особисто набутих способів дій з формування індивідуального арсеналу рухових умінь і навичок, необхідних не тільки для занять гирьовим спортом, а й для навчання інших застосовувати набуті знання і навички у побуті та під час професійної діяльності для відновлення та підтримання високої працездатності. Під час визначення готовності здобувачів до використання вправ із гирями та гирьового спорту у подальшому житті за ознаками діяльнісного критерію було враховано рівень засвоєння спеціальних знань, умінь, навичок і загальної і спеціальної фізичної підготовленості, вміння здійснювати контроль фізичної готовності та стану здоров'я, здібність правильно вибрати і застосовувати на практиці засоби і методи щодо навчання спеціальних рухових дій та розвитку силових якостей у процесі життєдіяльності, здійснювати планування фізкультурно-оздоровчого і спортивного процесу з гирьового спорту. Критеріями виступають стан фізичної підготовленості, розвиток силових якостей та наявність сформованих фізкультурно-оздоровчих і спортивних компетентностей.

Під фізичною підготовленістю здобувачів, що займалися вправами з гирями та гирьовим спортом, розглядається рівень досягнутого розвитку фізичних якостей, зокрема силових, формування рухових навичок у результаті спеціалізованого процесу фізичного виховання, спрямованого на вирішення конкретних завдань гирьового спорту. Основний шлях покращання фізичного розвитку та забезпечення фізичної готовності здобувачів – це розвиток силових якостей за допомогою систематичного виконання різноманітних фізичних вправ із гирями.

Ще одним важливим критерієм є *компетенції* особистісного самовдосконалення здобувачів у гирьовому спорті, направлені на опанування способів фізичного, естетичного і духовного саморозвитку, емоційної саморегуляції і здійснення підготовки до життєдіяльності. Здобувач засвоює способи, засоби, методи, прийоми і форми фізкультурно-спортивної діяльності засобами гирьового спорту в особистих інтересах і можливостях, що виявляється в його неперервному фізичному вдосконаленні, дотриманні здорового способу життя, самопізнанні, розвитку фізичних якостей, формуванні спортивно-технічних навиків та умінь тощо. Фізкультурно-оздоровчі і спортивні компетенції здобувачів оцінюються за *високим, середнім і низьким рівнями*.

Високий рівень готовності передбачає наявність у здобувача сформованої системи вмінь і навичок, вміння адекватно до завдань підбирати методи і засоби гирьового спорту. Здобувач активно використовує набуті знання, вміння та навички під час навчальних та самостійних занять, має виражений стійкий інтерес до гирьового спорту, систематично відвідує навчально-тренувальні і самостійні заняття, бере активну участь в організації і проведенні змагань, вміє підбирати методи і засоби гирьового спорту для впровадження у життєдіяльність.

Середній рівень виявляється у тому, що здобувач має сформовану систему знань, умінь і навичок, володіє комплексом ме-

тодів, використовує повною мірою засоби гирьового спорту, проте відсутня їх система. здобувач із таким рівнем має стійкий інтерес у використанні набутих знань, умінь і навичок до фізкультурно-оздоровчої діяльності, систематично займається вправами з гирями або гирьовим спортом, має зацікавленість у підвищенні своєї спортивної майстерності.

Низький рівень передбачає сформовані певні вміння і навички у здобувача, який володіє окремими методами, проте не повною мірою використовує засоби гирьового спорту під час занять із фізичного виховання. Здобувач має фрагментарні уявлення у галузі теорії і практики використання гирьового спорту, потребує зовнішнього стимулювання під час навчально-тренувальних занять, несистематично займається вправами з гирями та гирьовим спортом, не цікавиться роллю засобів спорту у подальшому житті.

Розділ 3

СИЛА ТА ОСОБЛИВОСТІ ЇЇ РОЗВИТКУ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ

Нормативно-правові документи, щодо підготовки майбутніх фахівців констатують, що система фізичного виховання у ЗВО має бути спрямована на зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності, формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей у здобувачів. При цьому систематичні заняття з гірями та гірським спортом є одним із доступних засобів фізичного виховання майбутніх аграріїв, покращення здоров'я, розвитку фізичних якостей, підготовки до майбутньої професійної діяльності.

3.1. Сила та особливості її розвитку

Кожний рух людини, навіть звичайний, виконується із застосуванням м'язових зусиль, що є результатом узгодженої діяльності центральної нервової системи і периферичних відділів рухового апарату. Сила є одним з компонентів структури фізичних якостей людини від якої залежить прояв усіх інших фізичних якостей.

Здобувачі із задоволенням змагаються в силі: хто більше підтягнеться, зробить більше віджимань в упорі лежачи, виявить більшу силу в піднятті ваги. Відмінний фізичний розвиток, мужня зовнішність, упевненість в собі – все це приваблює студентську молодь і надає нові можливості в різних галузях діяльності. Сильна людина, як правило, має добре розвинуту мускулатуру. Заняття силовими вправами дають практичну можливість кожно-

му, хто займається, знайти, розвинути та максимально виявити свої найкращі риси.

Сила, як рухова якість, – це здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових зусиль. Різні види спорту і рухової діяльності людини ставлять до сили досить різні вимоги. Вияв сили м'язів залежить від діяльності центральної нервової системи, фізіологічного стану м'язів, їх еластичності або біохімічних процесів, які відбуваються у м'язах, зміни збуджуваності м'язів та інших чинників. Під час виконання рухів м'язи людини виконують чотири різновиди роботи: утримуючу, долаючу, поступливу і комбіновану. Сила виявляється в динамічній роботі і у статичних зусиллях.

Динамічна робота супроводжується рухами в суглобах, які відбуваються у зв'язку зі зменшенням або збільшенням довжини м'язів. Вона може здійснюватись в поступливому та долаючому режимі. У *поступливому* режимі м'язові зусилля менші від моменту протидіючих сил. Це призводить до розтягування скороченого м'яза. У *долаючому* режимі м'язова сила більша від протидіючих зовнішніх сил. У цьому випадку вона долає їх опір і спричиняє переміщення частини тіла або вантажу. При цьому попередньо розтягнутий м'яз скорочується. Прикладом поступливого режиму є опускання вантажу, приземлення після стрибка, а долаючого – піднімання ваги, відштовхування під час стрибка.

Статична сила проявляється тоді, коли м'язи напружуються, але, на відміну від динамічної роботи, їх довжина залишається незмінною (*утримуючий режим*). Напружуючись, м'язи врівноважують зовнішню силу, чинять опір розриву та фіксують суглоби. Прикладом статичних зусиль є утримання вантажів. У процесі занять із фізичного виховання – це виси, упори, нерухомі тримання рук, ніг, спортивних приладів.

Наведені приклади характеризують переважний прояв різновидів сили. Практично при виконанні рухових дій м'язи виконують *комбіновану роботу*, тобто працюють як у поступливому,

долаючому, так і в утримуючому режимі. Без такої взаємодії неможливі відповідні та точні рухи. У спортивній практиці є ще поняття про абсолютну та відносну силу.

Абсолютна сила – це сила, яка проявляється під час максимального напруження всього організму і не має відношення до власної ваги.

Відносну силу слід розуміти як максимум сили, яку може виявити людина із урахуванням маси її тіла, визначається шляхом ділення показника абсолютної сили на показник ваги тіла. У людей однакової підготовленості із збільшенням маси тіла абсолютна сила може зростати, відносна – зменшуватись.

В літературних джерелах виділяється також *зовнішня* і *внутрішня* сила. Зовнішня сила виникає внаслідок відповідних дій людини на опір вазі (снаряд, вантаж, партнер тощо), внутрішня – у результаті скорочення м'язів тіла і виявляється у діях нервово-м'язової системи. Крім того розрізняють *місцеву* і *загальну* силу. Місцева сила – це сила окремих частин тіла, загальна – сила людини у цілому. Місцева і загальна сила при однаковому ступені тренуваності людини залежать від маси тіла людини [127].

Слід також виділяти основні види силових якостей: максимальну силу, швидкісну силу, вибухову силу та силову витривалість. *Максимальна сила* – це найвищі можливості, які людина може виявити під час максимального м'язового скорочення. У практиці максимум прояву сили зустрічається доволі рідко. Незважаючи на це, вона визначає досягнення в багатьох видах спорту, в яких доводиться долати значний опір. Це, перш за все, важка атлетика, пауерліфтинг, боротьба, гімнастика, акробатика.

Швидкісна сила – це здатність долати опір з високою швидкістю м'язового скорочення. У спортивній практиці вона зустрічається доволі часто і має визначальне значення в тих видах, де результат у вирішальній мірі залежить від швидкості

відштовхування, а в навчальному процесі з фізичного виховання вона також необхідна при виконанні тестів з фізичної підготовленості. Без добре розвиненої швидкісної сили неможливо добре пробігти дистанцію на 100 м, виконати норматив з човникового бігу 4 x 9 м та стрибки у довжину з місця.

Вибухова сила – це здатність людини проявити найбільше зусилля за найкоротший проміжок часу. Вона проявляється при виконанні стрибків, метань, тобто тих рухових дій, які потребують великої потужності напруження м'язів.

Силова витривалість – це здатність довгий час виконувати в оптимальному режимі вправи силової направленості. Силова витривалість характеризується поєднанням відносно високих силових здібностей зі значною витривалістю і визначає досягнення, перш за все, в таких видах спорту, в яких необхідно долати великий опір протягом тривалого часу (наприклад, у веслуванні, лижних гонках, плаванні). Крім того, силова витривалість має немале значення у видах спорту, які включають переважно рухи ациклічного характеру (наприклад, у спортивній гімнастиці, боротьбі, боксі і більшості спортивних ігор). У процесі фізичного виховання здобувачів силова витривалість необхідна при виконанні тестів з підтягування та вису на перекладині, піднімання тулуба з положення лежачи, розгинання рук в упорі лежачи.

Різновиди сили і прояви її при різних режимах роботи м'язів представлені на рис. 3.1. Сила, якої набувають студенти у процесі природного розвитку м'язів і на обов'язкових заняттях фізичним вихованням у навчальному закладі, недостатня для забезпечення їх різнобічного розвитку, для досягнення високих спортивних результатів і підготовки до трудової діяльності. Розвиток сили під час фізичного тренування супроводжується удосконаленням всіх органів і систем організму людини, поліпшенням їх діяльності. Кількісне накопичення позитивних змін призводить до подальшого розвитку організму, розкриття його резервних можливостей, поліпшення кровообігу працюючих органів, акти-

візації діяльності залоз внутрішньої секреції, які виробляють гормони для роботи м'язів. У результаті тренування м'язи збільшуються в об'ємі за рахунок потовщення окремих м'язових волокон, працездатність їх збільшується.

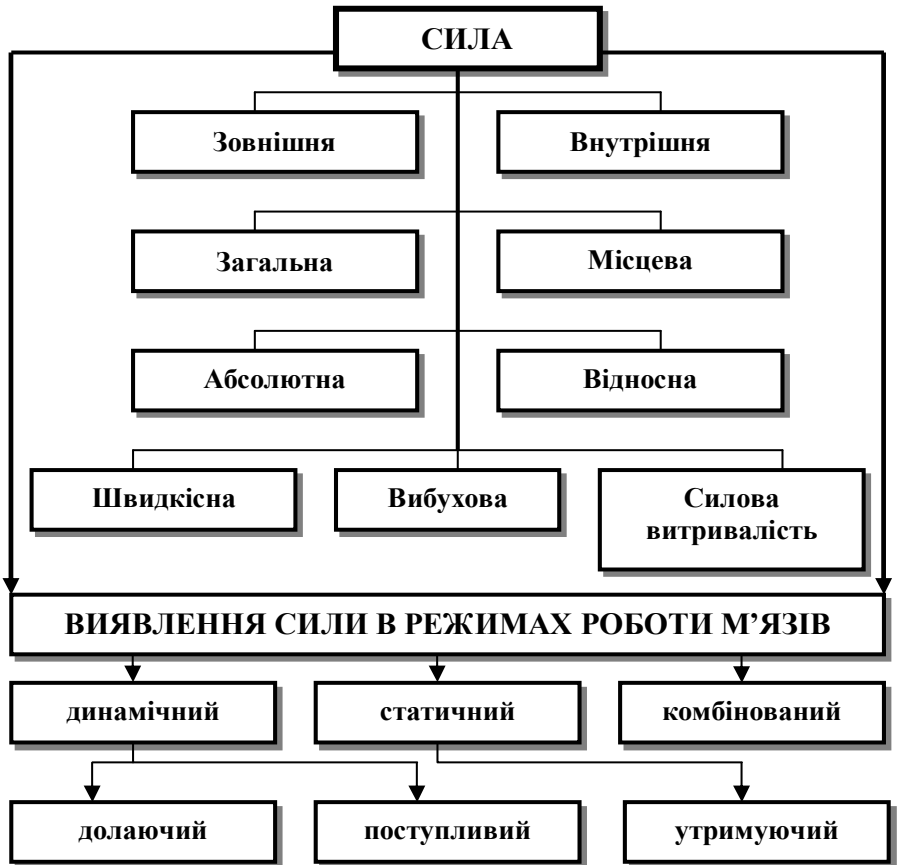


Рис. 3.1. Різновиди сили та режими роботи м'язів при її виявленнях

Фізіологічні закономірності прояву сили лежать в основі визначення засобів і методів її розвитку. До засобів силової підготовки відносяться різні вправи, які дозволяють впливати або на велику частину м'язової системи, або вибірково на окремі м'язові групи. Як і фізична підготовка взагалі, силова підготовка має два напрямки: загальна силова підготовка і спеціальна силова підготовка. *Загальна силова підготовка* направлена на гармонічний розвиток всіх основних м'язових груп, які мають значення для фізичного розвитку і підготовленості людини до трудової діяльності.

Спеціальна силова підготовка передбачає розвиток силових здібностей стосовно вибраного виду спорту, пов'язуючи прояв сили відповідних груп м'язів з технікою конкретного виду спорту. Засобами спеціальної силової підготовки є спеціальні вправи з різними обтяженнями. За характером прояву м'язових зусиль і структурою руху вони подібні до певних видів спорту. Спеціальні силові вправи направлені на розвиток силової підготовки відповідно до вимог виду спорту. Для цього використовуються: біг вгору, біг по піску, біг з додатковим вантажем, плавання з різними гальмувальними пристроями, боротьба з більш важким суперником тощо. У спортивному тренуванні найбільше розповсюдження набули такі методи розвитку м'язової сили: метод максимальних зусиль та метод повторення зусиль.

Метод максимальних зусиль використовується під час виконання завдань, які пов'язані з необхідністю подолання максимального опору і прояву найбільшого (граничного) м'язового зусилля (піднімання штанги найбільшої ваги, підтягування з обтяжуванням, утримуванням обтяжування на витягнутих руках тощо).

Метод повторення зусиль застосовується під час виконання силової вправи з різним обтяженням до відказу або значного стомлення (згинання і розгинання рук в упорі лежачи, підтягу-

вання на перекладині, жим гири). Цей метод також використовується під час багаторазового виконання вправ (багатоскоки, кидки, метання) з граничною та майже граничною швидкістю, а також силових вправ у зручному для здобувачів режимі. В останньому випадку не вимагається виконання силової вправи до відказу, з граничною та майже граничною масою.

Поряд з цим ефективність силової підготовки визначається такими умовами її виконання: величиною опору, темпом роботи, кількістю повторень в окремому підході, тривалістю і характером пауз між підходами, загальною кількістю вправ в тренувальному занятті. Величина опору є однією із найважливіших характеристик, від яких залежить направленість силової підготовки, і визначається завданнями, для вирішення яких застосовується дана вправа. Так, наприклад, під час розвитку максимальної сили долається опір, який складає 75–90 % від доступного спортсмену в тій чи іншій вправі, під час розвитку силової витривалості – 40–60 %, під час розвитку швидкісної сили – 30–50 % [142].

Темп виконання вправ добирається залежно від того, на розвиток яких силових якостей і стосовно до якої діяльності направлена робота. Вирішуючи завдання спеціальної силової підготовки, слід намагатися щоб темп виконання вправи не дуже відрізнявся від того, який має місце під час виконання змагальних вправ.

Тривалість виконання окремої вправи обумовлюється її направленістю і величиною опору, який долається. Так, коли використовуються значні обтяжування для розвитку швидкісної сили кількість повторень звичайно буває 3–5, в тих випадках, коли обтяження невеликі і вправи повинні виконуватись в умовах прогресуючої втоми, кількість повторень може бути збільшено до 100 та більше.

Тривалість пауз між підходами. Під час розвитку максимальної або швидкісної сили необхідно створювати такі умови, щоб в кожному черговому підході можна було виявити високий рівень швидкісно-силових якостей. Якщо паузи надто короткі, здобувач через стомлення не зможе проявити високі силові можливості. Якщо постає завдання розвитку силової витривалості, паузи повинні бути відносно недовготривалими. У цьому випадку чергова вправа виконується на фоні неповного відновлення працездатності після попередньої і створює добрі передумови для розвитку силової витривалості. Контроль за тривалістю пауз може здійснюватись за суб'єктивними відчуттями, а також за результатами вимірів ЧСС. Повернення ЧСС до рівня, що був до навантаження свідчить про відновлення працездатності.

Загальна кількість підходів в занятті. Під час проведення окремого заняття силової направленості кількість підходів може сягати значних величин – до 10–40 та більше, залежно від підготовленості здобувачів. У випадку, якщо силові вправи виконуються разом з тренуванням у вибраному виді спорту, кількість підходів значно зменшується і звичайно не перевищує 8–14. Під час спеціального силового тренування кількість вправ визначається, перш за все, їх направленістю і тривалістю. Якщо вирішуються завдання підвищення швидкісної сили, кількість повторень досить значна і, залежно від кваліфікації і підготовленості студентів, може бути в межах від 6–8 до 20–24. Якщо в якості засобів силової підготовки використовується відносно тривала робота (до 3–5 хв) з обтяжуваннями (наприклад, біг вгору, пропливання дистанції з опірними пристроями тощо), то кількість повторень звичайно не перевищує 2–5.

Наразі у ЗВО впроваджуються в навчальний процес здобувачів різні тренажерні пристрої, а також розроблені ефективні методичні прийоми, які дозволили значно тонше диференціювати режими роботи м'язів при виконанні силових вправ, органічно пов'язати процес силової підготовки з особливостями змагальної

і тренувальної діяльності в конкретному виді спорту. Ці чинники дозволили виділити цілий ряд методів силової підготовки: ізометричного, концентричного, ексцентричного, пліометричного, ізокінетичного, перемінних опорів.

Основою *ізометричного методу* є напруга м'язів без зміни їх довжини при нерухомому положенні суглоба. Цей метод дає приріст сили тільки по відношенню до тієї частини траєкторії руху, яка відповідає застосовуючим вправам. Сила, яка набута в даному режимі тренування, погано розповсюджується на роботу динамічного характеру і потребує спеціального додаткового тренування – виконання рухів динамічного характеру [141].

Концентричний метод ґрунтується на виконанні рухових дій з акцентом на долаючий характер роботи, тобто з одночасною напругою і скороченням м'язів. При виконанні вправ з традиційними снарядами (наприклад, зі штангою) опір є постійним протягом всього руху. У той же час силові можливості людини в різних фазах руху значно змінюються у зв'язку із зміною величини важелів прикладання сили. Вправи зі штангою, блочними пристроями та іншими вантажами повинні виконуватися з постійною невисокою швидкістю. Тільки в такому випадку забезпечується навантаження м'язів по всій амплітуді руху, але в окремих фазах воно не відповідає реальним можливостям м'язів, які беруть участь в роботі.

При виконанні рухів зі штангою та іншими приладами з високою швидкістю робота є неефективною, бо використання максимальних зусиль на початку руху надає приладу прискорення. Крім того, при виконанні деяких вправ в кінцевих положеннях м'язи практично не зазнають навантаження, наприклад, жими штанги, віджимання на паралельних брусах [137].

Тренування *ексцентричним методом* передбачає виконання рухових дій поступливого характеру, з протидією навантаженню, гальмуванням і одночасним розтягуванням м'язів. Рухи поступ-

ливого характеру виконуються з великими обтяженнями, які перевищують на 10–30 % максимальні зусилля долаючого характеру.

Пліометричний метод оснований на використанні, для стимулювання скорочення м'язів, кінетичної енергії тіла (приладу) при падінні з певної висоти. Гальмування падіння тіла на відповідно короткому відрізку викликає різке розтягування м'язів, стимулює інтенсивність центральної імпульсації мотонейронів і створює в м'язах міцний потенціал напруги. При подальшому переході від поступаючої роботи до долаючої відмічається більш швидке і ефективно скорочення.

В основі *ізокінетичного методу* лежить такий режим рухових дій, при яких при постійній швидкості рухів м'язи долають опір, який є граничним, незалежно від змін в різних кутах важелів або моментів обертів. Тренування ізокінетичним методом передбачає роботу з використанням спеціальних тренажерних пристроїв, які дозволяють спортсмену виконувати рухи в широкому діапазоні швидкості, проявляти максимальні або близькі до них зусилля практично в будь-якій фазі руху [138].

Метод *перемінних опорів* пов'язаний з використанням досить складних і дорогих тренажерів, які дозволяють змінювати величину опору в різних суглобних кутах по всій амплітуді руху і пристосувати його до реальних силових можливостей м'язів, які задіяні в роботі в кожний конкретний момент руху [137]. Ізокінетичні вправи можна виконувати з партнером, який чинить опір, відповідно до силових можливостей того, хто займається, надаючи йому можливість розвивати максимальну або близьку до неї силу по всій амплітуді руху. Суттєвими перевагами тренування методом перемінних опорів є те, що вправи виконуються з великою амплітудою. Це досягається пошуком оптимального розміщення і регулювання на кожному тренажері сидінь, ручок, вісей обертання.

Приросту *максимальної сили* можна досягти за рахунок використання двох відносно самостійних і достатньо ефективних шляхів розвитку. Перший – це приріст сили за рахунок анатомічного збільшення м'язів, тобто за рахунок значного збільшення м'язової маси. Для видів спорту циклічного характеру цей метод недоцільний, тому що значне збільшення маси м'язів веде до зниження витривалості та рухливості в суглобах.

Другий шлях – підвищення *максимальної сили* без значного збільшення маси м'язів. Розвиток сили в цьому випадку відбувається в основному за рахунок удосконалення координаційних зв'язків в нервовій системі, які забезпечують поліпшення внутрішньої координації м'язів. Під час окремого скорочення м'язів, навіть в тому випадку, коли робляться максимальні зусилля, в роботі звичайно приймають участь від 30 до 60 % м'язових волокон. Але шляхом спеціального тренування можна досягти збільшення здатності спортсмена синхронізувати активність м'язових волокон. Це сприяє значному збільшенню м'язової сили і не супроводжується гіпертрофією м'язів.

Методика розвитку *максимальної сили* за рахунок збільшення м'язової маси передбачає виконання вправ з обтяженнями 75–90 % від рівня *максимальної сили*. Кількість повторень в кожному підході повинна бути в межах від 6 до 12 разів. При відносно невеликій кількості повторень (4–6) паузи між підходами тривають 30–40 с. У випадках, коли кількість повторень в одному підході складає 10–12 і загальна тривалість роботи сягає 40–45 с, то відпочинок триває 4–5 хв. У цьому випадку вдається за безпечити оптимальне співвідношення між інтенсивністю роботи м'язів і кількістю рухів в окремому підході. Відпочинок, як правило, носить пасивний характер.

Під час тренування *максимальної сили* слід орієнтуватись на невисоку швидкість рухів незалежно від того, який метод застосовується. При прагненні збільшити поздовжні м'язи, на вико-

нання кожного руху витрачається від 3 до 6 с. Але під час виконання великих обсягів роботи необхідно слідкувати за тим, щоб вправи, які виконуються в повільному темпі, поєднувались із вправами швидкісно-силового характеру. В цьому випадку розвиток максимальної сили буде одночасно забезпечувати добрі передумови для розвитку й виявлення швидкісної сили.

Під час розвитку максимальної сили без значного збільшення маси м'язів, тобто за рахунок удосконалення внутрішньої та міжм'язової координації, величина обтяжень повинна бути від 50–60 до 90–100 % рівня максимальної сили. Оптимальним темпом рухів є помірний – 1,5–2,5 с на кожне повторення. Кількість повторень в кожному підході визначається величиною обтяжень. Коли обтяження складає 90–100 % максимального рівня сили, кількість в підході від 1 до 3; якщо обтяження складає 50–60 %, кількість повторень в підході збільшується до 10–12; якщо обтяження 60–70 %, кількість повторень складає 8–12 разів. Паузи між підходами великі – до 2–6 хв і в кожному конкретному випадку повинні забезпечувати відновлення працездатності спортсмена [138].

У міру того як підвищується тренованість, відбувається звикання спортсмена до силових навантажень, тому слід міняти програму силової роботи. Інакше результати не будуть зростати. При цьому використовуються такі методичні засоби:

- ✓ застосування різноманітних вправ для розвитку одних і тих м'язів;
- ✓ зміна величини опору, кількості повторень і серій, інтервалів відпочинку.

Паузи між серіями слід заповнювати активним відпочинком, причому в першу чергу вправами на розслаблення та розтягування. Слід відмітити, що у спортивній практиці широко застосовуються програми занять, які сприяють одночасному підвищенню як об'єму маси м'язів, так і удосконаленню внутрішньої м'язової координації. У цьому випадку відбувається чергування

підходів. Наприклад, перші два підходи – вправи, які направлені на удосконалення внутрішньої м'язової координації, наступні три – на збільшення поздовжніх м'язів. Виконавши вправи, які направлені на підвищення силових здібностей однієї групи м'язів, спортсмен переходить до проробки другої групи.

Для здобувачів, які мають низький рівень фізичної підготовленості, кількість підходів при розвитку конкретної м'язової групи слід починати з 2–3, а для фізично добре підготовлених – до 5–6 підходів. Після виконання необхідної кількості підходів для однієї групи м'язів починають тренувати іншу групу м'язів. Спочатку виконуються вправи для більш масивних м'язових груп, а потім – для дрібних. Між підходами застосовуються інтервали відпочинку (ЧСС повинна відновлюватися до 101–120 за 1 хв). Між серіями вправ для різних груп м'язів застосовується повний інтервал відпочинку з ЧСС до 91–100 за 1 хв [185].

Для вдосконалення міжм'язової координації найбільш ефективними засобами є вправи з обтяженням масою предметів, вправи на тренажерах і вправи з подоланням маси власного тіла з додатковим обтяженням. При цьому застосовується інтервальний і комбінований методи виконання вправ. Величина зовнішнього обтяження визначається індивідуально для кожного здобувача в межах 30–80 % максимального в конкретному русі.

Для вдосконалення внутрішньом'язової координації найбільш придатні вправи з обтяженням масою предметів, на тренажерах, вправи із самоопором та ізометричні. За режимом роботи м'язів вони близькі до ізометричних вправ, що обумовлює ідентичність методичних особливостей їх виконання. Виконуються вони інтервальним, комбінованим і змагальним методами. Величина обтяження у долаючому і змішаному режимах роботи м'язів повинна бути від 85–90 % максимальної в конкретній вправі.

Для здобувачів-початківців та з низьким рівнем силової підготовленості на перших етапах підготовки доцільно застосовувати

вправи для розвитку м'язової маси і вдосконалення міжм'язової координації. Лише добре зміцнивши опорно-руховий апарат і вегетативні системи, при вдосконаленій координації рухів можна поступово включати до силових підготовки вправи з майже граничними і граничними обтяженнями [185].

Вище були викладені найбільш загальні положення методики удосконалення максимальної сили. Різноманітність варіантів поєднання різних компонентів навантажень, опору, тренажерів, різних вправ створюють можливості щодо застосування практично безмежної кількості ефективних комплексів силових вправ. При виборі засобів і методів розвитку *швидкісної сили* необхідно орієнтуватися на чинники, що її обумовлюють. Це в першу чергу лабільність ЦНС, міжм'язова координація і реактивність м'язів. Тому найбільш ефективними засобами є вправи з обтяженням масою предметів і масою власного тіла, комбінованим обтяженням у подоланні опору навколишнього середовища і вправи на спеціальних тренажерах. Тренувальні завдання виконуються переважно інтервальним і комбінованим методам. Величина обтяжень повинна становити 20–80 % максимальної сили в конкретній вправі, а швидкість і частота рухів – від 70 % до максимальної в тій самій вправі.

У процесі підготовки здобувачів з низьким рівнем фізичної підготовленості доцільно величину обтяжень знижувати до 30–60 % від максимального рівня, а також можна індивідуально підбирати різні варіанти величини обтяжень. Тривалість виконання вправи повинна бути такою, щоб частота і амплітуда рухів при подоланні опору не падали. Для розвитку швидкісної сили здобувачів-спортсменів можна застосовувати такі три групи фізичних вправ:

1. Вправи балістичного характеру (метання, підскоки, стрибки) з обтяженнями, які суттєво не впливають на зниження швидкості рухів.

2. Вправи, в яких відбувається різка зміна режиму роботи м'язів з попускаючого на долаючий (стрибки у глибину на одну чи дві ноги, з наступним вистрибуванням на інше, менше підвищення тощо).

3. Вправи з невеликими обтяженнями (ривки грифа штанги), які дають можливість виконувати їх з високою швидкістю. Величина обтяження може бути різною. Якщо здобувачу потрібно акцентувати увагу на розвиток силового компоненту швидкісної сили, то величина обтяжень досягає значних величин (75–85 % максимально доступних), якщо потрібно стимулювати удосконалення швидкісного компоненту, то величина обтяження нижча і складає 30–50 % від максимуму [137].

Досить ефективними вправами для розвитку швидкісної сили є ліквідація додаткового опору за рахунок партнера і звільнення за рахунок обтяження. У попередньо визначеній фазі руху партнер перешкоджає рухові, вимагаючи від того, хто виконує вправу, різко збільшити зусилля. Через 1–2 с партнер раптово перестає чинити опір, а той, хто виконує вправу, отримує додаткові умови для розвитку швидкісної сили. Ефективними для розвитку швидкісної сили є різні варіанти падіння в упор лежачи. Корисними можуть бути стрибки угору без обтяження і з обтяженнями, стрибки у глибину на одну, дві ноги, вистрибування угору, стрибки з ноги на ногу, стрибки зі скакалкою.

Працюючи над розвитком швидкісної сили, слід добиватися майже максимального та максимального темпу виконання тих чи інших рухів. Тривалість виконання окремих вправ повинна забезпечувати можливість їх виконання без зниження працездатності і темпу. Тому кількість повторень повинна бути в діапазоні 4–10 і визначатися величиною обтяжень, тренуваністю та кваліфікацією спортсмена. Інтервали між серіями повинні бути більші тривалими (3–5 хв), щоб по можливості відновлювалась працездатність.

Наведемо ряд комплексів для розвитку швидкісної сили:

1. Використовуються обтяження 85 та 30 % від максимального. Виконується 2 підходи по 2–3 повільних рухи з вагою спортивного прилада 85 % потім по 6–8 рухів з вагою 30 % з максимально швидким зусиллям і обов'язковим розслабленням м'язів між рухами. Відпочинок між підходами 3–4 хв, перед зміною обтяження 4–6 хв. У тренувальному сеансі 2–3 серії з відпочинком 8–10 хв.

2. Вистрибування з гирею – 2 підходи по 6–8 разів. Потім після 3–4 хв відпочинку стрибкові вправи з субмаксимальним зусиллям, наприклад 8-разовий стрибок з місця з ноги на ногу, 2 підходи по 5–6 разів. Комплекс повторюється 2–3 рази з перервою 6–8 хв.

3. Присідання зі штангою на плечах з вагою 70–80 % від максимальної, 2 підходи по 5–6 разів. Після 4–6 хв відпочинку – стрибки з місця, 2–3 підходи по 6–8 разів із перервою 6–8 хв.

Слід також зазначити, що вправи для розвитку швидкісної сили необхідно виконувати на початку основної частини заняття після досконалого засвоєння техніки виконання цієї вправи без обтяжень. Щоб розширити адаптаційні можливості організму здобувачів доцільно періодично змінювати величину обтяжень, час виконання вправ, швидкість, темп та кількість повторень при їх виконанні.

Для розвитку *вибухової сили* слід застосовувати вправи з обтяженням масою предметів (гантелі, гирі, штанга та ін.), вправи балістичного характеру (метання спортивних приладів, гранати, предметів та стрибки), вправи з комбінованим обтяженням (виконання вправи з додатковим обтяженням – спеціальні пояси, мішочки з вантажем), вибухові вправи при ізометричних напруженнях м'язів. Крім того, для здобувачів ЗВО можна застосовувати стрибки на одній нозі, стрибки на обох ногах через перешкоди, помітки, бар'єри, стрибки з додатковим обтяженням, стрибки у глибину, вибухові віджимання від підлоги в упорі

лежачи, вибухові вправи на спеціальних тренажерах, вправи з набивними м'ячами тощо.

Величина зовнішнього обтяження залежить від рівня фізичної підготовленості здобувача і може коливатися в межах 20–80 % від максимального у конкретній вправі. Кількість повторень вправи від 3 до 10 разів, кількість підходів від 2 і більше. Тривалість інтервалів відпочинку між виконанням вправ для студентів краще визначати за ЧСС, яка повинна відновлюватися до 100–120 за 1 хв. В основі тренувальної дії стрибкових вправ (ударний метод вибухової сили) лежить використання енергії пружної деформації помірно напружених м'язів, які розтягуються під дією інерційних сил під час приземлення. При цьому слід по можливості активніше здійснювати перехід від фази амортизації до долаючого режиму роботи відповідних м'язів. Лише тоді потенційна енергія еластичних елементів розтягнутих м'язів додається до енергії м'язового напруження і допомагає максимальному прояву вибухової сили. У випадку відсутності швидкого переходу від попереднього розтягування до скорочення м'язів ефект тренування різко знижується. Такий режим роботи м'язів при виконанні фізичної вправи призводить до жорсткої механічної дії на відповідні м'язи і опорно-руховий апарат у цілому, тому, перш ніж застосовувати подібні вправи для розвитку вибухової сили, слід добре укріпити опорно-руховий апарат за допомогою інших силових вправ. У противному разі виникає загроза травмування м'язів, зв'язок і суглобів та зниження тренувального ефекту.

При виконанні стрибків у глибину приземлюватися слід на носки з подальшим пружним опусканням на всю ступню. У момент приземлення і наступного відштовхування ноги зігнуті в колінних суглобах на 120–140°. Згинання ніг у колінних суглобах у найбільш низькій фазі амортизації повинне бути не менше 90° для збереження швидкості переходу від фази амортизації до

відштовхування. Зістрибування слід здійснювати з висоти 30–100 см залежно від рівня силової підготовленості студента і маси його тіла.

Силова витривалість найбільш ефективно розвивається під час виконання спеціальних підготовчих вправ для обраного виду спорту, які дозволяють виконувати великий обсяг навантажень при підвищеному, у порівнянні зі змагальним, опором. Силова витривалість має виключно важливе значення для досягнення високих результатів в різних видах боротьби, у бігу на 200 і 400 м, у плаванні на 100 і 200 м, греблі, гірськолижному та ковзанярському спорті, фігурному катанні, спортивній гімнастиці, гирьовому спорті і багатьох інших видах спорту. Але велика відмінність силової витривалості і характеру роботи викликана необхідністю використання суто специфічних методик розвитку силової витривалості в кожному виді спорту. З метою тренування силової витривалості доцільно виконувати загальнорозвиваючі вправи, власне змагальні і спеціальні вправи, наприклад, біг вгору, імітуючи лижну ходу, стрибки з ноги на ногу, стрибки з обтяженнями, вправи з еспандерами, амортизаторами тощо. Величина опору, під час якого виконується більшість спеціальнопідготовчих вправ, як правило складає від 40 до 60 % від максимально доступного при виконанні тієї або іншої вправи. При цьому темп виконання цих вправ не повинен порушувати основні характеристики техніки обраного виду спорту і повинен бути близьким до змагального темпу. Кількість повторень може бути від 20–30 до 100 і більше, що обумовлюється підготовленістю та кваліфікацією спортсмена і особливостями вправи, яка застосовується. Більшість підходів передбачає кількість повторень, які доводять спортсмена до значної втоми. Тривалість пауз між підходами залежить від часу виконання вправ. Наприклад, між 15–20-секундними вправами інтервали відпочинку можуть складати 5–15 с; 30–40-секундні вправи потребуватимуть пауз тривалістю 20–30 с, 60–90-секундні – 30–60 с [138].

При розвитку силової витривалості у здобувачів (підтягування у висі на перекладині, розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба з положення лежачи – чоловіки; розгинання рук в упорі лежачи та піднімання тулуба з положення лежачи – жінки) досить часто не вдається досягти необхідної кількості повторень в одному підході. Тому для розвитку силової витривалості в цих вправах здобувачам слід рекомендувати виконання 3–5 підходів, з індивідуально доступною кількістю повторень в кожному. Інтервал відпочинку між підходами краще регулювати за допомогою визначення ЧСС, яка повинна становити 100–120 за 1 хв.

Силові вправи на одному занятті розподіляють у такій послідовності: спочатку виконують вправи на швидкісну силу, потім – на максимальну і в останню чергу на силову витривалість. Якщо на одному занятті вирішуються різні педагогічні завдання, то вправи для розвитку силової витривалості виконуються після них. Недоцільно на одному занятті розвивати максимальну силу і силову витривалість.

3.2. Вікові та анатомо-фізіологічні закономірності розвитку силових якостей

Студентський вік розглядається як один із найбільш кризових, емоційно нестійких, багато у чому обумовлений труднощами адаптації особистості здобувача до нових соціальних умов життя. Окрім того, у процесі навчальної діяльності на системи організму здобувачів діє значна кількість негативних чинників, які викликають відхилення у стані здоров'я. Серед них: низька рухова активність, тривалість навчального дня і тижня, нервово-емоційне напруження, розумові перевантаження і стреси (особливо у період сесій), порушення режиму харчування (неякісне, неповноцінне, переїдання, недоїдання), наявність шкідливих звичок (куріння, зловживання алкоголем, вживання наркотиків) тощо.

У цілому здобувача як особистість певного віку можна охарактеризувати як три початки: тіло (біо-), душа (психо-) і дух (соціо-). З біологічної сторони – це стать, тип вищої нервової системи, будова аналізаторів, безумовні рефлекси, інстинкти, фізична сила, статура, риси обличчя, колір шкіри. Ці чинники визначені спадковістю і вродженими задатками, але у певних межах змінюються під впливом умов життя. З психічного боку – як єдність психічних процесів, станів і властивостей особистості. Головним у цьому аспекті є психічні властивості (спрямованість, темперамент, характер, здібності), від яких залежить перебіг психічних процесів, виникнення психічних станів, вияв психічних утворень. У соціальному аспекті – це втілення суспільних відносин, якостей, породжених належністю студента до певної соціальної групи, національності тощо [80].

У студентському віці відбувається становлення всього організму і його функціональних структур: сповільнюється зріст тіла в довжину, остаточно формуються системи енергозабезпечення, активно розвиваються всі рухові якості, організм найбільш стабільно, економічно і реактивно реагує на дію стрес-чинників. Саме у цьому віці формуються навички поведінки і риси, які виховують особистість здобувача під впливом різних ситуацій життєдіяльності. Урахування особливостей віку здобувачів сприяє науково-методичному обґрунтуванню системи фізкультурно-оздоровчої діяльності під час розвитку силових якостей у здобувачів засобами вправ із гірями. При цьому вікові особливості можуть розглядатися як найбільш характерні для певного періоду життя анатомо-фізіологічні та психічні якості людини [130].

Нині немає єдиної загальноприйнятої класифікації вікових періодів розвитку людини. Д. Б. Бромлей розрізняє п'ять циклів розвитку, з яких третій цикл – «юність», яка поділяється на стадії: старше шкільне дитинство, або рання юність (від 11 до 15) та пізня юність (від 15 до 21 року); Д. Б. Ельконін виділяє вік від

15 до 17 років як старший шкільний вік (рання юність); Г. Крайг розрізняє такі вікові періоди: від 12 до 19 років – підлітковий і юнацький вік, від 19 до 40 років – рання дорослість, і це далеко не повний перелік вікових періодизацій розвитку особистості. Студентський вік не обмежується сталим віковим проміжком, але вчені розглядають середньостатистичний віковий період від 16 до 25 років.

За результатами лонгітюдного дослідження Б. Г. Ананьєва [1], в якому взяло участь понад 1800 осіб віком від 18 до 35 років, було встановлено, що здобувачський вік – «золота пора людини» – сензитивний період для розвитку основних соціогенних потенцій людини як особистості, під час якого відбувається: 1) становлення професійних, світоглядних і громадських якостей майбутнього фахівця; 2) розвиток професійних здібностей і сходження до вершин творчості як передумова подальшої самостійної професійної діяльності; 3) розвиток інтелекту та стабілізація рис характеру; 4) формування мотивації та всієї системи ціннісних орієнтацій; 5) становлення соціальних цінностей у зв'язку з професійною діяльністю. Автор визначає студентський вік як виховання спеціаліста, суспільного діяча і громадянина, опанування та консолідація багатьох соціальних функцій, оволодіння професійною майстерністю – все це становить найважливіший для суспільного розвитку та становлення особистості період життя.

І. О. Зимня, розглядаючи студентство як «особливу соціальну категорію, специфічну спільність людей, організовано об'єднаних інститутом вищої освіти», виділяє основні характеристики студентського віку, що відрізняється від інших груп населення високим освітнім рівнем, високою пізнавальною мотивацією, найвищою соціальною активністю та достатньо гармонійним поєднанням інтелектуальної та соціальної зрілості [170].

За даними О. Д. Дубогай, О. Т. Кузнецової та ін., кожен віковий період характеризується особливими морфологічними, функціональними та психологічними особливостями. Перехід від одного періоду до іншого вважається переломним, або критичним. Доведено, що в критичні періоди різко підвищується чутливість і знижується стійкість організму до несприятливих чинників середовища (збудників хвороб, значного розумового та фізичного навантаження, стресових ситуацій та ін.). За даними В. Л. Уткіна, вдосконалення рухових можливостей спортсменів у віковому розвитку відбувається під впливом двох взаємопов'язаних чинників: дозрівання і вправлення. Дозрівання – це генетично обумовлене вдосконалення систем організму. Вправлення – результат педагогічної дії. Педагогічна дія ефективна лише за умови, що досягнута міра зрілості організму [188].

Як указує Ю. І. Євсєєв, до 17–18 років завершується всебічне вдосконалення рухової функції, закінчується вирівнювання співвідношення топографії сили різних груп м'язів, яке характерне для дорослих людей. Збільшення максимальних показників сили, швидкості рухів свідчить про те, що руховий апарат, який розвивається, стає активним у різних функціональних параметрах [81]. Тому здобувачський вік є найбільш сприятливим, оптимальним часом для занять гирьовим спортом, оскільки надто раннє навчання заважає освоєнню рухових дій. За дослідженнями В. Л. Уткіна, рання спортивна спеціалізація перешкоджає досягненню високих спортивних результатів у зрілому віці, особливо в силових і швидкісно-силових видах спорту [188].

У юнацькому віці закінчується формування основних елементів скелета. До цього періоду скелет досягає розмірів, характерних для дорослої людини. Але його розвиток ще триває і закінчується до 20–24 років у чоловіків і на 2–3 роки раніше у жінок. Ці особливості розвитку насамперед стосуються хребта. Фіксація природних вигинів хребта відбувається у 12–14 років, а остаточне окостеніння хребців завершується до 20–23 років. Це слід обо-

в'язково враховувати під час роботи з обтяженнями. Під час навчальних занять необхідно враховувати особливості формування скелета, розвитку м'язової системи, рівня розвитку основних фізичних якостей. Особливо важливі знання про розвиток хребетного стовпа, оскільки саме від його нормального функціонування залежить правильна постава, а разом з цим і положення внутрішніх органів. Відбувається окостеніння скелета таза. Через те, що тазовий пояс під час виконання багатьох силових вправ витримує значні навантаження, в його з'єднаннях виникає механічне напруження. У тому разі, коли окостеніння ще не відбулося, надмірні навантаження можуть викликати небажані деформації кісток таза і як наслідок – порушення в розвитку внутрішніх органів. Зникають диспропорції окремих частин тіла та підліткова непевність рухів. Збільшується об'єм грудної клітки. Грудна клітка у юнаків та дівчат до 17–20 років досягає розмірів грудної клітки дорослої людини [104].

У 17–19 років ріст практично припиняється, він має поступальний, але нерівномірний характер. Припинення зростання в довжину відбувається у хлопців у 18–19 років, у дівчат у 16–17 років. Ця закономірність є основою для об'єднання дітей і підлітків за віковими періодами з метою створення наукових основ вікової періодизації [112]. Оскільки окремі частини тіла ростуть нерівномірно, з віком пропорції тіла людини змінюються. Швидкість росту, а також розміри організму залежать від ряду генетичних, ендокринних і середовищних чинників. Зниження темпів росту, а також і повна його зупинка не виключають прогресивних змін форм і функцій організму на тлі систематичних занять силовими вправами (збільшення м'язової маси, структурні перебудови кісткової тканини, збільшення маси серця). Рістові процеси тісно пов'язані з особливостями геосередовища, харчуванням, з урбанізацією населення, індивідуальною конституцією дитини [121].

Період біологічного розвитку, період завершення становлення організму молодій людині характеризується досить високою пластичністю, адаптацією до фізичних навантажень. Окрім цього, в юнацькому віці завершується дозрівання всіх вегетативних систем кровообігу, дихання, травлення, виділення та ендокринної системи. Вони досягають величин, характерних для дорослої людини. Одночасно відбуваються стабілізація і вдосконалення нервово-гуморальних механізмів регуляції вегетативних функцій. Єдиною «слабкою ланкою» у дозріванні вегетативної системи є деяке відставання і дисгармонія в розвитку органів кровообігу в підлітковому віці, що призводить до напруженості в її функціонуванні, яка іноді зберігається і в період юності [22].

На етапі початкової підготовки студентів не слід ставити мету досягнення високих результатів, це має бути у віддаленій перспективі. Мета цього етапу – навчити гирьовиків основ техніки змагальних вправ, створити уявлення про рухову дію, сформулювати вміння виконувати її в цілому. Завдання полягають в тому, щоб: а) створити загальне уявлення про рухову дію і дати установку на оволодіння нею; б) навчити частин техніки дії, не освоєних раніше; в) сформувати загальний ритм рухового акту; г) попередити або усунути непотрібні рухи і грубе спотворення техніки дії. Поступово з віковим розвитком організму студентів і підвищенням рівня їх тренуваності цю установку реалізують більш повною мірою [23].

На заняттях із гирьового спорту необхідно приділяти увагу розвитку кісткової системи, оскільки саме вона забезпечує належну опірність організму до направлених механічних дій. Анатомо-фізіологічні особливості впливають на кінематику рухів і на тактику рухової діяльності. Викладачі, тренери та здобувачі-спортсмени повинні керуватися цими даними під час відбору вправ і дозування фізичного навантаження. Темпи індивідуального розвитку організму також накладають свій відбиток на формування швидкісно-силових здібностей.

Прогресивний природний розвиток силових якостей людини триває до 25–30-річного віку. При цьому він носить гетерохронний характер у вікових періодах і темпах приросту. Одні вікові періоди характеризуються низькими темпами розвитку силових якостей, а інші – високими (сензитивні періоди) [185]. У вікові періоди високих природних темпів приросту відповідних силових якостей спостерігається і висока адаптація організму до тренувальних дій, які пов'язані з їх розвитком, і навпаки. Вибираючи силові вправи для вирішення відповідного педагогічного завдання, необхідно враховувати їх переважаючий вплив на розвиток певної силової якості, можливість забезпечення локального, регіонального або загального впливів на опорно-м'язовий апарат і забезпечення точного дозування величини навантаження.

Саме силові вправи є найбільш ефективними для зміцнення кісткової тканини і нарощування м'язів. Характеризуються вони тим, що виконуються з навантаженням від 70 до 100 % від максимального, з невеликою кількістю повторень, невисоким темпом і достатньо тривалим відпочинком між підходами. Силові навантаження дозволяють здобувачам із високим рівнем фізичної підготовленості отримати достатньо велике навантаження за порівняно короткий проміжок часу.

У здобувачському віці максимальних значень досягає і м'язова система. До 17–18 років завершується всебічне вдосконалення рухової функції, закінчується вирівнювання співвідношення топографії сили різних груп м'язів, яке характерне для дорослих людей. Збільшення максимальних показників сили, швидкості рухів свідчить про те, що руховий апарат, який розвивається, стає активним у різних функціональних параметрах [81]. Маса тіла відображає особливості процесів розвитку, вона спадково детермінована, але є досить мобільним показником, швидко реагує на зміни біосоціального середовища, може характеризувати зрілість

організму. М'язи верхніх кінцівок розвиваються раніше, ніж нижніх, відносно більші м'язові групи формуються раніше. Анатомічний поперечник м'язів до 16–17 років досягає показників дорослої людини, однак зростання м'язів у довжину продовжується значно довше – до 23–25 років. Пік силових якостей у жінок спостерігається у віці 20 років, у чоловіків – у 20–30 років [200].

Передумовою досягнення високих спортивних результатів у гирьовому спорті є анатомо-фізіологічні особливості здобувачів. Нині нараховується понад сто класифікацій конституції людини, які базуються на різних ознаках. Більшість із них обумовлена природними задатками здобувача, його конституцією, тобто – генотипом. Розрізняють три головні типи будови тіла людини: екоморфний (із надлишком ваги), мезоморфний (стрункий, мускулистий), ендоморфний (худий, кістлявий). Важливо враховувати належність здобувача до того чи іншого типу під час занять гирьовим спортом, оскільки їх вплив на досягнення спортивних результатів буде різним [198]. Залежно від того, який компонент переважає, оцінюється соматичний тип людини – ендоморфія, мезоморфія, екоморфія. З метою уточнення діагнозу використовуються поєднання ознак: діаметр плечей, тазу, грудної клітки, обхват грудей і сідниць. Ось чому здобувачі широкої будови статури мають довжину тіла, нижчу від середньої, порівняно короткі, товсті руки і ноги, широку грудну клітку і погано справляються із виконанням швидкісних бігових вправ. Значно краще вони переносять навантаження силового характеру.

Інтегральними показниками, які відображають пристосувальні реакції організму на вплив внутрішніх і зовнішніх чинників середовища, є морфологічні ознаки здобувачів. Аналіз морфологічних ознак здобувачів-чоловіків виявив суттєві відмінності в розвитку кісткового, жирового і м'язового компонентів, які мають практичне значення для розв'язання проблеми відбору і

приспосовування студентів до фізичної діяльності різного характеру. Аналіз комплексних виявів морфологічних ознак вказує на значну неоднорідність здобувачів у розвитку компонентів ваги тіла.

Будь-яка фізіологічна функція, яка впливає на спортивну діяльність, тією чи іншою мірою регулюється та контролюється нервовою системою. Властивості типу нервової системи складають фізіологічну основу, на якій розвиваються психологічні якості здобувача. Розвиток психологічних властивостей обумовлений фізіологічними особливостями й умовами життя людини. Жодна психологічна властивість здобувача не може розглядатися як просте відображення фізіологічних виявів його нервової системи, хоча остання накладає свій відбиток на розвиток усіх психологічних властивостей: одних – більшою, других – меншою мірою. Звідси виникає проблема вивчення залежності результатів діяльності здобувачів від їх психологічних якостей. Знання викладачем вікових особливостей розвитку організму здобувачів та основ спортивного вдосконалення сприяє ефективному формуванню здібностей здобувачів під час реалізації їх таланту в гирьовому спорті.

Окрім того, слід враховувати, що згідно з теорією моторно-вісцеральних рефлексів існує зв'язок скелетної мускулатури із внутрішніми органами. Розрізняють чотири основні механізми впливу фізичних вправ: тонізуючий, трофічний, формування компенсацій і нормалізація функцій. Тонізуючий вплив фізичних вправ полягає в активізації діяльності центральної нервової системи, що, своєю чергою, активізує діяльність внутрішніх органів, підвищується реактивність організму, діяльність його вегетативних функцій. Трофічний вплив зумовлений тим, що під час виконання фізичних вправ відбувається перебудова функціонального стану нервової системи та вегетативних центрів (м'язова діяльність стимулює обмінні, окислювально-відновні та

регенеративні процеси). Ці механізми сприяють покращанню трофіки внутрішніх органів і тканин. Формування компенсацій зумовлене рефлекторними механізмами: фізичні вправи сприяють підвищенню функцій ураженої системи. Нормалізація функцій хворого організму виникає під впливом постійно зростаючого фізичного навантаження, внаслідок чого поступово вдосконалюються регуляторні процеси в органах та системах [117].

Ефективний вплив фізичних вправ на організм здійснюється шляхом взаємодії нервової і гуморальної систем, моторновісцеральними рефlekсами. Будь-яке скорочення м'язів подразнює закладені в них чисельні нервові закінчення і потік імпульсів із них, а також із пропріорецепторів інших органів опорно-рухового апарата спрямовуються у центральну нервову систему. Вони зумовлюють зміни її функціонального стану і через вегетативні нервові центри забезпечують регуляцію і перебудову діяльності внутрішніх органів. Одночасно у цьому процесі регуляції бере участь і гуморальна система, у якій продукти обміну речовин, що відбуваються у м'язах, потрапляють у кров і діють на нервову систему (безпосередньо на центри і хеморецептори) і залози внутрішньої секреції, сприяючи виділенню гормонів. Таким чином, інформація про роботу м'язів через нервові та гуморальні шляхи надходить до центральної нервової системи і центр ендокринної системи (гіпоталамус), інтегрується, а потім ці системи регулюють функцію і трофіку внутрішніх органів [116].

У цьому взаємозв'язку зазначимо й чинник впливу рухової активності на загальний рівень розумової діяльності здобувача. Інтелектуальний розвиток вимагає відповідного фізичного стану та рівня соматичного здоров'я. Під час систематичних занять фізичними вправами відбувається формування психофізичної стійкості, профілактика нервово-емоційної та психофізичної втоми, покращується увага, сприйняття, пам'ять тощо. Під час проведення навчально-тренувальних занять із гирями необхідно

враховувати цілий ряд чинників, а особливо анатомо-фізіологічних, які суттєво впливають на здатність здобувача досягати високих спортивних результатів у гирьовому спорті, а саме:

- ✓ особливості генотипного розвитку здобувача і відносну уніфікованість засобів фізичної підготовки;

- ✓ поділ здобувачів за родовіковими ознаками. З віком відбувається збільшення м'язової маси та сили, при досягненні фізіологічної зрілості м'язова маса розвивається рівномірно;

- ✓ поглиблений розподіл здобувачів з урахуванням їхніх морфологічних особливостей та індивідуальної рухової підготовленості;

- ✓ тип м'язового волокна. Структура м'язів має волокна двох типів: повільно скорочувальні та швидкоскорочувальні, які відрізняються морфологічними, біохімічними та скорочувальними властивостями. Так, повільні волокна мають низьку швидкість скорочування, велику кількість мітохондрій (енергетичних депо), високу активність оксидативних процесів, високий рівень васкуляризації (капіляризації), багато глікогену. Швидкі волокна мають меншу кількість капілярів, менше мітохондрій, високу гліколітичну здатність, високу швидкість скорочення. Повільні м'язові волокна найбільш пристосовані до виконання тривалої аеробної роботи. Вони можуть здійснювати зусилля малої потужності протягом тривалого часу. Швидкі м'язові волокна пристосовані до виконання роботи анаеробного характеру, тобто короткочасних зусиль великої потужності;

- ✓ довжина плеча та довжина м'яза. Здобувачі з відносно короткою довжиною м'яза мають здатність краще виконувати навантаження з більшим обтяженням, а з відносно довгою мають більший потенціал у розвитку м'язових зусиль;

- ✓ місце сухожильної вставки. Сила м'яза залежить від місця сухожильної вставки, що дає біомеханічну перевагу в русі;

✓ врахування функціонального стану як оцінювання контролю за використовуваними фізичними вправами.

Таким чином, в основу розробки засобів і методів фізкультурно-оздоровчої спрямованості на вдосконалення силових якостей здобувачів на заняттях із гирями слід закладати закономірності вікового та анатомо-фізіологічного розвитку. При цьому враховується, що фізична досконалість здобувачів виступає не тільки як особиста, але і як соціальна цінність, яка відображає такий ступінь фізичного розвитку здобувача, його фізичних якостей, що дозволяє йому якнайповніше реалізувати свої творчі й інтелектуальні можливості в суспільстві.

3.3. Значущість силових якостей для показників фізичної підготовленості здобувачів

На рівень фізичної підготовленості, в тому числі і силових якостей здобувачів, впливає досить багато чинників, частина з яких безпосередньо не залежить від науково-методичного забезпечення навчального процесу з фізичного виховання, професійного рівня викладацького складу кафедри, матеріально-технічного забезпечення й оснащення спортивної бази ЗВО та стану спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи. Всі чинники, які впливають на рівень фізичної підготовленості здобувача, можна розділити на дві загальні групи: 1) ті, що впливали на життєдіяльність абітурієнта до вступу у ЗВО, які визначили його вихідний рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості до навчання як здобувача; 2) група чинників, що впливає безпосередньо на здобувача під час навчання його у ЗВО, яка забезпечує готовність майбутнього фахівця до життєздатності та професійної діяльності у трудовому колективі. Рівень впливу цих чинників не є однозначним і залежить також від індивідуаль-

них особливостей здобувачів, викладачів та багатьох інших обставин, які можуть виникати у процесі фізичної підготовки.

Визначення найбільш інформаційно значущих показників сприяє дослідженню взаємодії між компонентами фізичної підготовленості (фізичними якостями), показниками фізичного розвитку та функціональних можливостей організму. Показники, що мають найбільшу кількість та якість взаємозв'язків, відповідно, можуть впливати на розвиток більшої кількості фізичних якостей, форму їх вияву чи компонентів фізичного розвитку, володіють найбільшою інформаційною значущістю. Як показники фізичної підготовленості нами взяті результати виконання здобувачами тестів із фізичної підготовки. Для сукупності випадків ($n = 17$), щодо яких були проведені обчислення, кореляцію можна вважати значущою, якщо $r > 0,456 - 0,574$ (за цих величин рівень достовірності становить: $p = 0,05$) і тим більше, якщо $r > 0,575$ (коефіцієнт достовірності дорівнює $0,01$), відповідно, для $n = 22$, $r > 0,404 - 0,514$, $p = 0,05$; $r > 0,515$, $p = 0,01$; $n = 23$, $r > 0,396 - 0,504$, $p = 0,05$; $r > 0,505$, $p = 0,01$.

Проведений кореляційний аналіз взаємозалежності показників фізичних якостей у здобувачів з високим рівнем фізичної підготовленості показав, що до експерименту і після завершення фомувального експерименту по розвитку силових якостей засобами вправ з гирями та гирьового спорту у студентів існують відмінності у рівні взаємозв'язків між фізичними якостями (табл. 3.1).

До фомувального педагогічного експерименту у здобувачів з високим рівнем фізичної підготовленості було виявлено лише два значущі показники, а саме у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи та підтягуванні на перекладині $r > 0,461$, $p = 0,05$, а також у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи і підніманні тулуба в сід за 1 хв, де $r = 0,397$, $p = 0,05$. Такі показники свідчать про неоднорідність розвитку фізичних якостей здобувачів цієї групи.

Натомість після впровадження методики розвитку силових якостей у навчально-тренувальному процесі здобувачів з високим вихідним рівнем фізичної підготовленості суттєво покращилися взаємозв'язки з усіма фізичними якостями – зафіксовано 16 достовірно значущих взаємозв'язків.

Таблиця 3.1

Матриця коефіцієнтів кореляції фізичної підготовленості здобувачів із високим рівнем фізичної підготовленості (n = 23)

Показники тестів	Показники тестів фізичної підготовленості							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1	x	0,417	0,432	-0,487	-0,346	-0,412	-0,414	-0,399
2	0,243	x	0,264	-0,211	-0,482	-0,496	-0,407	-0,354
3	0,152	0,148	X	-0,423	-0,399	-0,319	-0,188	-0,219
4	-0,298	-0,144	-0,321	X	0,424	0,406	0,215	0,268
5	-0,211	-0,226	-0,283	0,264	X	0,737	0,526	0,325
6	-0,229	-0,286	-0,167	0,168	0,461	x	0,397	0,176
7	-0,245	-0,182	-0,112	0,126	0,397	0,223	x	0,168
8	-0,182	-0,167	-0,124	0,213	0,211	0,098	0,107	x

Умовні позначення: **1** – біг на 100 м; **2** – біг на 3000 м; **3** – човниковий біг 4 x 9 м; **4** – стрибок у довжину з місця; **5** – згинання і розгинання рук в упорі лежачи; **6** – підтягування на перекладині; **7** – піднімання тулуба в сід за 1 хв; **8** – нахил тулуба вперед з положення сидячи.

Примітка. Порівняння результатів кореляції здобувачів із високим рівнем фізичної підготовленості: до експерименту (ліва нижня частина матриці) і після експерименту – права верхня частина матриці (n = 23; $r > 0,396$ – рівень достовірності $p = 0,05$, а якщо $r > 0,505$ – рівень достовірності $p = 0,01$).

Цілеспрямована робота щодо розвитку силових якостей засобами гирьового спорту найкраще впливає на ті якості, які відіграють найважливішу роль під час виконання вправ із гирями,

а саме силові якості і витривалість. Найвищі взаємозв'язки отримані між показниками згинання і розгинання рук в упорі лежачи та підтягування на перекладині, $r = 0,737$, $p = 0,01$; згинання і розгинання рук в упорі лежачи та піднімання тулуба в сід за 1 хв, $r = 0,526$, $p = 0,05$; з бігу на 3000 м та згинання і розгинання рук в упорі лежачи і підтягування на перекладині, $r = -0,482$ та $-0,496$, відповідно, $p = 0,05$.

Слід зазначити, що наявність оберненого кореляційного зв'язку є закономірною і зрозумілою. Такий зв'язок вказує на зворотне співвідношення між ознаками, що зіставляються, тобто дозволяє зробити висновок, що чим вищі результати з бігу на 3000 м, 100 м і човникового бігу 4 x 9 м, тим їх цифра менша, а у стрибках у довжину з місця, згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи, підтягуванні на перекладині, підніманні тулуба в сід за 1 хв, нахилах тулуба вперед, навпаки, вищий результат (більша цифра) свідчить про вищий рівень розвитку фізичних якостей здобувачів.

У здобувачів із середнім рівнем фізичної підготовленості також до початку педагогічного формувального експерименту було зафіксовано два взаємозв'язки між показниками згинання і розгинання рук в упорі лежачи та підтягування на перекладині і підніманні тулуба в сід за 1 хв, $r = -0,418$ та $-0,409$, відповідно, $P = 0,05$. Це також свідчить, про те, що показники розвитку фізичних якостей у здобувачів цієї групи мають різний рівень розвитку, тобто структура фізичної підготовленості у них є неоднорідною. Упровадження методики розвитку силових якостей у навчальний процес здобувачів із середнім вихідним рівнем фізичної підготовленості, окрім підвищення рівня загальної фізичної підготовленості, також позитивно вплинуло на структуру підготовленості здобувачів. Аналогічно вправи з гирями і заняття гирьовим спортом вплинули на розвиток силових якостей і витривалості. Дев'ять показників виконання контрольних тестів мають тісні взаємозв'язки після проведення педагогічного фор-

мувального експерименту (табл. 3.2). Найвищі коефіцієнти кореляції отримані у тестах, які характеризують розвиток силових якостей та витривалості здобувачів ($r = 0,621-0,412$, $p = 005-0,01$).

Таблиця 3.2

Матриця коефіцієнтів кореляції фізичної підготовленості здобувачів із середнім рівнем фізичної підготовленості ($n = 22$)

Показники тестів	Показники тестів фізичної підготовленості							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1		0,368	0,416	-0,485	-0,312	-0,342	-0,292	-0,324
2	0,217	x	0,241	-0,218	-0,425	-0,413	-0,425	-0,318
3	0,134	0,089	X	-0,376	-0,356	-0,310	-0,164	-0,178
4	-0,226	-0,117	-0,257	X	0,421	0,193	0,207	0,239
5	-0,187	-0,208	-0,242	0,213	X	0,621	0,483	0,287
6	-0,193	-0,234	-0,133	0,141	0,418	x	0,412	0,158
7	-0,209	-0,183	-0,094	0,103	0,409	0,183	x	0,146
8	-0,164	-0,148	-0,106	0,164	0,194	0,118	0,083	x

Умовні позначення: **1** – біг на 100 м; **2** – біг на 3000 м; **3** – човниковий біг 4 x 9 м; **4** – стрибок у довжину з місця; **5** – згинання і розгинання рук в упорі лежачи; **6** – підтягування на перекладині; **7** – піднімання тулуба в сід за 1 хв; **8** – нахил тулуба вперед з положення сидячи.

Примітка. Порівняння результатів кореляції здобувачів із середнім рівнем фізичної підготовленості (ЕГ2): до експерименту (ліва нижня частина матриці) і після експерименту – права верхня частина матриці ($n = 22$; $r > 0,404$ – рівень достовірності $p = 0,05$, а якщо $r > 0,515$ – рівень достовірності $p = 0,01$).

До експерименту здобувачі з низьким вихідним рівнем фізичної підготовленості показали достовірний кореляційний зв'язок у виконанні лише тестів із згинання рук в упорі лежачи та

*Розділ 3. Сила та особливості її розвитку в освітньому процесі
з фізичного виховання здобувачів*

підтягуванні на перекладині ($r = 0,461$; $p = 0,05$). Після педагогічного формувального експерименту здобувачі цієї групи мали також п'ять достовірних кореляційних зв'язків із бігу на 3000 м з іншими показниками, у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи, підтягуванні на перекладині та підніманні тулуба в сід за 1 хв (табл. 3.3 – права верхня частина матриці).

Таблиця 3.3

**Матриця коефіцієнтів кореляції фізичної підготовленості
здобувачів із низьким рівнем фізичної підготовленості ($n = 18$)**

Показники тестів	Показники тестів фізичної підготовленості							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1	x	0,321	0,334	-0,357	-0,296	-0,335	-0,263	-0,305
2	0,175	x	0,224	-0,212	-0,467	-0,491	-0,310	-0,286
3	0,119	0,093	X	-0,329	-0,344	-0,284	-0,171	-0,171
4	-0,174	-0,119	-0,212	X	0,363	0,205	0,211	0,214
5	-0,136	-0,138	-0,205	0,215	X	0,524	0,487	0,273
6	-0,162	-0,194	-0,137	0,153	0,461	x	0,458	0,162
7	-0,173	-0,186	-0,102	0,087	0,296	0,189	x	0,157
8	-0,147	-0,133	-0,116	0,138	0,177	0,116	0,096	x

Умовні позначення: **1** – біг на 100 м; **2** – біг на 3000 м; **3** – човниковий біг 4 x 9 м; **4** – стрибок у довжину з місця; **5** – згинання і розгинання рук в упорі лежачи; **6** – підтягування на перекладині; **7** – піднімання тулуба в сід за 1 хв; **8** – нахил тулуба вперед з положення сидячи.

Примітка. Порівняння результатів кореляції здобувачів із низьким рівнем фізичної підготовленості (ЕГЗ): до експерименту (ліва нижня частина матриці) і після експерименту – права верхня частина матриці ($n = 18$; $r > 0,456$ – рівень достовірності $p = 0,05$, а якщо $r > 0,575$ – рівень достовірності $p = 0,01$).

Враховуючи те, що сила є інтегральною фізичною якістю, застосування вправ силової спрямованості, якими є вправи з гирями, значно підвищує рівень інших фізичних якостей здобувачів, дозволяє їм підтримувати себе в оптимальній фізичній формі, бути впевненими у собі, що дає можливість вести повноцінний спосіб життя, перебувати у гармонії з собою та навколишнім світом. Тому порівняльний аналіз показників виконання тестів із фізичної підготовки дає підстави стверджувати, що кореляційні взаємозв'язки розвитку окремих фізичних якостей можуть змінюватися залежно від рівня фізичної підготовленості та засобів, які використовуються у навчально-виховному та тренувальному процесі.

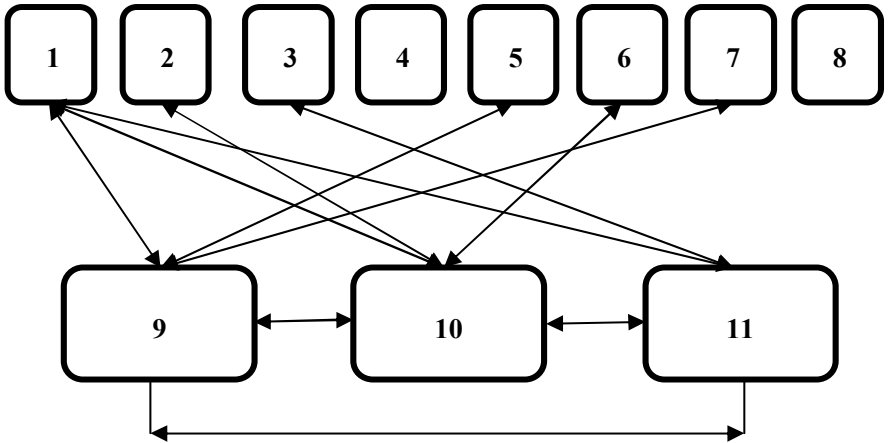
Проведений аналіз фізичної підготовленості здобувачів з високим, середнім і низьким вихідним рівнем фізичної підготовленості показує, що рівень розвитку фізичних якостей у них не є однаковим. Позитивні оцінки більшість здобувачів отримують тільки після спеціальних занять вправами з гирями та навчально-тренувальних занять гирьовим спортом. Показники тестування у навчально-тренувальному процесі використовуються із метою: визначення рівня фізичної підготовленості та розвитку окремих фізичних якостей здобувачів до і після формувального педагогічного експерименту; оптимізації фізичного навантаження на навчально-тренувальних заняттях і коректування застосування засобів гирьового спорту під час розвитку силових та інших фізичних якостей; активізації мотивації здобувачів до фізичного вдосконалення і самостійних занять вправами з гирями та гирьовим спортом. Суть спортивно-орієнтованого фізичного виховання полягає в обов'язковості використання в ньому основного методу спортивної підготовки у гирьовому спорті – фізичного тренування – як способу зміни стану морфофункціональних систем організму здобувача на основі використання механізмів його адаптації до фізичних навантажень, високого рівня фізичної підготовленості та досягнення певних успіхів у гирьовому спорті.

Відомо, що систематичні заняття вправами з гириями та гирьовим спортом позитивно впливають на покращення фізичного розвитку здобувачів. Використання результатів тестів із фізичної підготовки для порівняння їх із показниками фізичного розвитку, має важливий вплив на рівень як загальної, так і спеціальної фізичної підготовленості здобувачів під час занять вправами з гириями та гирьовим спортом. Досить важливо знати як розвиток окремих фізичних якостей у здобувачів з високим вихідним рівнем фізичної підготовленості змінюється після упровадження методики розвитку силових якостей у навчально-виховний та тренувальний процес, які найбільше значимі зв'язків будуть впливати на показники фізичного розвитку. Аналіз отриманих коефіцієнтів кореляції показав, що довжина тіла здобувачів із високим рівнем фізичної підготовленості має три достовірних взаємозв'язки з показниками тестів фізичної підготовленості; маса тіла – також корелює з трьома; обхват грудної клітки – із двома (рис. 3.2).

Порівняльний аналіз показників тестів із фізичної підготовки з показниками фізичного розвитку здобувачів із середнім рівнем фізичної підготовленості підтвердив гіпотезу про те, що чим нижчий рівень фізичної підготовленості здобувачів, тим менше порівняльних показників має достовірний кореляційний зв'язок. Так, зокрема, довжина тіла має лише два позитивних кореляційних зв'язки, маса тіла – три, обхват грудної клітки – жодного у здобувачів цієї групи (рис. 3.3).

Запропонована інформація може бути використана як приклад у процесі методичної підготовки, побудови навчально-тренувального процесу та формування творчого потенціалу особистості здобувача. Це дозволяє обґрунтувати технологію розробки змісту фізичної підготовки як у навчально-виховному процесі з фізичного виховання, так і в гирьовому спорті, яка передбачає взаємозв'язок морфологічних показників здобувачів із різним рівнем

фізичної підготовленості як засіб педагогічного впливу на формування спеціальних знань, умінь та навичок фізичного вдосконалення.

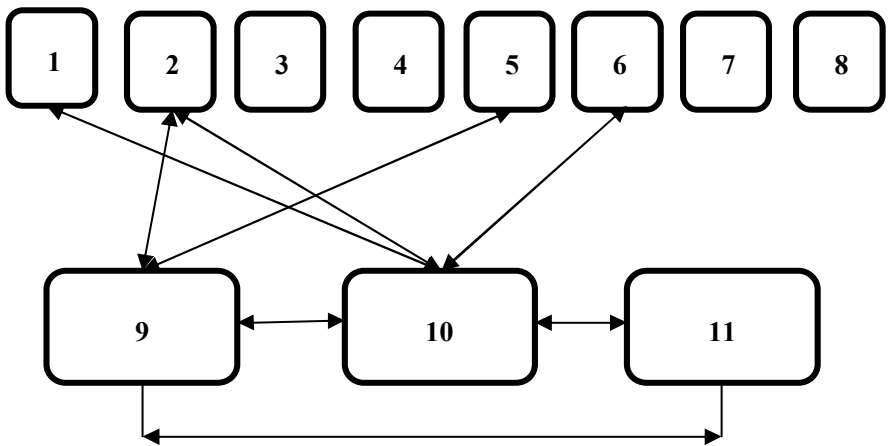


Умовні позначення: 1 – біг на 100 м; 2 – біг на 3000 м; 3 – човниковий біг 4 x 9 м; 4 – стрибок у довжину з місця; 5 – згинання і розгинання рук в упорі лежачи; 6 – підтягування на перекладині; 7 – піднімання тулуба в сід за 1 хв; 8 – нахил тулуба вперед з положення сидячи; 9 – довжина тіла, 10 – маса тіла; 11 – обхват грудної клітки.

Рис. 3.2. Кореляційний взаємозв'язок показників фізичної підготовленості з показниками фізичного розвитку здобувачів з високим рівнем фізичної підготовленості після формувального педагогічного експерименту

Низький рівень фізичної підготовленості, зокрема силової, здобувачів характеризується невеликими обсягами виконання фізичних навантажень, що супроводжується нетривалим упродовженням анаеробних механізмів енергозабезпечення м'язової діяльності. При цьому особистість здобувача можна розглянути

як відкриту динамічну систему, фізичні та функціональні можливості якої в період навчання у ЗВО необхідно вдосконалити від мінімуму до оптимуму, а отже й система зовнішнього педагогічного впливу засобами гирьового спорту буде мати свої особливості, обумовлені природними процесами досягнення балансу між окремими компонентами систем організму.

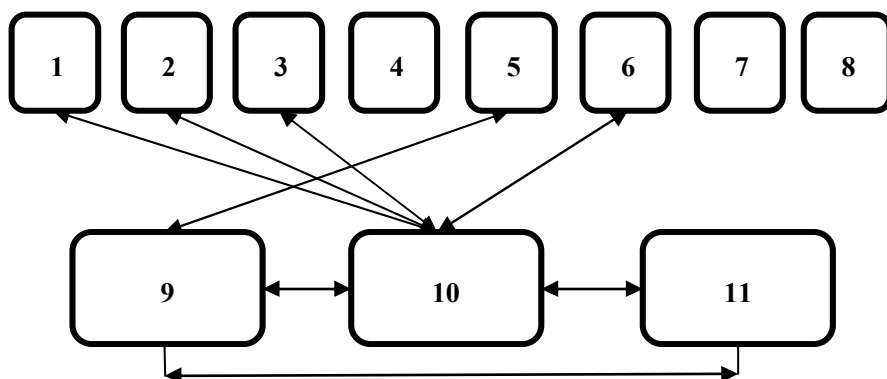


Умовні позначення: 1 – біг на 100 м; 2 – біг на 3000 м; 3 – човниковий біг 4 x 9 м; 4 – стрибок у довжину з місця; 5 – згинання і розгинання рук в упорі лежачи; 6 – підтягування на перекладині; 7 – піднімання тулуба в сід за 1 хв; 8 – нахил тулуба вперед з положення сидячи; 9 – довжина тіла, 10 – маса тіла; 11 – обхват грудної клітки.

Рис. 3.3. Кореляційний взаємозв'язок показників фізичної підготовленості з показниками фізичного розвитку здобувачів із середнім рівнем фізичної підготовленості після формульованого педагогічного експерименту

Порівняння показників фізичної підготовленості з показниками фізичного розвитку у здобувачів, які мали низький вихідний

рівень фізичної підготовленості, підтвердило, що зростання показників здобувачів цієї групи має позитивний кореляційний зв'язок лише з розвитком силових якостей (підтягування на перекладині, $r = 0,461$, якщо $p = 0,05$). Маса тіла суттєво впливає на виконання таких нормативів, як біг на 100 м, 3000 м, човниковий біг 4 x 9 м та на підтягування на перекладині. Як правило, у здобувачів із великою масою тіла ці показники є досить низькими. Обхват грудної клітки не має жодного позитивного кореляційного зв'язку з показниками оцінки фізичних якостей у здобувачів, які займалися гирьовим спортом, маючи низький вихідний рівень фізичної підготовленості (рис. 3.4).



Умовні позначення: 1 – біг на 100 м; 2 – біг на 3000 м; 3 – човниковий біг 4 x 9 м; 4 – стрибок у довжину з місця; 5 – згинання і розгинання рук в упорі лежачи; 6 – підтягування на перекладині; 7 – піднімання тулуба в сід за 1 хв; 8 – нахил тулуба вперед з положення сидячи; 9 – довжина тіла, 10 – маса тіла; 11 – обхват грудної клітки.

Рис. 3.4. Кореляційний взаємозв'язок показників фізичної підготовленості з показниками фізичного розвитку здобувачів з низьким рівнем фізичної підготовленості після формувального педагогічного експерименту

Отримані дані підтверджують, що одного навчального року занять вправами з гирями та гирьовим спортом недостатньо, щоб забезпечити високий різносторонній фізичний розвиток здобувачів та високу фізичну підготовленість і рівномірне вдосконалення фізичних якостей у тих здобувачів, що мали досить слабку вихідну фізичну підготовленість.

Навчально-тренувальні заняття вправами з гирями позитивно впливають на покращення всіх функціональних показників, а саме: ЧСС, АТ сист., АТ діаст., індекс Робінсона, ЖЄЛ, сила м'язів кисті руки, станова сила. Порівняльний аналіз оцінювання функціональних показників у здобувачів з високим рівнем фізичної підготовленості підтвердив, що заняття вправами з гирями та гирьовим спортом позитивно впливають на підвищення функціональних можливостей здобувачів та всебічну їх підготовленість.

Дослідження підтвердили, що між порівнювальними показниками у здобувачів з високим рівнем фізичної підготовленості існує дев'ять суттєвих тісних зв'язків, які найкраще виражені між АТ сист. та АТ діаст. ($r = 0,595$; $p = 0,01$) і силою м'язів кисті руки та становою силою ($r = 0,764$; $p = 001$), які характеризують стан розвитку максимальної сили (рис 3.5).

Кореляційний аналіз дозволяє розглянути організм здобувачів як цілісну систему з багатьма взаємопов'язаними компонентами, які мають властивість саморегулювання та покращання їх функціонування під впливом систематичних занять вправами з гирями та гирьовим спортом. У такому разі наявність функціональних змін в організмі, що розвиваються під впливом тренувальних навантажень, забезпечує динамічність у різних структурних з'єднаннях, які насамперед спрямовані на пошук адаптації організму здобувачів до фізичних навантажень.

Відповідно, реалізація функціонального потенціалу здобувача в повному обсязі передбачає наявність умінь розраховувати свої можливості та ставити перед собою такі завдання, які він спро-

можний виконати. У противному разі, невідповідність спроможностей поставленим завданням може викликати зниження рівня функціональних можливостей (перевтома) та компонентів вольової підготовленості, що негативно буде впливати на стан здоров'я та мотиваційно-ціннісне ставлення до занять гирьовим спортом. При цьому відбувається прямий взаємозв'язок принципів особистісно-розвивального навчання та загальної і спеціальної фізичної підготовки, до основи яких покладено саме відповідність навантаження спроможностям здобувача.

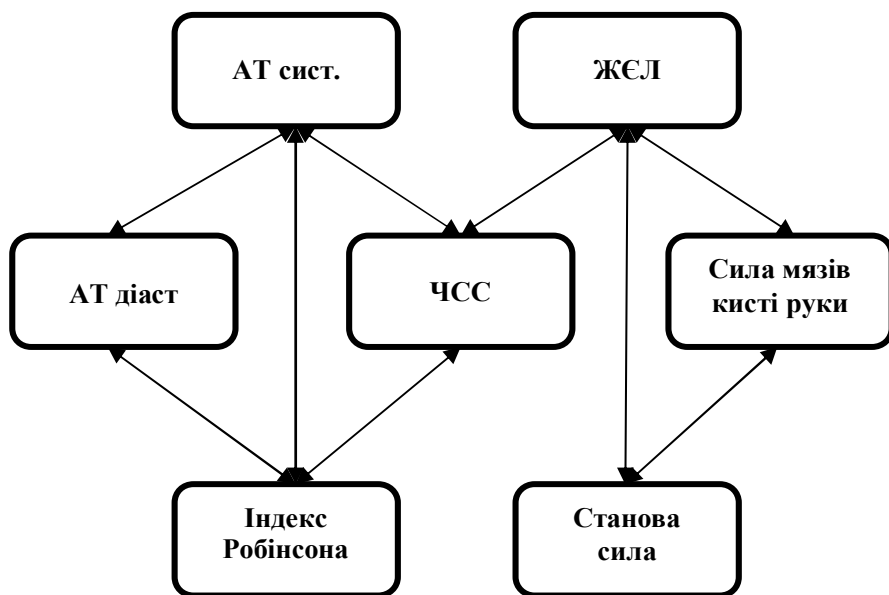


Рис. 3.5. Кореляційний взаємозв'язок показників функціональної підготовленості здобувачів з високим рівнем фізичної підготовленості після формульованого педагогічного експерименту

Функціональні показники у здобувачів із середнім рівнем фізичної підготовленості після упровадження методики розвитку силових якостей засобами вправ з гирями та гирьовим спортом показав, що вправи з гирями не тільки покращують рівень фізичної підготовленості, а й суттєво впливають на підвищення функціональних можливостей здобувачів. Порівнювальні показники у здобувачів з середнім рівнем фізичної підготовленості підтвердили вісім достовірних зв'язків, що характеризує цих здобувачів як таку групу, що має вищий за середній рівень фізичної підготовленості (рис 3.6). Аналогічно найкращі показники кореляційних зв'язків були виявлені також між АТ сист. та АТ діаст. ($r = 0,524$; $p = 0,01$) і силою м'язів кисті руки та становою силою ($r = 0,697$; $p = 001$).

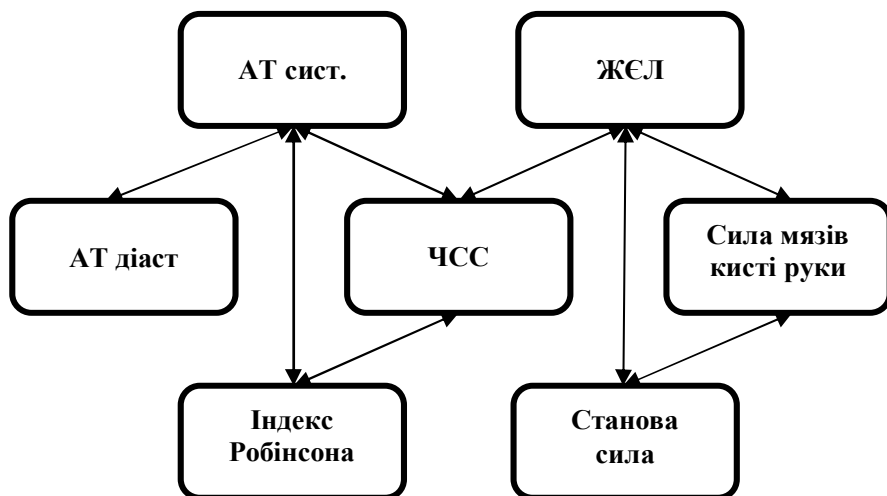


Рис. 3.6. Кореляційний взаємозв'язок показників функціональної підготовленості здобувачів з середнім рівнем фізичної підготовленості після формуального педагогічного експерименту

Отже, розвиток силових якостей, концентрація вольових зусиль та реалізація максимальних спроможностей, які необхідні під час занять вправами з гири та гирьовим спортом, характеризує відповідність практичних засобів фізичної підготовки принципу всебічного та гармонійного розвитку, що без посередньо відбувається в умовах як навчальних, так і самостійних занять. Натомість слід зауважити, що найбільшу ефективність має груповий підхід до виконання вправ із гири, впровадження якого дозволяє створювати умови конкуренції та змагання між студентами і, відповідно, сприяти реалізації максимального результату завдяки бажанню в особистості підняти свій авторитет та престиж.

Аналіз порівняння функціональних показників здобувачів з низьким рівнем фізичної підготовленості, після упровадження методики розвитку силових якостей засвідчив, що ця група здобувачів відрізняється своєю функціональною підготовленістю від здобувачів з високим і середнім рівнем фізичної підготовленості. У цілому рівень їх фізичної підготовленості є середнім та нижчим від середнього, відновлення працездатності в них відбувається повільніше, про що свідчить відсутність кореляційного зв'язку між АТ діаст. та індексом Робінсона і лише шістьма значущими показниками кореляційних взаємозв'язків (рис. 3.7).

Отримані дані можуть характеризувати кінець періоду адаптації здобувачів із низьким вихідним рівнем фізичної підготовленості до умов тренувальних навантажень, що забезпечує підґрунтя для зміцнення їх здоров'я та підвищення фізичної підготовленості. Такого висновку можна дійти, враховуючи значне покращання функціонального стану організму та стану фізичної підготовленості і, відповідно, зменшення взаємозв'язків в окремих структурних з'єднаннях їх стану. Отже, завдання фізичної підготовки має передбачати наявність суттєво більших обсягів тренувальної роботи, спрямованої на формування не тільки фізичного, а й творчого функціонального потенціалу особистості.

А отже, поступове збільшення педагогічного впливу необхідно спрямувати на вдосконалення вмінь і навиків до самостійного виконання вправ із гириями.

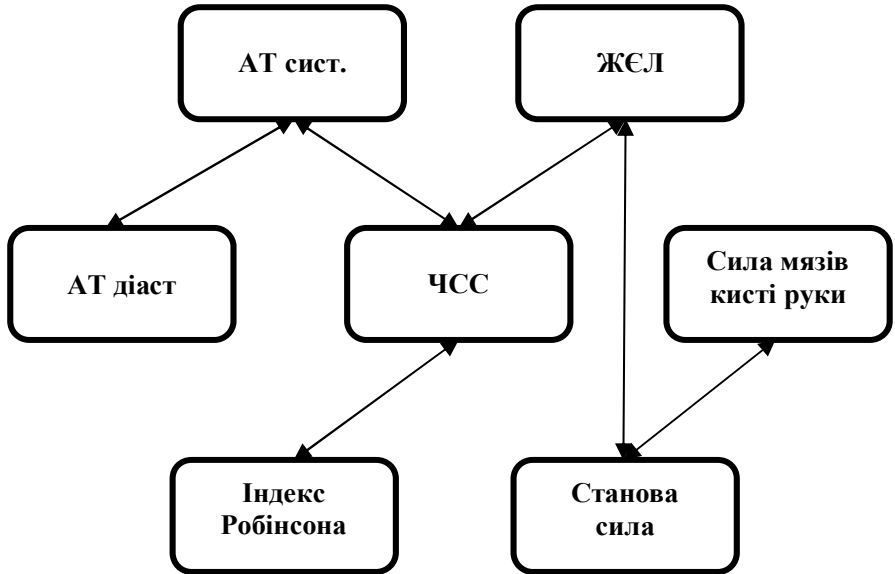


Рис. 3.7. Кореляційний взаємозв'язок показників функціональної підготовленості здобувачів з низьким рівнем фізичної підготовленості після формувального педагогічного експерименту

Окрім вивчення значущості кореляційних зв'язків ант ропо- метричних та функціональних показників, важливим є також ана- ліз індексів та проб фізичного розвитку здобувачів з високим, середнім і низьким рівнем фізичної підготовленості. Студенти, які мали високий вихідний рівень фізичної підготовленості до формувального педагогічного експерименту, показали після його

завершення досить високий рівень фізичного розвитку за досліджуваними показниками: силового індексу, життєвого індексу, ІГСТ та за пробами Штанге і Генче. Виявлено, що між усіма досліджуваними індексами і пробами є вирогідний значущий зв'язок $r = 0,428 - 0,518$, якщо $P = 0,05-0,01$ (рис. 3.8).

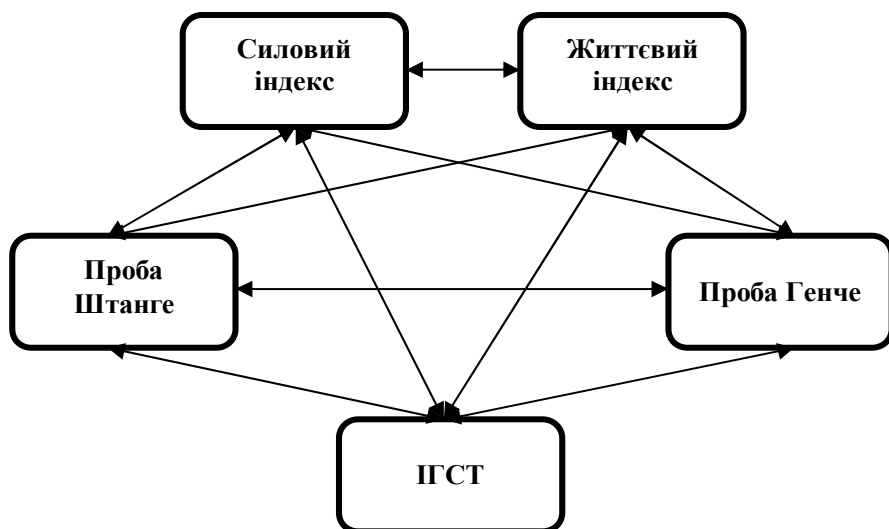


Рис. 3.8. Кореляційний взаємозв'язок показників індексів та проб фізичного розвитку здобувачів з високим рівнем фізичної підготовленості після формувального педагогічного експерименту

Результати досліджень підтвердили, що здобувачі з високим рівнем фізичної підготовленості мають, як правило, гармонійний фізичний розвиток. Тобто це дає підстави уважати, що методика розвитку силових якостей засобами гирьового спорту позитивно впливає не тільки на рівень фізичної підготовленості, а й формує гармонійну статуру у здобувачів. Враховуючи, що у студентсь-

кому віці м'язова система ще активно розвивається, вправи з гириями та гирьовий спорт позитивно впливають на стан здоров'я здобувачів, це природно і закономірно. Причому саме засоби силової спрямованості задовольняють інтереси та потреби здобувачів чоловічої статі, що відповідає завданням особистісно-розвивального навчання.

Здобувачі, які до формувального педагогічного експерименту мали середній рівень фізичної підготовленості, показали суттєве покращення показників фізичного розвитку з усіх досліджуваних індексів і проб. В той же час, між пробою Генче і ІГСТ не виявлено достовірно значущого зв'язку $r = 364$. Окрім того, всі взаємозв'язки показників фізичного розвитку цієї групи менш значущі: $r = 0,431 - 483$; $p = 0,05$ (рис. 3.9).

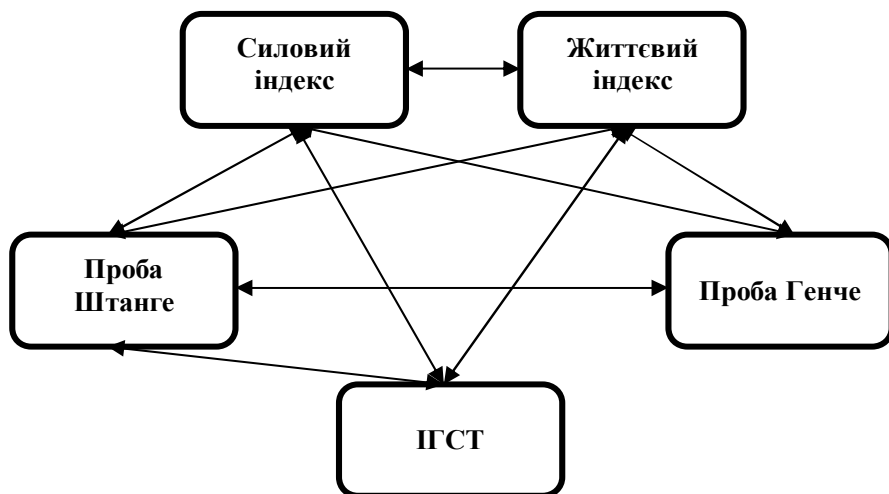


Рис. 3.9. Кореляційний взаємозв'язок показників індексів та проб фізичного розвитку здобувачів з середнім рівнем фізичної підготовленості після формувального педагогічного експерименту

Заняття вправами з гирями та гирьовим спортом, з одного боку, сприяють зростанню обсягів м'язового волокна та перетворенню пасивної маси на активну, що призводить до зміни маси всього тіла, а також більш ефективному виконанню вправ силової та витривалісної спрямованості. Підвищення самооцінки та мотиваційно-ціннісного ставлення, що відбувається за рахунок збільшення м'язової сили, сприяє прояву активності, рішучості та розвитку інших якостей здобувачів. Слід також додати, що засоби гирьового спорту мають найбільшу ефективність у разі виконання в анаеробному режимі в умовах браку кисню, що підтверджують вищезгадані проби затримки дихання та відновлення організму після роботи швидко-силового характеру.

Показники фізичного розвитку здобувачів, які мали до педагогічного формувального експерименту низький рівень фізичної підготовленості, суттєво покращили свої показники з усіх досліджуваних тестів. У той же час рівень фізичної підготовленості та фізичного розвитку у них відстає від здобувачів, що мають високий та середній рівень фізичної підготовленості. Враховуючи низький рівень фізичної підготовленості здобувачів, можна припустити, що саме особливості статури визначають якість виконання відповідних рухових завдань у гирьовому спорті, а функціональні можливості м'язової системи здобувачів цієї групи настільки недосконалі, що їх прояв не може позитивно вплинути на результат виконання силових вправ. Аналіз коефіцієнтів кореляції студентів з низьким вихідним рівнем фізичної підготовленості показав, що силовий індекс має лише два позитивні зв'язки, життєвий індекс – три, проби Штанге і Генче по два, ІГСТ – один (рис. 3.10). Коефіцієнти кореляції в цій групі мають суттєво нижчу значущість $r = 0,459 - 471$; $p = 0,05$. Таким чином сила та силова витривалість рухів із гирями, а також їх обсяг цілком імовірно визначаються структурою м'яза, на яку, відповідно, значно впливає стан розвитку силових якостей.

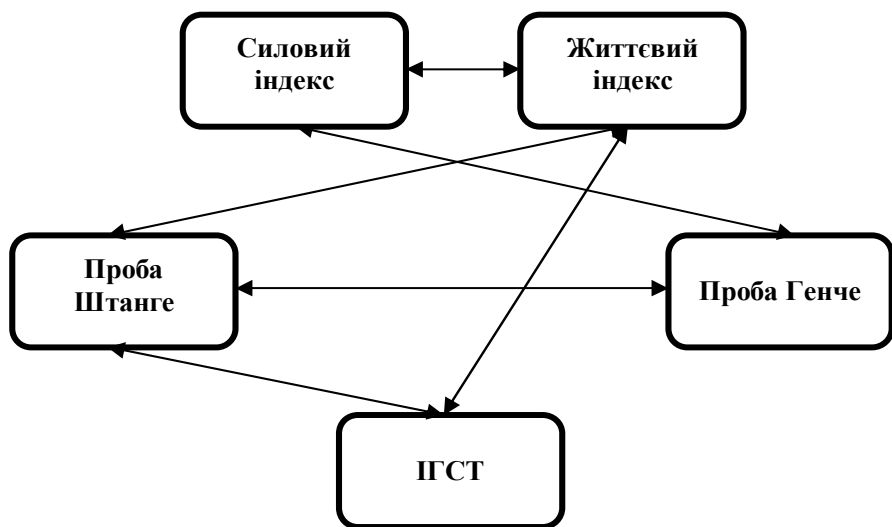


Рис. 3.10. Кореляційний взаємозв'язок показників індексів та проб фізичного розвитку здобувачів з низьким рівнем фізичної підготовленості після формувального педагогічного експерименту

Однак слід зауважити, що реалізація інтересів і потреб здобувачів збігається саме з виконанням засобів силової спрямованості, що з одного боку підсилює природне вдосконалення функцій організму, а з іншого – відповідає потужному мотиваційному механізму, який у процесі формування знань, умінь та навичок застосування вправ із гирями в умовах навчального процесу та самостійних занять відіграє визначальну роль. Причому слід зазначити: якість взаємодії зростає відповідно до збільшення обсягів виконання вправ з гирями максимальної потужності в умовах прояву силових якостей, що може свідчити як про значний позитивний вплив засобів гирьового спорту на функціональний стан, так і про взаємодію реалізації фізичних

потреб та інтересів індивіда, що забезпечує можливість активізації педагогічних дій, спрямованих на особистісно-розвивальне навчання здобувачів.

Навчально-виховний та тренувальний процес із фізичного виховання з використанням вправ із гирями не може бути успішним без всебічного вивчення індивідуальних особливостей і можливостей кожного здобувача. Тому методика розвитку силових якостей здобувачів засобами гирьового спорту перебуває у прямій залежності від вивчення, розробки і впровадження диференційованих та індивідуальних прийомів і форм роботи зі здобувачами. Ефективність індивідуалізації і диференціації під час занять вправами з гирями може бути досягнута лише тоді, коли здобувачі з високим, середнім і низьким рівнем фізичної підготовленості та різними індивідуально-психологічними особливостями підійдуть до розвитку силових якостей своїми, найбільш придатними для них, шляхами.

3.4. Управління розвитком силових якостей здобувачів

У сучасній науковій і методичній літературі поняття «освітня технологія», «педагогічна технологія», «технологія навчання», «технологічний підхід» зустрічаються досить часто. Звичайно їх використовують для опису різних авторських методик, нетрадиційних педагогічних систем та підходів до організації навчального процесу. У той же час у сфері фізичного виховання вченими також розробляються різні підходи до здійснення освітніх, оздоровчих, рекреаційних і реабілітаційних технологій.

Технологія у фізичному вихованні – це система біологічних, медичних, технічних, педагогічних та інших способів і засобів зміни стану рухової функції та якостей організму у процесі занять фізичними вправами, яка оснований на знаннях про методи і

прийоми здійснення корекційно-профілактичних, кінезотерапевтичних, освітньо-виховних і рекреаційних заходів [98].

Під інноваційною освітньою технологією розглядається відтворена у масовій педагогічній практиці цілеспрямована система дій із розробки навчальних цілей та завдань, направлених на визначення раціональних способів їх досягнення у вигляді конкретних результатів навчання. Інноваційним освітнім технологіям притаманні особливості, які відрізняють їх від традиційного навчання: ідейна новизна, наукова обґрунтованість, структурна цілісність, творча відтворюваність, оптимальність затрат сил та часу викладачів і здобувачів тощо [185, с. 320–352].

В той же час навчально-виховний процес із фізичного виховання становить собою цілеспрямовану структуру з певною ієрархією. Це означає, що фізкультурно-оздоровча робота, яка проводиться з групою здобувачів, орієнтується на певну мету у вигляді формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичного виховання, зміцнення здоров'я, підвищення фізичної підготовленості, залучення здобувачів до самостійних занять фізичними вправами тощо. Тому вдосконалення системи фізичного виховання здобувачів потребує наукового обґрунтування найбільш ефективних методичних підходів і технологій організації та проведення навчально-виховних занять, а також упровадження особистого обрання видів спортивної діяльності. Гирьовий спорт є надзвичайно ефективною формою розвитку силових якостей у здобувачів, підготовкою до майбутньої професійної діяльності.

Навчання виконанню вправ з гирями є планомірною, організованою спільною діяльністю викладача і здобувачів, яка спрямована на свідоме, міцне і глибоке опанування студентами спеціальних знань, умінь і навичок, процесом, під час якого гармонійно розвивається особистість здобувача, формується його світогляд, здобувається досвід і підготовка до професійної діяль-

ності. Тому технологію розвитку силових якостей вправами з гирями у процесі фізичного виховання можна розглядати як послідовність (не обов'язково суворо упорядковану) педагогічних процедур, операцій і прийомів, що в сукупності складають цілісну дидактичну систему, реалізація якої у педагогічному процесі призводить до гарантованого досягнення мети навчання, тобто оволодіння вправами із гирьового спорту, всестороннього розвитку особистості здобувача.

Таким чином, з упровадженням у навчальний процес із фізичного виховання засобів гирьового спорту змінюється педагогічний процес (система навчання), тобто технологія фізичного виховання (навчання) є первинною стосовно педагогічної системи. Відповідно проектування нової педагогічної системи пов'язане, по-перше, з проектуванням і впровадженням нової моделі навчання і, по-друге, з подальшими змінами в інших підсистемах педагогічного процесу.

Згідно з діяльнісною теорією навчально-виховний процес із фізичного виховання здобувачів здійснювався відповідно до основних компонентів цілісної людської діяльності; за О.М. Леонтьєвим: потреби – мотиви – завдання – дії – операції [99]. В основу системи розвитку силових якостей має бути покладено ідею саморозвитку особистості здобувача як у навчальному процесі, так і під час самостійних занять (рис. 3.11).

Основу *мотиваційного компонента* розвитку силових якостей становить мотиваційно-ціннісне ставлення здобувача до процесу занять вправами з гирями, самооздоровлення, саморозвитку, самовдосконалення тілобудови за допомогою виконання вправ із гирьового спорту тощо.

Проектуальний компонент вирішує, яким чином забезпечити особистісно-орієнтований вибір гирьового спорту для задоволення потреб кожного здобувача. Основною метою цього компонента є принципи побудови навчальних і самостійних занять

вправами з гири у навчально-виховному процесі з фізичного виховання.

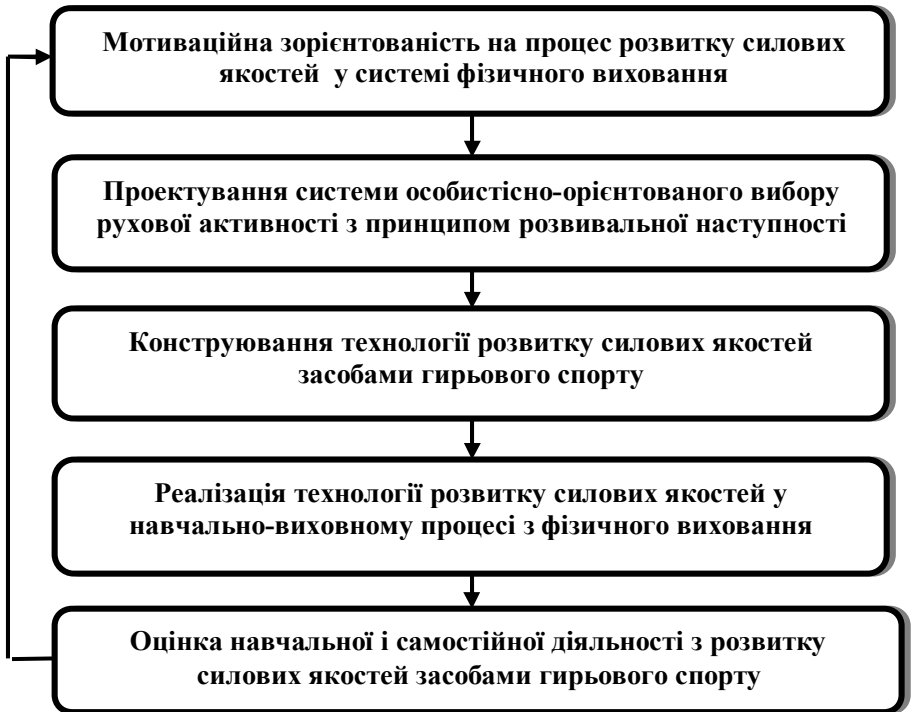


Рис. 3.11. Система конструювання розвитку силових якостей здобувачів у навчально-виховному процесі з фізичного виховання

Конструктивний компонент передбачає побудову навчально-тренувальних занять, способів і методів вирішення завдань розвитку силових якостей засобами гирьового спорту. Важливою умовою виконання цього компонента є відповідність засобів і технологій рівням підготовленості здобувачів.

Реалізаційний компонент упроваджує методику розвитку силових якостей засобами гирьового спорту в процес розв'язання поставлених завдань у фізичному вихованні, передбачає виконання системи рухових дій.

Оціночний компонент спрямований на обґрунтування особистісної позиції щодо власних дій, самоаналізу процесу спортивного самовдосконалення, самооцінки виконаної оздоровчої та спортивної роботи. При цьому фіксуються власні досягнення здобувача, невирішені завдання щодо розвитку силових якостей, обґрунтовуються засоби подальшого вдосконалення в гирьовому спорті.

Під час формування змісту навчальних занять вправами з гирями необхідно виходили з того, що «технологія навчання» і «методика навчання» мають певні відмітності. Вони виявляються, по-перше, в тому, що методика дозволяє відповісти на питання «яким шляхом можна досягнути поставлених результатів у навчанні?», а технологія – на питання «як зробити це гарантовано?» По-друге, технологія навчання носить ярко виражений персоніфікований характер і по своїй суті дуже наближена до поняття «авторська методика навчання» [124, с. 8]. Методика виявляє алгоритм використання комплексу методів і прийомів навчання, що не стосуються безпосередньо конкретної особистості, яка їх упроваджує, а технологія навчання передбачає прилаштування до неї особистості викладача у всіх її різноманітних виявах. Відповідно, кожне дидактичне завдання може бути ефективно вирішене за допомогою технології, зпроектованої і реалізованої кваліфікованим педагогом. У цьому полягає одна із важливих розбіжностей у технології навчання та методиці. Сутність технологічного підходу до розвитку силових якостей у здобувачів засобами гирьового спорту доцільно розглядати відповідно до технології оволодіння засобами гирьового спорту. У дидактиці вищої школи основними характеристиками технології навчання є системність, науковість, інтегративність, відтво-

рення, ефективність, якість, мотивованість навчання, новизна, інформаційність тощо [111]. З погляду особистісно-орієнтованої моделі навчання технологія розвитку силових якостей у здобувачів вправами з гириями може розглядатися як упорядкована сукупність фізичних та технічних дій, операцій і заходів, які забезпечують досягнення певного рівня фізичної підготовленості та фізичного розвитку здобувача. Зміни можуть бути обумовлені різним рівнем фізичної та технічної підготовленості здобувачів, їх мотивацією та інтересами.

Таким чином, в основі розробки технології навчання вправами з гириями лежить проектування високоефективної навчальної діяльності здобувачів та управлінської діяльності викладача. Така стратегія впроваджується у принциповій направленості змісту і форм навчально-виховного процесу з пріоритетом на особистісно-розвивальні технології навчання. При цьому особистісно-орієнтовані технології оволодіння засобами гирьового спорту враховують: особисті якості здобувачів, оптимальність навчального процесу, дидактичні принципи, рухову активність, самостійні заняття фізичними вправами тощо.

Проектування технології розвитку силових якостей засобами гирьового спорту в навчальному процесі з фізичного виховання впливає зі змісту засобів, які використовуються під час навчання. При цьому процес розвитку силових якостей передбачає наявність зворотного зв'язку між кінцевим результатом навчальної діяльності і кожним проміжним етапом технології навчання. Це дозволяє оперативну і своєчасно управляти і коректувати навчальний процес. Саме завдяки системному підходу педагогічний процес розвитку силових якостей у здобувачів вправами з гириями, з усією його своєрідністю і неповторністю, розглядається як цілісність, що складається із взаємопов'язаних структурних компонентів (рис. 3.12).

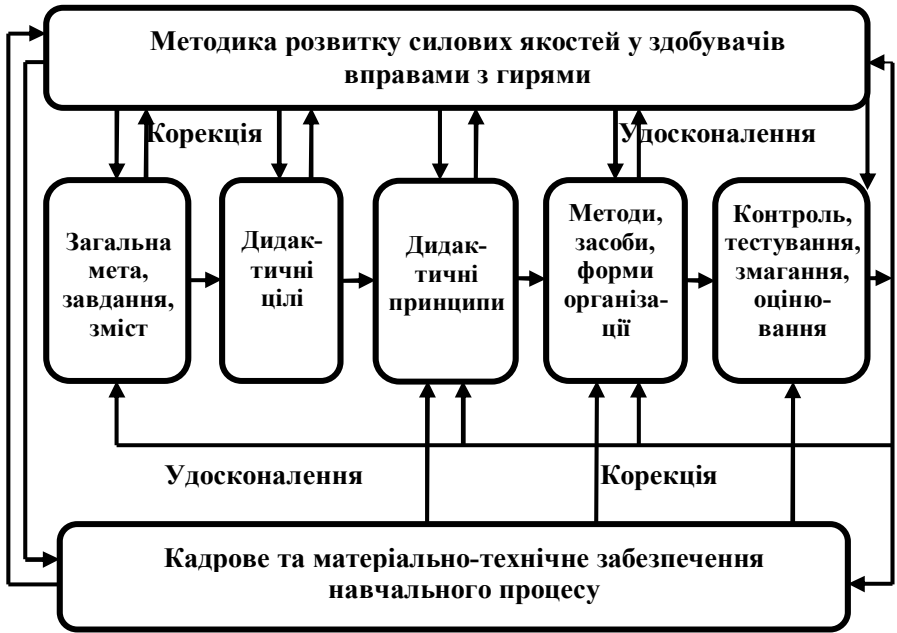


Рис. 3.12. Технологія навчального процесу з фізичного виховання із використанням особистісно-орієнтованого вибору вправ з гирями та гирьового спорту

Розвиток силових якостей засобами гирьового спорту в навчальному процесі з фізичного виховання можна розглядати як процес управління, в якому викладач (суб'єкт управління) впливає шляхом надання інформації на здобувача (об'єкт управління) з метою досягнення мети і виконання завдань. Суб'єкт та об'єкт навчально-виховного процесу є постійними, мета та завдання розвитку силових якостей можуть мати різну спрямованість навчання, потребують взаємообумовлених впливів, викликаних вирішенням поставлених завдань.

Формування змісту навчальних занять для здобувачів вправами з гириями потребує: спрямовуючої ролі викладача, відповідності використовуваних засобів педагогічним принципам. Чіткі принципи і критерії формування силових якостей дозволять викладачу на високому науково-методичному рівні реалізувати в навчальному процесі поставлену ним мету навчання. Зміст занять має враховувати фізкультурно-оздоровчі інтереси здобувачів, зокрема: гігієну тіла, раціональне харчування, профілактику захворювань, соціальну активність, відновлення фізичної і розумової працездатності, чинники здорового способу життя тощо.

Під час формування змісту навчальних занять вправами з гириями необхідно також враховувати безперервний розвиток і розширення освітніх знань із спеціальної фізичної і техніко-тактичної підготовки у гирьовому спорті. Поглиблення знань у контексті нових тенденцій розвитку гирьового спорту спонукає до внесення до змісту фізичного виховання здобувачів відповідних досягнень спортсменів-гирьовиків. Складання змісту навчальних занять вправами з гириями здійснюється шляхом відбору засобів, методів і форм використання фізичних вправ через діяльність викладача і здобувача, що становить собою модель управління розвитком силових якостей здобувачів в умовах навчальних занять із фізичного виховання (рис. 3.13).

Зміна організаційно-змістового компонента педагогічного процесу, пов'язаного з упровадженням вправ з гириями у навчальний процес, що потребує розробки нової методичної бази, яка має враховувати специфіку нововведень у навчальний процес. Проектування навчальних занять вправами з гириями передбачає одночасно універсальність і деталізацію педагогічного процесу, вивчення питань функціонування гирьового спорту незалежно від конкретної технології навчання, яка буде використана на практиці. Тому робоча програма з фізичного виховання з використанням вправ із гириями має включати такі розділи.

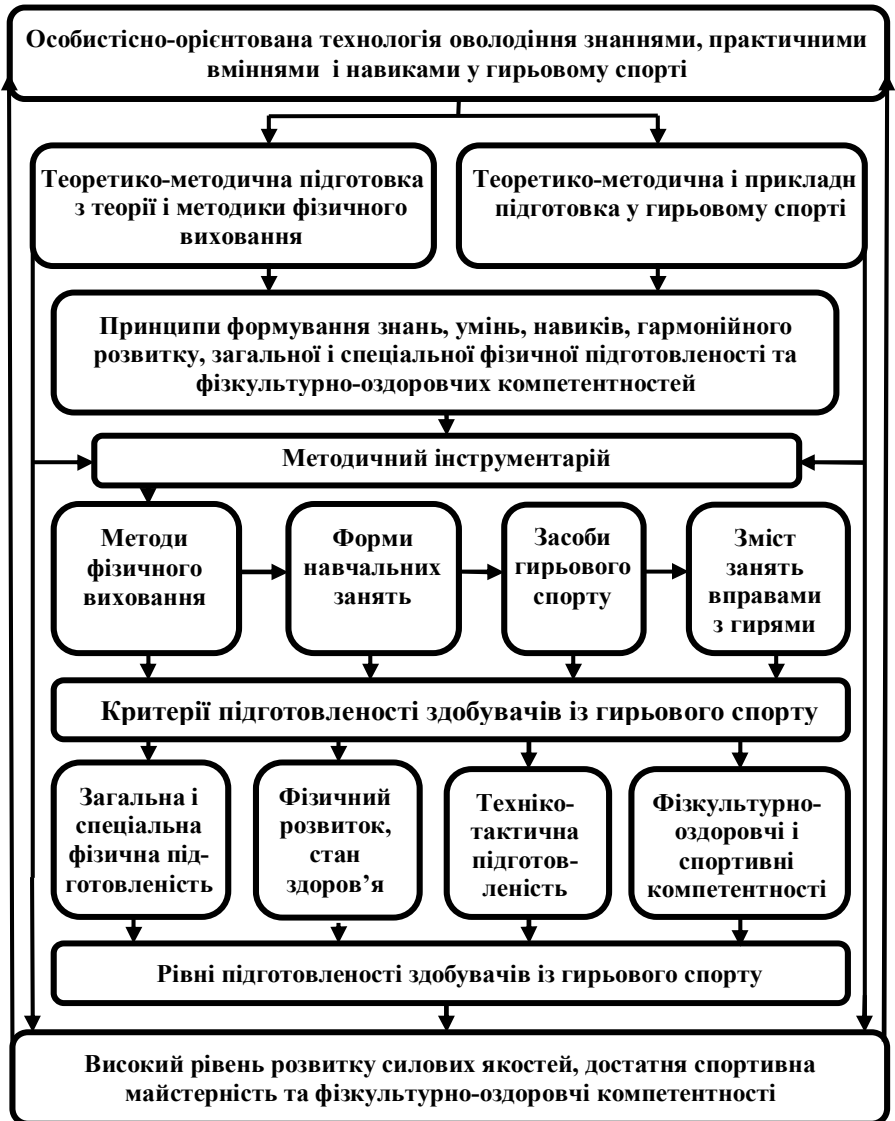


Рис. 3.13. Схема моделі управління розвитком силових якостей здобувачів в умовах навчального процесу з фізичного виховання

Теоретичний розділ – спрямований на оволодіння здобувачами відомостями про історію гирьового спорту та сучасні його потреби. Окрім того, основне завдання полягає в розкритті чітких відомостей про вплив вправ гирьового спорту на стан здоров'я, формування опорно-рухового апарату, фізичної підготовленості тощо. При цьому здобувачі чітко опановують питання впорядкованої системи соціальних, природничо-наукових, психолого-педагогічних та соціальних знань із фізичної культури і спорту та знайомилися з класичними вправами з гирьового спорту.

Матеріал *практичних розділів* засвоюється на навчальних і позанавчальних заняттях із фізичного виховання. У практичному розділі програми (фізична підготовка) реалізується стратегія диференційованого підходу до трьох груп здобувачів із низьким, середнім і високим рівнем фізичної підготовленості. До змісту практичного розділу відібираються засоби фізичної підготовки, які сприяють удосконаленню основних систем (серцево-судинної, дихальної, опорно-рухового апарату, м'язової) організму та відповідають загальній та спеціальній фізичній підготовці в гирьовому спорті. Зміст фізичної підготовки здобувачів передбачає досягнення певного рівня розвитку фізичних якостей, набуття рухових умінь і навичок, що відповідають вимогам виконання класичних вправ із гирьового спорту та підготовки до майбутньої професійної діяльності та життєздатності.

У процесі фізичної підготовки використовується широкий арсенал традиційних та інноваційних засобів і методів фізичного виховання, спеціально-підготовчі вправи для вдосконалення техніки виконання класичних вправ у гирьовому спорті, засоби спортивної підготовки, а саме вправи, які безпосередньо або опосередковано впливають на вдосконалення майстерності спортсменів-гирьовиків. До засобів спортивної підготовки гирьовиків належать загальнопідготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі та змагальні вправи.

Загальнопідготовчі вправи забезпечують усебічний функціональний розвиток організму, сприяють розвитку основних фізичних якостей. Окрім цього, загальнопідготовчі вправи розширюють коло вмій та рухових навичок гирьовиків і таким чином готують їх до ефективного освоєння техніки виконання класичних вправ із гирьового спорту. Вони можуть як відповідати особливостям гирьового спорту, так і перебувати з ним у протиріччі (при вирішенні завдань всебічного та гармонійного розвитку здобувача).

Допоміжні вправи спрямовані на створення спеціальної «бази» для подальшого вдосконалення майстерності гирьовиків, сприяють розвитку фізичних якостей, які необхідні для набуття навичок у піднятті гир, а також удосконаленню окремих елементів техніки.

До *спеціально-підготовчих вправ* належать вправи, що включають окремі частини й елементи змагальної діяльності та дії, які наближені до них за формою, структурою, а також за характером вияву фізичних якостей та діяльності функціональних систем організму. Спеціально-підготовчі вправи з гирями допомагають опанувати всі елементи вправ із гирьового спорту, а також змагальні класичні вправи в цілому.

Змагальні вправи – вправи, які передбачені правилами змагань із гирьового спорту. Вони застосовуються для вдосконалення техніки виконання вправ шляхом усунення надмірних рухів та освоєння найкращих її варіантів, що відповідають індивідуальним особливостям здобувачів.

Вправи виконуються за певними методиками, які дозволяють впливати на розвиток окремих силових якостей здобувачів та комплексну підготовку до виконання змагальних вправ. Вправи підбиралися також залежно від рівня фізичної підготовленості здобувачів, володіння технікою виконання вправ із гирями, переважного вияву певних рухових умінь і навичок тощо. Окрім силових вправ у навчальному процесі здобувачів

експериментальних груп широко застосовувався біг на середні та довгі дистанції для підвищення рівня загальної фізичної підготовленості.

Практичний зміст навчального процесу для здобувачів, що обрали як основний вид рухової активності вправи з гирями також враховув, що оптимальний режим рухової активності здобувачів має включати вправи, направлені на розвиток інших фізичних якостей, що сприяють покращенню стану м'язової, з'єднувальної і кісткової тканин, профілактиці захворювань опорно-рухового апарату. Сукупність методів і засобів гирьового спорту для здобувачів регламентується основними теоретико-методичними положеннями фізичного виховання та спорту, дидактики, психології та педагогіки щодо індивідуально-орієнтованого комплексного виховання, формування здорового способу життя і досягнення високого рівня спортивної майстерності у гирьовому спорті. З метою управління та корегування навчальним процесом здійснювалося оцінювання рівня як загальної фізичної підготовленості здобувачів, так і спеціальної підготовленості у гирьовому спорті шляхом виконання тестів з фізичної підготовки та участі у змаганнях із гирьового спорту, що дозволило здобувачу і викладачу виявляти недоліки у фізичній та технічній підготовці.

Професійно-прикладна фізична підготовка – спрямована на розв'язання завдань, які сприяють: 1) забезпеченню високого рівня функціонування основних фізіологічних систем організму майбутнього фахівця в умовах аграрного сектора; 2) формуванню психофізичних спеціальних якостей, які визначають успішність майбутньої професійної діяльності (загальної витривалості, силової витривалості, статичної витривалості, сили, координації рухів тощо); 3) передаванню знань, умінь і навичок із використання фізкультурно-оздоровчої діяльності у трудових колективах та сім'ї; 4) формуванню рухових умінь і навичок, що

сприяють досягненню готовності здобувача до успішної професійної діяльності.

Самостійна робота студентів. Для покращення якості фізичної підготовки здобувачів у навчальному процесі з фізичного виховання велика увага надається самостійній роботі і виконанню домашніх завдань. Під час самостійних занять необхідно виходили з того, що всі позаурочні заходи мають бути спрямовані на формування знань, умінь і навиків фізкультурно-оздоровчої діяльності, підвищення функціональних можливостей організму, набуття навиків і компетентностей організації і проведення самостійних занять із гирьового спорту, залучення якомога більшої частини здобувачів до цього виду спорту.

При цьому акцентується увага на поглибленні знань у галузі фізичної культури та спорту, гігієні харчування, вдосконаленні спортивної майстерності, використанні засобів відновлення працездатності, самостійному виконанні фізичних вправ тощо. Відбір змісту самостійних занять не обмежується лише матеріалом, який спрямований на забезпечення здобувачів теоретичними знаннями і практичними навиками й уміннями. Відповідно до оволодіння здобувачами фізкультурно-оздоровчими компетентностями зміст самостійних занять включає такі види методичної діяльності: вміння провести комплекс ранкової гігієнічної гімнастики, вміння організувати і провести тренувальну зарядку з гирями, організувати і провести самостійно тренувальне заняття, спортивно-масові і фізкультурно-оздоровчі заходи, суддівство змагань із гирьового спорту тощо.

Засобом формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей у здобувачів виступають навчально-методичні завдання, які доповнюють теоретичні відомості з гирьового спорту та збагачують практичний розділ фізичного виховання. Навчально-методичні завдання передбачають дії, у ході розв'язання яких здобувач оволодівав певними вміннями і навиками гирьового спорту та фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Таким чином, технологія розвитку силових якостей здобувачів засобами гирьового спорту в умовах навчальних занять із фізичного виховання є зв'язувальною ланкою, яка об'єднує навколо себе низку компонентів. Процес фізичного виховання можна розглянути як системний опис суб'єкта діяльності і пов'язаних із ним об'єктів та середовища, в якому він перебігає. Важливо відмітити, що навчальний процес фізичного виховання засобами гирьового спорту є еталоном формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей, які дозволяють об'єднати загальну мету в дидактичну.

3.5. Засоби гирьового спорту в розвитку силових якостей здобувачів

Фізіологічні закономірності вияву сили лежать в основі визначення засобів і методів її розвитку. Вдосконалення силових якостей здобувачів може бути ефективним та оптимальним у тому разі, якщо цей процес розглядається як система з багатьма взаємопов'язаними компонентами – засобами, методами й формами педагогічного впливу та основними закономірностями вікового розвитку їх фізичних здібностей. Доведено, що силові вправи сприяють: підвищенню рівня здоров'я; естетичному самовдосконаленню через пропорційність і симетрію м'язів та загальний гармонійний розвиток усіх м'язових груп; корекції тілобудови, включаючи усунення в ній недоліків, відновлення після травм, підвищення працездатності; формуванню гармонійної статури тощо.

До засобів силової підготовки належать різні вправи з гирями, які дозволяють впливати або на велику частину м'язової системи, або вибірково на окремі м'язові групи. Силова підготовка має два напрямки: загальна силова підготовка і спеціальна силова підготовка. Загальна силова підготовка направлена на гармонічний

розвиток усіх основних м'язових груп, які мають значення для фізичного розвитку і підготовленості здобувача, а спеціальна силова підготовка в гирьовму спорті передбачає розвиток силових якостей стосовно гирьового спорту, пов'язуючи вияв сили відповідних груп м'язів із технікою підняття гир та виконання різних змагальних та допоміжних вправ. Тому засобами спеціальної силової підготовки є вправи з гирями, які за характером вияву м'язових зусиль і структурою руху подібні до змагальних, та власне змагальні вправи.

Під час складання програми з фізичного виховання з професійною спрямованістю майбутніх фахівців (разом із переважним розвитком м'язів спини, шиї та рук, зміцнення м'язів ніг має важливе значення). В той же час вправи з гирями можуть ефективно впливати на розширення діапазону функціональних можливостей здобувача, збільшення арсеналу його рухової активності, забезпечення адаптації організму до численних чинників його діяльності, в тому числі й розвитку необхідних професійно важливих рухових якостей.

Слід зазначити, що велика кількість вправ із гирями виконується з нахилом та випрямленням тулуба. Таких нахилів із різною амплітудою за одне заняття може виконуватись від понад 200 разів, що значно сприяє зміцненню м'язів спини, плечового поясу, ніг, черевного пресу, формуванню м'язового «корсета» тощо. Сила, якої набувають здобувачі у процесі природного розвитку м'язів і на заняттях із фізичного виховання у ЗВО, недостатня для забезпечення їх різнобічного розвитку, для досягнення високих спортивних результатів і підготовки до професійної діяльності. Нами доведено, що під час виконання як фізичної, так і розумової праці стомлення у гирьовиків настає значно пізніше, ніж у їхніх однолітків. Систематичні заняття з гирями підвищують упевненість у своїх силах, розвивають такі морально-вольові якості, як сміливість і рішучість, цілеспря-

мованість, наполегливість, витримку, волю до перемоги, почуття колективної відповідальності, взаємодопомоги.

Окрім того, у процесі занять із гирями відбувається формування стійкої мотивації у здобувачів до занять фізичним вихованням і спортом, до фізичного самовдосконалення, здорового способу життя, набувається особистий досвід творчого застосування засобів фізичного виховання в процесі життєдіяльності. Встановлено, що регулярні заняття вправами з гирями та гирьовим спортом сприяють підтриманню високої працездатності, ефективного розвитку сили, загальної та силової витривалості, статичної витривалості м'язів тулуба, координаційних здібностей, здійснюючи при цьому позитивний вплив на кардіо-респіраторну систему та емоційний стан здобувачів. Брадикардія у кваліфікованих гирьовиків (ЧСС у спокої становить 55–56 за 1 хв) свідчить про розвиток витривалості у процесі занять із гирями. Застосування засобів гирьового спорту у навчальному процесі здобувачів сприяє усуненню різноманітних дефектів будови тіла, формує правильну поставу, покращує функціональний стан опорно-рухового апарату і кардіореспіраторної системи, надає впевненості, бадьорості, оптимізму, сприяє гарному настрою.

Заняття гирьовим спортом окрім розвитку сили, загальної та силової витривалості сприяють покращенню гнучкості, координації рухів, підвищенню фізичної працездатності, формуванню морально-вольових та психологічних якостей здобувачів ЗВО. Оптимальний рівень розвитку сили є дієвим чинником запобігання захворюванням і забезпечення локомоторної та енергоутворювальної функцій організму. Застосування засобів гирьового спорту у навчальному процесі здобувачів сприяє усуненню різноманітних дефектів будови тіла, формує правильну поставу, покращує функціональний стан опорно-рухового апарату і кардіореспіраторної системи, надає впевненості, бадьорості, оптимізму, сприяє гарному настрою.

Систематичні заняття з гирями підвищують впевненість у своїх силах, розвивають такі морально-вольові якості, як сміливість, рішучість, наполегливість, цілеспрямованість, витримка, воля до перемоги, підвищення почуття колективної відповідальності, взаємодопомоги. Вправи з гирями, які виконуються з нахилом тулуба, за багаторазового виконання прирівнюються до бігу у помірному темпі, що сприяє зміцненню ССС та системи дихання. Результати зіставлення тренувального ефекту в умовах використання різних засобів і режимів фізичного навантаження на кардіодинаміку здобувачів показали, що найвищий ефект досягається, коли в роботу включається більшість м'язових груп і максимально стимулюються м'язові групи, сприяючи розвитку основних рухових якостей.

Основними чинниками розвитку силової витривалості є регулювання інтенсивності виконання вправи, тобто відношення виконаної роботи до максимального результату у вправі. Наприклад, якщо найкраще досягнення у поштовху становить 100 піднімань, то робота з інтенсивністю 80 % буде становити 80 піднімань, 70 % – 70, 60 % – 60, 90 % – 90 тощо. Дані обставини визначають темп виконання вправи. У гирьовому спорті темп не високий, як правило, менше 20 повторів за хвилину. М'язове скорочення чергується з паузами відпочинку до 10 с для відновлення. Тому у гирьовому спорті, як і в інших циклічних видах, важливим компонентом підготовки є темпова робота на витривалість.

Натомість розвиток сили і силової витривалості більшістю дослідників наголошується як першочергове завдання у гирьовому спорті, при цьому силової витривалості відводиться головна роль. У гирьовому спорті не виправданий розвиток максимальної сили. Тому у процесі підготовки здобувачів із гирьового спорту необхідно підбирати такі силові вправи, які б розвивали «свою» спеціальну силу – силу тих м'язових груп, які здійснюють основну роботу під час виконання класичних вправ. Це пов'язано

з необхідністю стимулювати м'язи лише вибірково – «робочі» м'язи (м'язи стегна, спини, плечей).

На відміну від методик виховання загальної витривалості, для виховання спеціальної витривалості застосовуються лише ті вправи, у яких спортсмен спеціалізується, тобто класичні вправи із гирьового спорту або наближені до них за структурою рухів (спеціально-підготовчі вправи). Підвищення інтенсивності заняття відбувається шляхом скорочення часу і одночасного збільшення темпу виконання вправ, зменшення відпочинку між підлогами, збільшення ваги гир тощо.

У навчально-виховному процесі з фізичного виховання вправи з гирями можуть виконуватися як у спортивному залі, так і на відкритому повітрі, поодинці і групою. При цьому широкий вибір вправ дозволяє проводити заняття з високою щільністю, покращувати здоров'я, фізичну підготовленість, функціональний стан та працездатність здобувачів, розвивати всі групи м'язів, ефективно вирішувати завдання формування та корекції тілобудови, формувати морально-вольові якості, підвищувати рівень силових якостей здобувачів, які необхідні у майбутній професійній діяльності.

Свідоме ставлення здобувачів до занять із гирьового спорту дозволяє ефективно розв'язувати питання фізичного розвитку і фізичної підготовленості. При цьому здобувачів необхідно чітко навчити ставити мету та завдання навчально-тренувальних занять із гирями, здобувати необхідні знання та розуміти їхню прикладну цінність, усвідомлювати оздоровчу важливість фізичних вправ із гирями, оволодівати вміннями і навичками тощо. Відповідальне ставлення до занять із гирями сприятиме поглибленому оволодінню теорією і методикою фізкультурно-оздоровчої діяльності в подальшій життєдіяльності.

В якості основних засобів розвитку сили застосовуються фізичні вправи, виконання яких потребує більшої величини напру-

ження м'язів, ніж у звичайних умовах їх функціонування. Ці вправи називаються силовими і є досить багаточисельними і різноманітними (рис. 3.14). Обмежимось лише тим мінімумом, який є реальним в умовах навчального закладу для розвитку у здобувачів певної силової якості, забезпечення силової підготовленості та гармонійного розвитку опорно-рухового апарату.

Вправи, які направлені на підвищення загальної силової підготовленості здобувачів, можна розподілити на дві основні групи:

1. Вправи з подоланням зовнішнього опору партнера, тренажера, зі штангою, гирями, гантелями та ін.

2. Ациклічні вправи з переміщенням власного тіла: підтягування, лазіння, стрибки з обтяженнями тощо.

Всі вказані рухові дії виконуються в динамічному, статичному та змішаному режимах. З точки зору організації навчальних занять силові вправи можна розподілити на дві великі групи: з подоланням ваги власного тіла та з подоланням зовнішнього опору.

Вправи щодо подолання ваги власного тіла прості, не вимагають тонкої рухової координації, а навчально-матеріальна база для їх виконання є в кожному навчальному закладі. Систематичне виконання вправ з подоланням ваги власного тіла дає швидкий приріст сили, особливо в перші місяці тренування. Стрибкові вправи ефективні для розвитку вибухової і швидкісної сили.

Для навчальних занять з фізичного виховання в якості вправ з подоланням ваги власного тіла можна рекомендувати вправи на гімнастичній перекладині (підтягування, підтягування різними хватами, підйоми, піднімання прямих ніг та ін.), вправи на гімнастичних брусах (піднімання ніг в упорі, утримання ніг – «кут», згинання і розгинання рук в упорі, згинання і розгинання рук в упорі у розмахуванні та ін.), вправи на гімнастичній стінці (піднімання і опускання прямих ніг, утримання ніг – «кут», згинання і розгинання тулуба у висі вниз головою та ін.).



Рис. 3.14. Класифікація засобів розвитку сили

Вправи на гімнастичній лаві (утримання прямих ніг – «кут», згинання і розгинання тулуба, згинання і розгинання рук та ін.), вправи в лазанні по канату, жердині, драбинці. Недоліками цих вправ є: відсутність можливості точного дозування і обліку навантаження, обмежені можливості вибіркового впливу на конкретні м'язи, швидка адаптація до них.

Вправи щодо подолання зовнішнього опору. Під час виконання цих вправ м'язові зусилля виникають внаслідок подолання штучно створених опорів, що значно розширює діапазон вибіркового впливу як на окремі м'язи, так і на великі м'язові групи. Зміст вправ залежить від вибору засобів для зовнішнього опору. До цієї групи вправ слід віднести: вправи у подоланні опору партнера, вправи у подоланні опору еластичних предметів (гумові джгути, амортизатори, еспандери).

Вправи з обтяженням масою предметів. В якості обтяження використовуються гантелі, гирі, штанга та інші предмети, що дозволяють виконувати різноманітні силові вправи. Залежно від того, які м'язи необхідно розвивати і якими обтяженнями, вправи можна розподілити на декілька груп:

1. Вправи з нестандартними обтяженнями. Їх можна виконувати самостійно в умовах спортивного залу, гімнастичного містечка та в будь-яких інших умовах. До нестандартних обтяжувачів відносяться найрізноманітніші ящики і мішки з піском або гравієм, диски від спортивної штанги, обстругані колоди, цурки, відрізки дерев'яних балок, каміння тощо. З ними можна виконувати вправи для м'язів рук, нахили тулуба, присідання та багато інших.

2. Вправи з гірями.

3. Вправи з гантелями.

4. Вправи зі штангою.

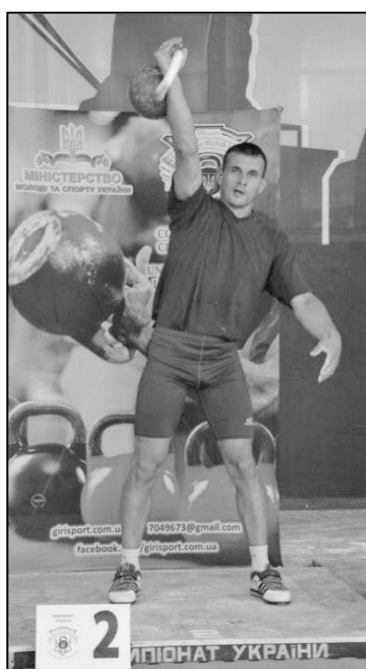
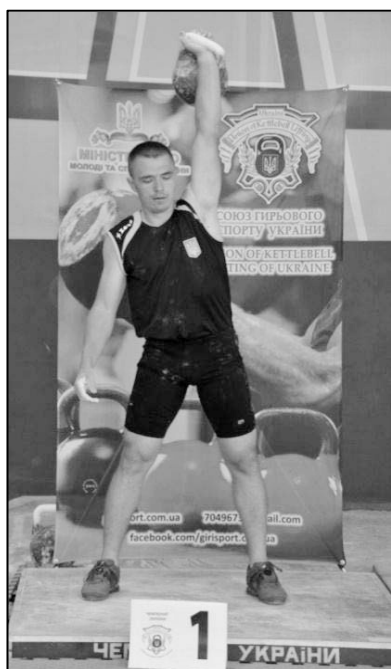
Вправи на силових тренажерах. За допомогою сучасних тренажерів є можливість виконувати вправи з точним дозуванням навантаження як на окремі групи м'язів, так і на декілька

груп одночасно. Можна також вибірково впливати на розвиток окремих силових якостей та певних м'язових груп. Тренування на спеціальних тренажерах дозволяє виконувати рухи в широкому діапазоні швидкості, виявляти максимальні або близькі до них зусилля практично в будь-якій фазі руху. Це дає м'язам можливість працювати з оптимальним навантаженням протягом всього руху, чого неможливо досягти, застосовуючи інші звичайні обтяжування. Силове тренування, що виконується на спеціальних тренажерах і дозволяє імітувати робочі рухи, характерні для даного виду спорту, призводить до значного приросту сили та росту спортивних результатів.

Вправи у самоопорі. Вони виконуються з одночасним напруженням м'язів-синергістів та м'язів-антагоністів певного суглоба. Можуть також виконуватися як у статичному напруженні м'язів, так і поступливому режимі по усій амплітуді виконання вправи. Позитивною якістю цих вправ є відсутність будь-яких спортивних снарядів і обладнання.

Ізометричні вправи. Їхня суть полягає у напруженні м'язів, яке не супроводжується зовнішнім рухом. При максимальних ізометричних напруженнях вдосконалюється внутрішньом'язова координація, розвивається максимальна і вибухова сила. Тривала затримка дихання і напруження при максимальних зусиллях негативно впливає на діяльність серцево-судинної системи. Тому ці вправи не рекомендується застосовувати на заняттях зі здобувачами спеціального навчального відділення та здобувачів, які мають низький рівень фізичної підготовленості або не пройшли попередню силову підготовку.

Вправи з гири у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти



Розділ 4

ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ЗМАГАЛЬНИХ ВПРАВ З ГИРЬОВОГО СПОРТУ

Вправи з гирями розвивають силу, витривалість, швидкість, покращують рухливість у суглобах, дозволяють набути різноманітних рухових навиків і умінь, виховують волеві якості. Виконання класичних вправ з гирями як на заняттях з фізичного виховання, так і під час спортивних тренувань та змагань вимагає від студентів досконалого оволодіння технікою виконання цих вправ, що у цілому сприятиме підвищенню функціональних можливостей організму, забезпечить високу працездатність та досягнення високих результатів у гирьовому спорті та зменшить травматизм.

4.1. Класифікація вправ у гирьовому спорті

На заняттях з фізичного виховання у ЗВО та у секціях з гирьового спорту здобувачі-спортсмени використовують понад 150 вправ з гирями. Вправи з гирями досить широко використовуються для розвитку сили і силової витривалості, рухливості у суглобах в інших видах спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, бодібілдинг, крос фіт, армспорт, боротьба тощо). На спортивних змаганнях найвищого рангу (чемпіонати світу, Європи, України) та інших офіційних змаганнях виконуються лише три змагальні вправи з гирьового спорту (поштовх двох гир, ривок гирі, поштовх гир за довгим циклом).

Змагальні вправи у гирьовому спорті виконуються протягом 10 хв з вагою гир – 16 кг (юнаки, жінки і жонглювання), 24, 32 кг за програмою: класичне двоборство (поштовх двох гир від грудей і ривок гирі почергово правою і лівою рукою), поштовх гир за довгим циклом.

Поштовх – перша вправа гирьового двоборства. За правилами змагань, дві гирі повинні бути підняті спочатку на груди, потім від грудей угору на прямі руки. Підйом від грудей повторюється з максимальною кількістю разів протягом 10 хв.

Поштовх гир за довгим циклом включає такі ж технічні елементи, як і поштовх гир від грудей (стартове положення, взяття (підйом) гир на груди, вихідне положення перед виштовхуванням, напівприсідання, виштовхування, підсід, фіксація гир угорі на прямих руках, опускання гир на груди) та додається опускання гир у положення вису. Після цього починається новий цикл.

Ривок гирі – заключна вправа класичного двоборства в гирьовому спорті. За правилами змагань у ривку гиря з положення вису піднімається вгору на пряму руку одним безперервним рухом. Опускається у вихідне положення також одним рухом, не торкаючись грудей та інших частин тіла. Виконується ривок однією рукою, потім іншою без відпочинку протягом 10 хв. За кожний правильно виконаний підйом нараховується 1 очко. Переможець у ривку визначається за сумою підйомів однією та другою рукою.

Двоборство – дисципліна, що входять до програми змагань з гирьового спорту: *поштовх* (поштовх двох гир двома руками), *ривок* (ривок гирі кожною рукою по черзі).

P-12 – ривок з довільною зміною рук без постановки гирі на поміст – дисципліна гирьового спорту, яку було включено в офіційні змагання з 2019 року.

Силове жонглювання – це різновид гирьового спорту. З силового жонглювання проводяться змагання включно до чемпіонату України за правилами, затвердженими Союзом гирьового спорту України. Крім того, жонглювання широко використовується на показових виступах та для ефективного розвитку фізичних якостей, підвищення функціональних можливостей організму спортсмена.

До змагань з гирьового спорту допускаються спортсмени чоловічої і жіночої статі за правилами змагань (додаток). Гирьовикам підкоряються не тільки класичні вправи з гирьового спорту, а також проводиться досить багато різних змагань з гирями, які виходять далеко за рамки офіційних привил з гирьового спорту.

Спортивна техніка – сукупність прийомів і способів виконання рухів, які забезпечують більш повну реалізацію фізичних можливостей спортсмена. У техніці виконання змагальних вправ з гирьового спорту, як і в будь-якому іншому виді спорту, існує багато «дрібниць», від яких залежить загальна координація рухів, правильність дихання та результат у цілому.

Змагальні вправи з гирями виконуються з достатньо великою вагою. Тому розвиток фізичних якостей у гирьовиків є важливим завданням у підготовчому періоді. А спортивна техніка повинна, перш за все, забезпечити більш повну їх реалізацію. Сучасна техніка поштовху і ривка гирі значно відрізняється від тієї, що застосовувалася у 80–90-х роках ХХ століття, її вдосконалення викликане прагненням знайти більш раціональні способи виконання вправ у рамках існуючих правил і, відповідно, підвищити спортивний результат. Низький рівень розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей організму може погіршити оволодіння раціональною технікою виконання вправ з гирями. У цьому випадку слід поступово розвивати відстаючі фізичні якості. У міру їх розвитку виникає постійна необхідність удосконалювати техніку.

Важливим поняттям у спортивній техніці є основа техніки, під якою розуміють сукупність і правильну послідовність виконання найбільших частин, що становлять вправу. Найменше порушення техніки будь-якої з цих частин знижує ефективність виконання дії в цілому. Тому перед тим як приступити до вивчення основ техніки виконання вправ у гирьовому спорті треба довести до усвідомлення спортсмена структуру рухових дій. При цьому слід

значити, що поштовх має підготовчі дії (стартове положення, підйом гир на груди), основні дії (вихідне положення перед виштовхуванням гир, напівприсідання, виштовхування, підсід, фіксація гир на прямих руках, опускання гир на груди) та завершальні – опускання гир на поміст (рис. 4.1).

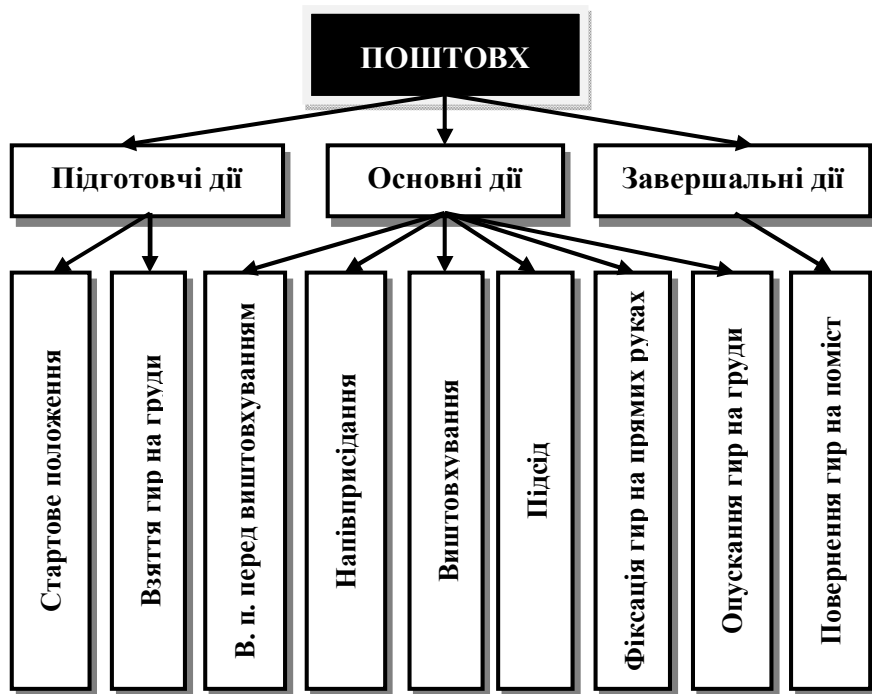


Рис. 4.1. Класифікація рухових дій під час виконання поштовху в гирьовому спорті

Ривок гирі в підготовчих діях передбачає стартове положення та мах гирі назад за коліна, основні дії ривка – це підрив гирі, супроводження гирі, просування кисті, фіксація гирі на прямій руці та опускання гирі, перехопленням дужки гирі, мах для

наступної спроби. Завершальна дія – це опискання гирі на поміст (рис. 4.2).

Підготовчі дії поштовху гир за довгим циклом – це стартове положення гирьовика і виконання маху гир назад за коліна. До основних дій виконання поштовху гир за довгим циклом відносяться: підйом гир на груди, вихідне положення перед відштовхуванням, напівприсідання, виштовхування, присід, фіксація гир на прямих руках, опускання гир на груди, опускання гир з грудей для виконання наступного циклу. Завершальною дією є опускання гир на поміст (рис. 4.3).

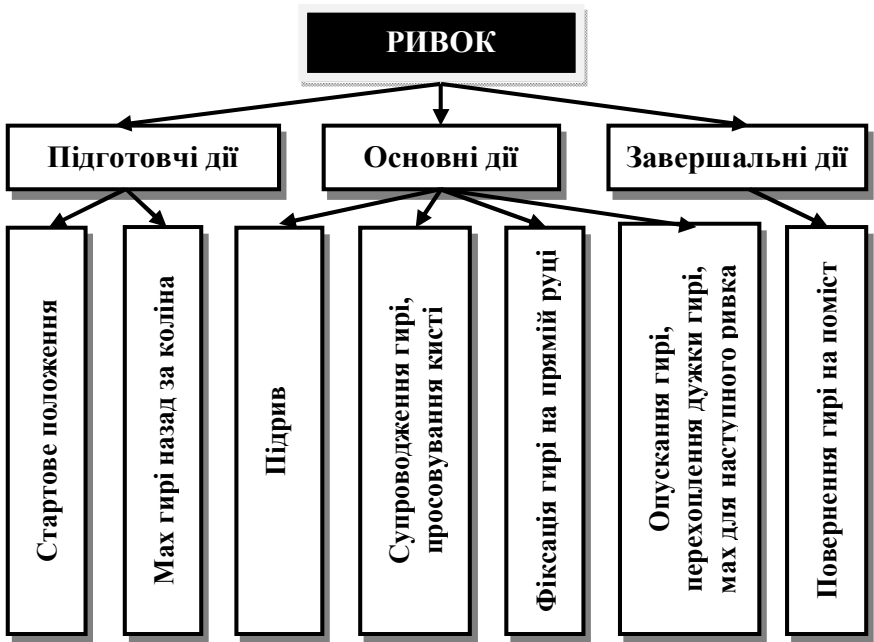


Рис. 4.2. Класифікація рухових дій під час виконання ривка в гирьовому спорті

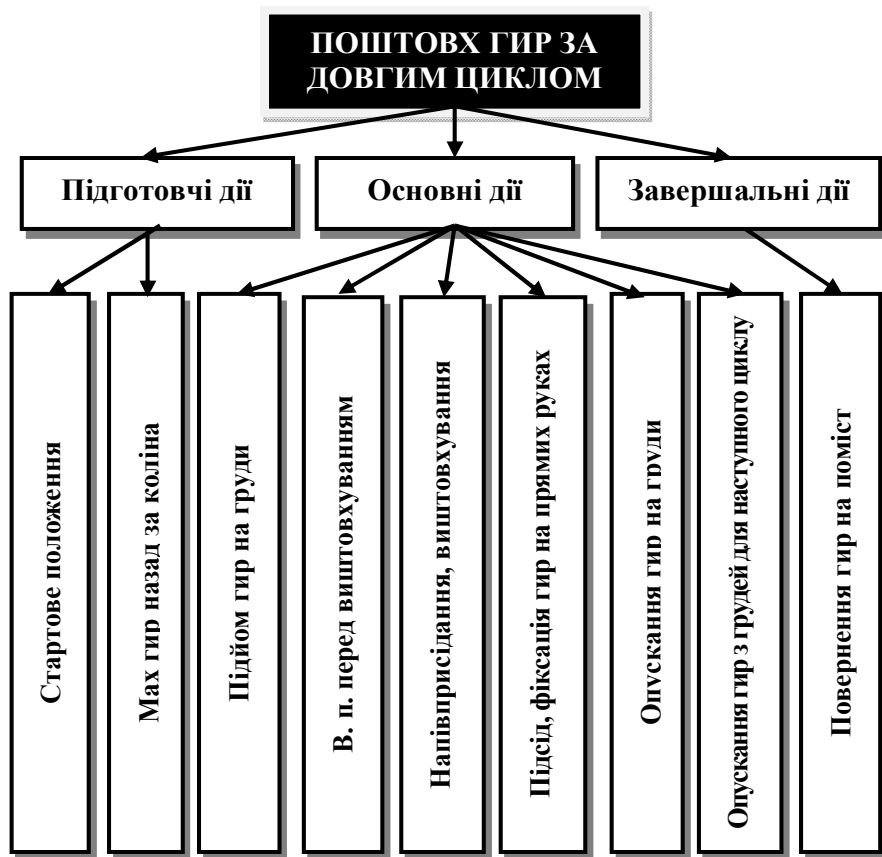


Рис. 4.3. Класифікація рухових дій під час виконання поштовху гир за довгим циклом

При цьому необхідно враховувати всю систему рухів гирьовика, яку слід визначити кінематичними (просторово-часовими), динамічними та ритмічними характеристиками. Досконала спортивна техніка забезпечує ефективність, економічність та сталість рухових дій спортсмена, що в цілому позитивно впливає на

спортивний результат. Найважливішим елементом спортивної техніки є раціональний ритм вправи. Ритм – це визначене співвідношення часу при виконанні окремих фаз, що складають вправу. Характерною особливістю правильного ритму є акцентоване прикладання зусилля у момент виконання головної фази вправи. Невід’ємним елементом вивчення техніки виконання вправ з гирьового спорту є також правильне дихання.

Високий рівень витривалості, достатня сила, досконала техніка виконання вправ у поєднанні з правильним диханням та вмінням максимально розслабити «зайві» м’язи – головні складові високих результатів у гирьовому спорті.

4.2. Техніка виконання поштовху двох гир

Поштовх гир – швидко-силово багаторазово повторювана вправа гирьового двоборства, під час якої спортсмен виштовхує гирі від грудей угору на випрямлені руки максимальну кількість разів. За правилами змагань, дві гирі повинні бути підняті спочатку на груди, потім від грудей вгору на прямі руки. Підйом від грудей повторюється з максимальною кількістю разів протягом 10 хв. Піднімати гирі як на груди, так і від грудей легше з підсідом. Неглибокий підсід дозволяє виконувати кожний прийом більш м’яко та економічно. Глибина підсиду залежить від технічної підготовленості спортсмена, його гнучкості, а також рівня втоми, на фоні якої виконується рух.

У поштовху виділяють такі технічні елементи: стартове положення, взяття гир на груди, вихідне положення перед виштовхуванням, напівприсідання, виштовхування, підсід, фіксація гир угорі на прямих руках та опускання гир на груди (у поштовху гир за довгим циклом гирі надалі опускаються у положення вису, та починається новий цикл). Техніка виконання поштовху двох гир представлена на кінограмі (рис. 4.4, 4.5, 4.6).

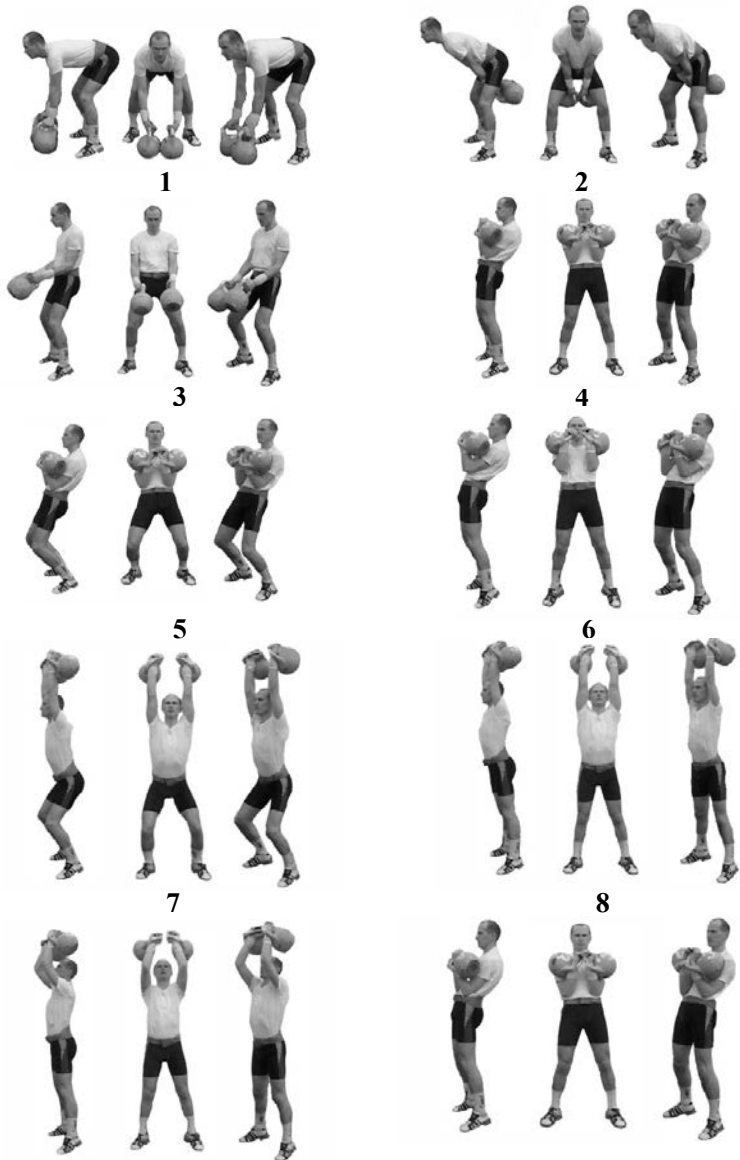


Рис. 4.4. Техніка поштовху гир у виконанні чемпіона світу, заслуженого майстра спорту України В. Пронтенка (вигляд з боку, спереду і під кутом)

Стартове положення. Ноги на ширині плечей (дещо ширше) зігнуті в колінах, гирі стоять між ногами на відстані 10–15 см від лінії пальців ніг (індивідуально), дужки гир паралельні до ступень, хват зверху, спина пряма (рис. 4.4, 4.5, 4.6, позиція 1). У стартовому положенні важливо відчувати основні опорні точки, а саме: упор на п'яти, спина прогнута, «натяжка» м'язів.

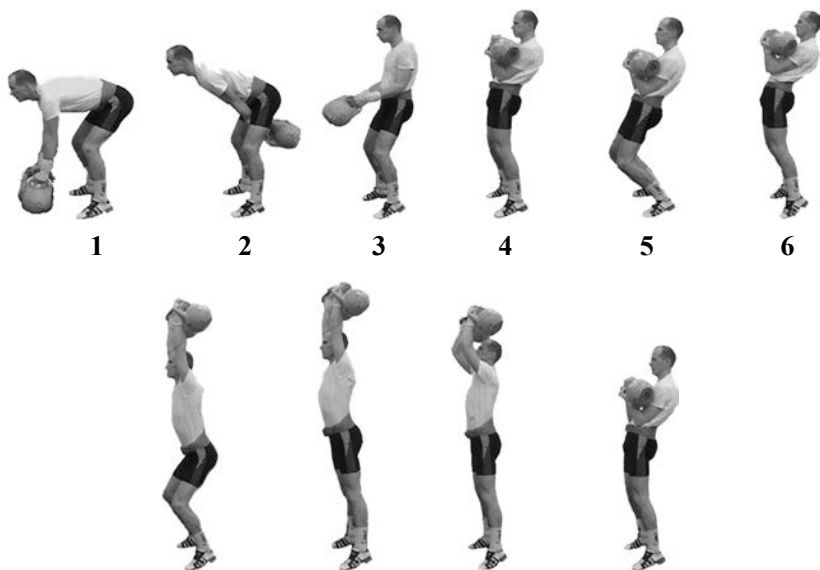


Рис. 4.5. Техніка поштовху гир у виконанні чемпіона світу, заслуженого майстра спорту України В. Пронтенка (вигляд з боку)

Підйом гир на груди. Із стартового положення відірвати гирі від помосту та, за рахунок неповного розгинання ніг та тулуба, виконати мах гир назад за коліна, у «мертву точку» (рис. 4.4, 4.5, 4.6, позиція 2). У даному положенні спина повинна бути пряма

та дещо прогнута у поперековому відділі, м'язи спини напружені («натягнуті»), плечі опущені донизу, руки прямі, лікті торкаються тулуба, голова припіднята. Використовуючи зворотний рух гир, швидко випрямити ноги й тулуб та виконати підрив, руки при цьому тримати прямими.

У кінці підриву дужки гир паралельні, що дозволяє виконати взяття гир на груди, обертаючи їх навколо передпліч та уникаючи перекидання через кисті (рис. 4.4, 4.5, 4.6, позиція 3). Як тільки гирі торкнуться передпліч, стати на повні ступні та зігнути ноги у колінах, пом'якшуючи тим самим різкий удар по грудях. Випрямити ноги та прийняти вихідне положення перед виштовхуванням.

Вихідне положення перед виштовхуванням. Ноги у колінах випрямлені, тулуб трохи відведений назад, плечі опущені, лікті втиснуті гирями у живіт. М'язи рук максимально розслаблені, кисті глибоко просунуті всередину дужок (дужки гир на основі великого пальця). У даному положенні важливо відчувати упор ліктів у таз (рис. 4.4, 4.5, 4.6, позиція 4). У такому положенні центр маси кожної гирі припадатиме через ліктьові суглоби на кістки тазу, уникнувши навантаження на хребет.

Напівприсідання. Зігнути ноги в колінах, зберігаючи опору на всю ступню. Руки при цьому розслаблені, як і у вихідному положенні. У напівприсіданні вісь тулуба повинна збігатися з віссю стегна (рис. 4.4, 4.5, 4.6, позиція 5). М'язи ніг знаходяться у розтягнутому стані, готові до виконання наступного елемента.

Виштовхування. Виконується за рахунок різкого розгинання ніг та закінчується виходом на носки (рис. 4.4, 4.5, 4.6, позиція 6). У момент виштовхування м'язи рук максимально розслаблені, вони лише сприяють утримуванию гир. Включення в роботу рук знижує ефективність виштовхування та призводить до передчасної стомлюваності. Закінчується виштовхування виходом на пальці ніг, підйомом грудей та плечей. Таким чином гирям надається необхідна швидкість руху вгору.

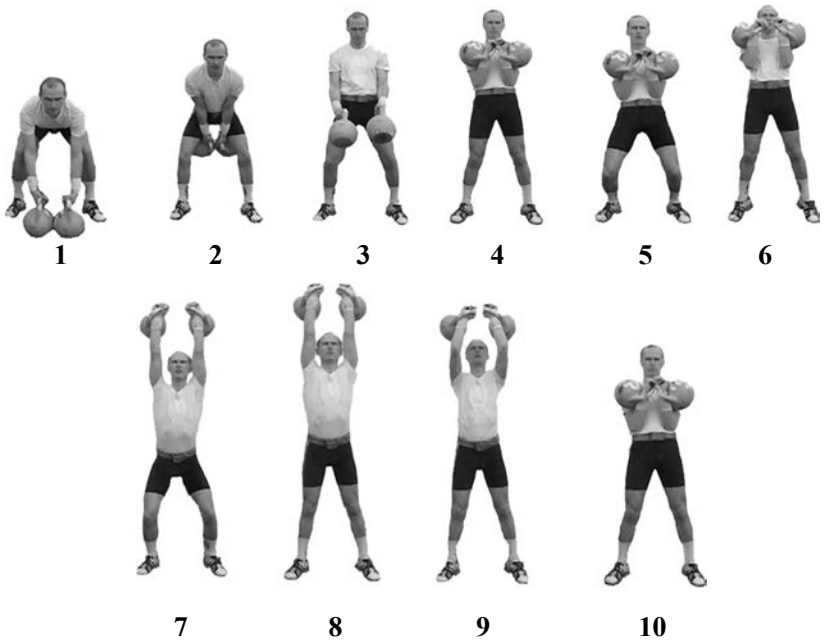


Рис. 4.6. Техніка поштовху двох гир у виконанні чемпіона світу, заслуженого майстра спорту України В. Пронтенка (вигляд спереду)

Підсід. Використовуючи момент руху гир за інерцією, необхідно миттєво виконати підсід (опуститися на повні ступні та зігнути ноги у колінах) та одночасно випрямити руки зверху (рис. 4.4, 4.5, 4.6, позиція 7). Згинання ніг та випрямлення рук виконуються швидко та закінчуються одночасно. На відміну від напівприсідання, таз опускається не вперед-униз, а назад-униз.

Фіксація гир уверху на прямих руках. Утримавши гирі у підсіді, не затримуючися, потрібно випрямити ноги і зафіксувати гирі на прямих руках над головою в нерухомому положенні до рахунку судді (рис. 4.4, 4.5, 4.6, позиція 8).

Опускання гир на груди. При опусканні гир на груди тулуб слід трохи відхилити назад, таз подати дещо вперед та, розслабляючи руки, встати на носки назустріч гилям, що падають (рис. 4.4, 4.5, 4.6, позиція 9). Амортизація гир відбувається за рахунок уступального руху грудної клітки на видиху, опусканням на носки та згинанням ніг у колінах. Потім знову приймається вихідне положення для виконання наступного циклу поштовху (рис. 4.4, 4.5, 4.6, позиція 10).

Розглядаючи техніку окремих висококваліфікованих гирьовиків, не слід сприймати положення, що наведені в даному навчальному посібнику, за незаперечну істину. Як відомо, спортсмени, що досягли найвищих результатів у гирьовому спорті, мають свої певні особливості техніки виконання вправ. Тому нами розкрита техніка виконання вправ у гирьовому спорті різними спортсменами. Зокрема, на рис. 4.7, 4.8 зображена кінограма техніки виконання поштовху гир заслуженого майстра спорту України, чемпіона світу Валентина Бондаренка (м. Київ, кращий результат у поштовху гир 32 кг – 124 підйоми у ваговій категорії до 75 кг за 10 хв).

За сучасними правилами змагань, поштовх гир виконується протягом 10 хв, що вимагає від спортсмена значно збільшувати темп виконання вправи і показати максимальний результат, тобто «викластися» протягом відведеного часу. Тому подальше зростання результату у поштовху гир відбуватиметься за рахунок збільшення темпу виконання вправи, технічної майстерності і підвищення рівня спеціальної фізичної та психологічної підготовленості атлета.

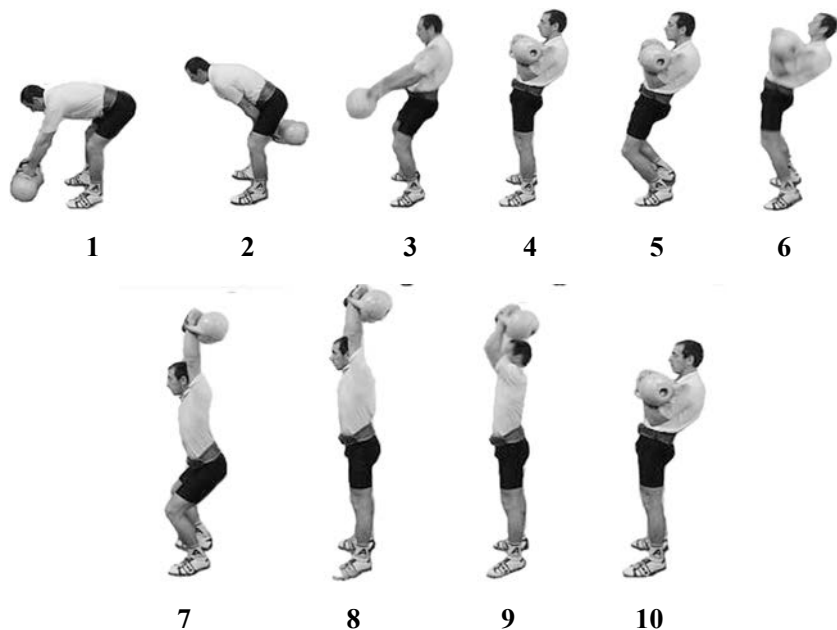


Рис. 4.7. Техніка поштовху двох гир у виконанні чемпіона світу, заслуженого майстра спорту України В. Бондаренка (вигляд з боку)

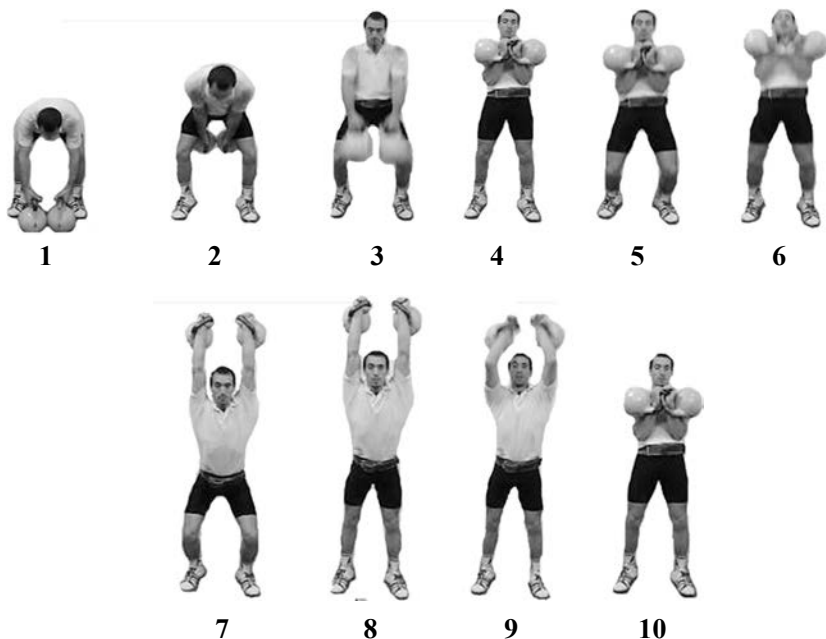


Рис. 4.8. Техніка поштовху гир у виконанні чемпіона світу, заслуженого майстра спорту України В. Бондаренка (вигляд спереду)

4.3. Техніка виконання поштовху гир за довгим циклом

У поштовху гир за довгим циклом виділяють такі ж технічні елементи, як і у поштовху гир від грудей (стартове положення, взяття (підйом) гир на груди, вихідне положення перед виштовхуванням, напівприсідання, виштовхування, підсід, фіксація гир угорі на прямих руках, опускання гир на груди) та додають

опускання гир у положення вису. Після цього починається новий цикл. Кінограму поштовху гир за довгим циклом у виконанні заслуженого майстра спорту України, багаторазового чемпіона і рекордсмена світу Володимира Андрейчука зображено на рис. 4.9, 4.10.

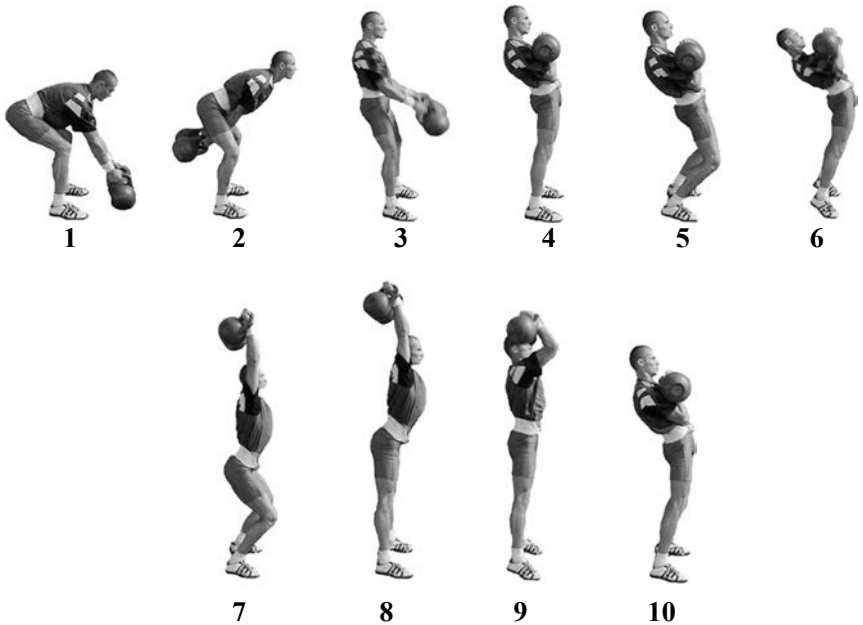


Рис. 4.9. Техніка поштовху гир у виконанні чемпіона світу, заслуженого майстра спорту України В. Андрейчука (вигляд з боку)

Підйом на груди у поштовху гир за довгим циклом, на відміну від поштовху гир від грудей, повторюється максимальну кількість разів і є важливим елементом техніки, тому на нього необ-

хідно звернути особливу увагу. Найменша помилка буде негативно впливати на результат. Цей прийом починається з положення маху гир назад за коліна, у «мертвій точці» (рис. 4.9, 4.10, позиція 2).

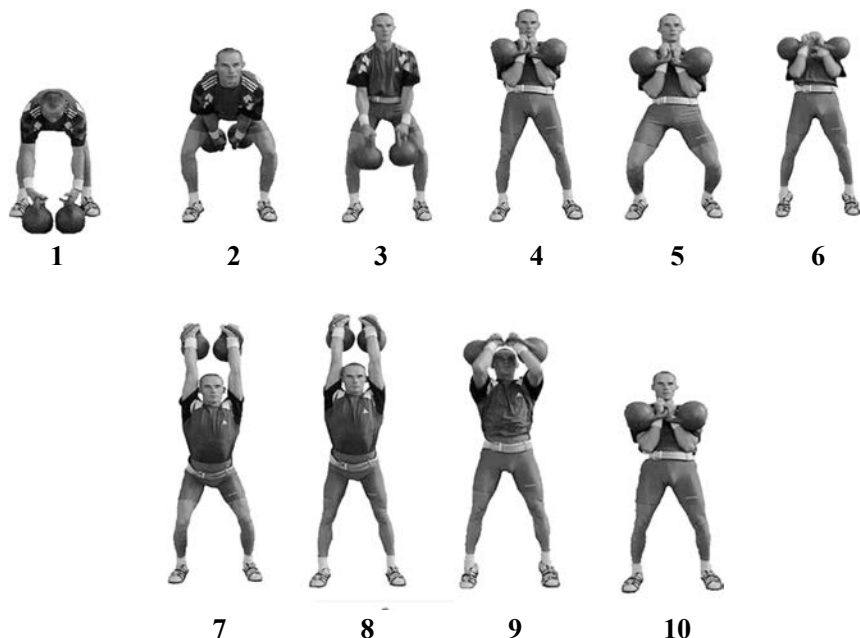


Рис. 4.10. Техніка поштовху гир у виконанні чемпіона і рекордсмена світу, заслуженого майстра спорту України В. Андрейчука (вигляд спереду)

У цьому положенні спина повинна бути пряма та дещо прогнута у поперековому відділі, м'язи спини напружені («натягнуті»), плечі відтягнуті донизу, руки прямі, лікті торкаються тулуба, голова припіднята. Як тільки гирі почнуть зворотний рух, не затримуючись, випереджаючи рух гир, подати таз і коліна

вперед і виконати розгін і підрив (рис. 4.9, 4.10, позиції 3, 4). Руки до закінчення підриву повинні залишатися прямими (рис. 4.9, 4.10, позиція 4). Підрив закінчується остаточним випрямленням ніг і тулуба, підйомом плечей і вставанням на носки ніг (рис. 4.9, 4.10, позиція 5). Лікті тримати якомога ближче до тулуба, руки включаються у роботу тільки після підриву. Після підриву, приблизно 15–20 см, гирі продовжують рух угору за інерцією. Використовуючи цей момент, потрібно швидко підвести лікті під гирі і просунути всередину дужок (рис. 4.9, 4.10, позиція 6). Як тільки гирі торкнуться передпліч, стати на повні ступні та зігнути ноги у колінах, пом'якшуючи різкий удар по грудях. Випрямити ноги та прийняти вихідне положення перед виштовхуванням (рис. 4.9, 4.10, позиція 7).

Такі елементи поштовху гир за довгим циклом, як *вихідне положення перед виштовхуванням, напівприсідання, виштовхування, підсід, фіксація гир угорі на прямих руках, опускання гир на груди* (рис. 4.11, 4.12 позиції 8–14) виконують аналогічно як при поштовху гир від грудей (див. підр. 4.2).

Опускання гир з грудей. Техніка виконання цього прийому у поштовху за довгим циклом також має велике значення. За багаторазового повторення будь-яка помилка веде до порушення узгодженості рухів, зайвого навантаження м'язів і передчасної втоми. Опускання гир з грудей виконується скиданням їх з грудей з перехопленням дужок і опусканням у положення «мертвої точки». Під час скидання потрібно трохи відштовхнути гирі вперед (рис. 4.11, 4.12, позиція 15), швидко підвестися на носки ніг, підняти плечі і захопити дужки зверху (до скидання кисті були просунуті всередину дужок) (рис. 4.11, 4.12, позиція 16). Всі ці елементи виконуються майже одночасно. Дужки перехоплюються на рівні нижньої частини грудей. Як тільки падаючі гирі відтягнуть руки вниз, встати на повні ступні, опустити плечі (початок «гальмування») (рис. 4.11, 4.12, позиція 17) і відразу, згинаючи ноги, нахилити тулуб.

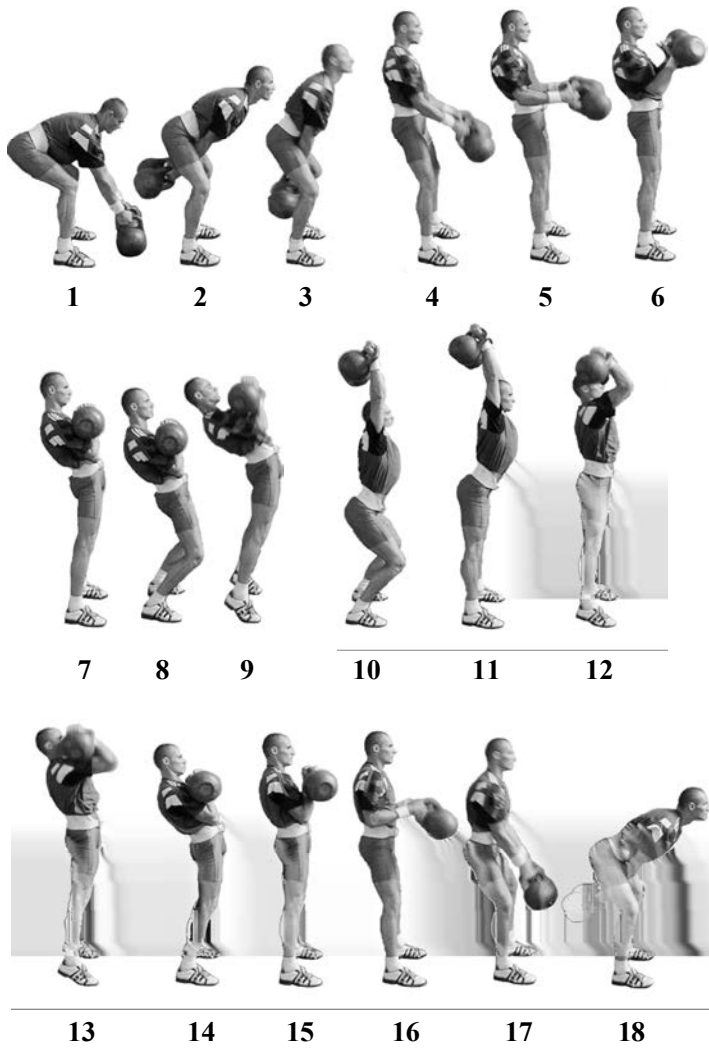


Рис. 4.11. Техніка поштовху гир за довгим циклом у виконанні чемпіона світу, заслуженого майстра спорту України В. Андрейчука (вигляд з боку)



Рис. 4.12. Техніка поштовху гир за довгим циклом у виконанні чемпіона світу, заслуженого майстра спорту України В. Андрейчука (вигляд спереду)

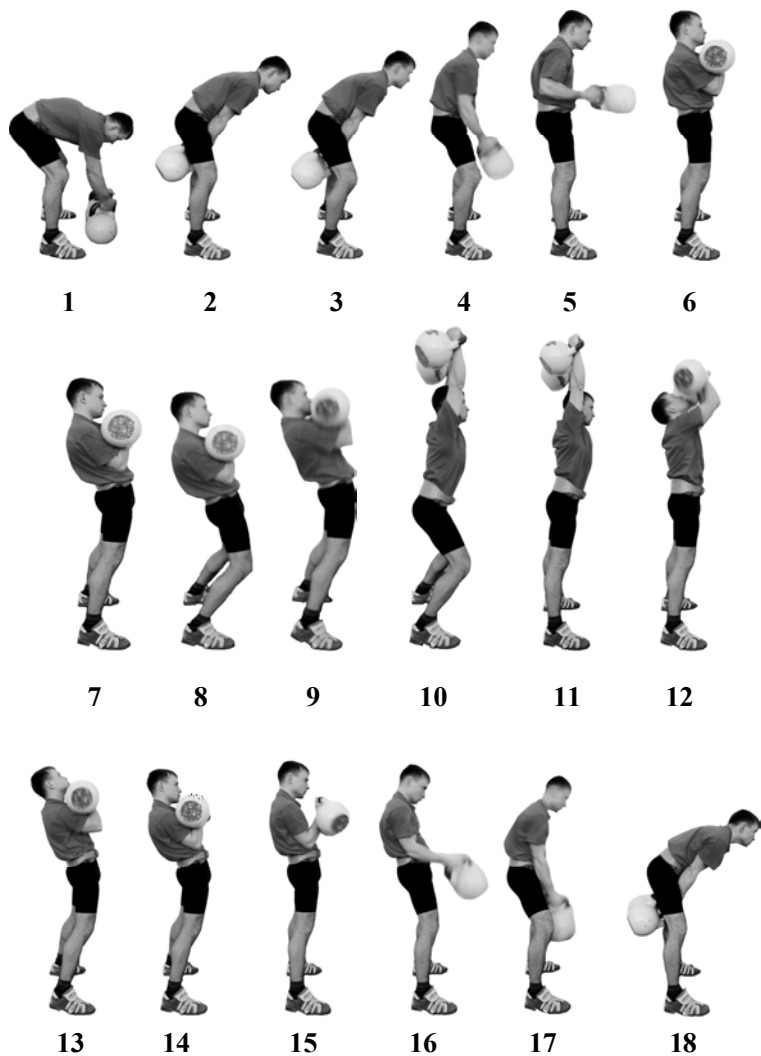


Рис. 4.13. Техніка поштовху гир за довгим циклом у виконанні чемпіона світу, заслуженого майстра спорту України В. Задорожного (вигляд з боку)

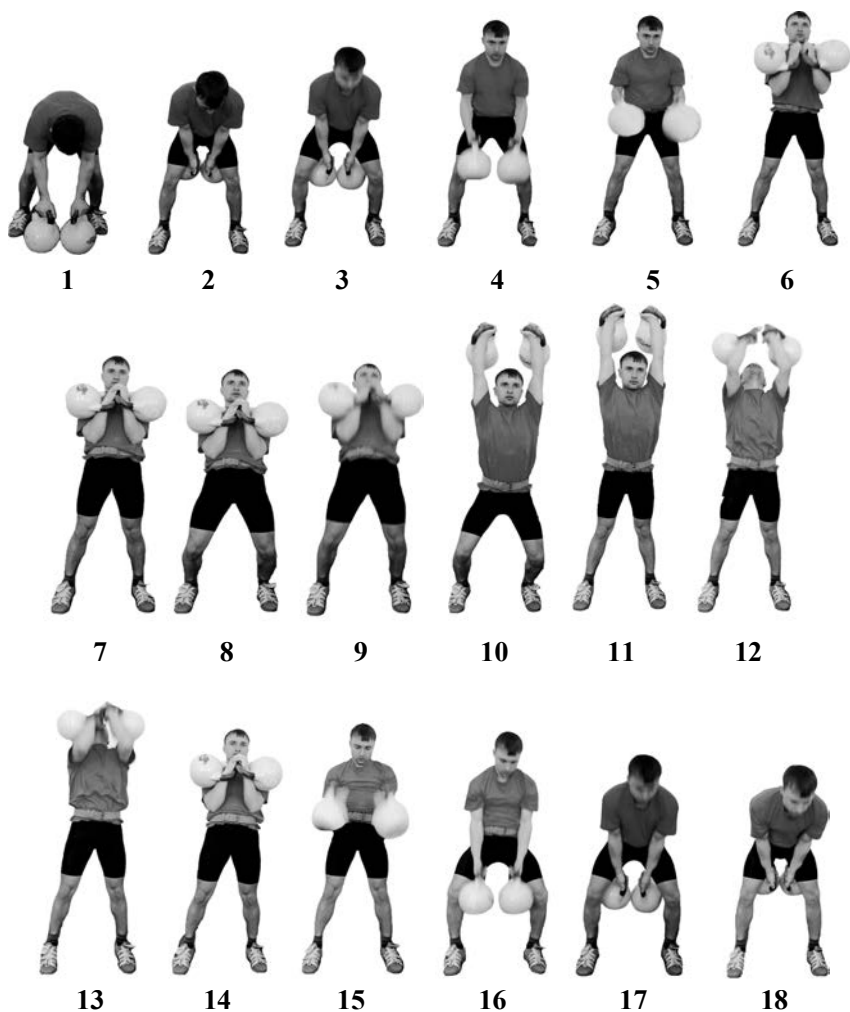


Рис. 4.14. Техніка поштовху гир за довгим циклом у виконанні чемпіона світу, заслуженого майстра спорту України В. Задорожного (вигляд спереду)

Гирі в кінці опускання повинні бути ззаду – за колінами, у положенні «мертвої точки» (рис. 4.11, 4.12, позиція 18). Для здійснення наступного циклу виконати підйом гир на груди та продовжити виконання вправи. На рис. 4.13, 4.14 наведені кінограми техніки виконання поштовху гир за довгим циклом заслуженого майстра спорту України, чемпіона світу В'ячеслава Задорожного (м. Полтава, кращий результат – 52 підйоми у ваговій категорії до 60 кг).

4.4. Техніка виконання ривка гирі

Ривок гирі – заключна вправа двоборства у гирьовому спорті, вправа, під час виконання якої відповідно до правил змагань гиря повинна бути піднята вгору на пряму руку одним безперервним рухом. Опускається гиря у положення вису також одним рухом, не торкаючись грудей та інших частин тіла. Виконується ривок однією, потім іншою рукою без відпочинку протягом 10 хв. За кожний правильно виконаний підйом нараховується 1 очко. Переможець у ривку визначається за сумою набраних очків однією та другою рукою.

За технікою виконання ривок – найскладніша вправа класичного двоборства. Це пов'язано з необхідністю реалізувати руховий потенціал при швидкому русі гирі, утримати її вгорі над головою та зберегти стійкість тіла за наявності високої швидкості снаряда у передньо-задньому напрямку, а також з умінням правильно дихати та розслабляти м'язи протягом усього часу виконання вправи у цілому. Основними технічними елементами ривка гирі є: стартове положення, підйом гирі вгору на пряму руку і фіксація, опускання гирі. Кінограми ривка гирі у виконанні заслуженого майстра спорту України К. Пронтенка наведена на рис. 4.15–4.17.

Стартове положення. Ноги на ширині плечей (або трохи ширше, так, щоб гіря вільно проходила між гомілками), гіря попереду лінії пальців ніг на 15–20 сантиметрів. Нахилитися, зігнути ноги й, захопивши дужку хватом зверху, випрямити спину і напружити (натягнути) м'язи поперекового відділу. Вільна рука у зручному положенні та не торкається тулуба чи інших частин тіла. Голова дещо припіднята, погляд спрямований уперед (рис. 4.15–4.17, позиція 1).

Підйом гіри вгору на пряму руку і фіксація. Відірвавши гірю від помосту, за рахунок неповного випрямлення ніг і розгинання тулуба, виконати мах гірі назад за коліна, у «мертву точку» (рис. 4.15–4.17, позиція 2). У даному положенні спина повинна бути прямою або прогнутою, але не зігнутою (згорбленою). Таз і коліна подані трохи назад, рука, що утримує гірю, пряма. Плече опущене донизу, вільна рука відведена назад, голова припіднята.

Як тільки гіря з «мертвої точки» починає зворотний рух уперед, потрібно швидко, мовби випереджаючи рух гірі, подати таз і коліна трохи вперед і за рахунок неповного розгинання тулуба і випрямлення ніг надати початкового прискорення руху гірі вперед-вверх – виконати підрив (рис. 4.15–4.17, позиція 3). Лікоть у цей момент торкається тулуба. Не уповільнюючи руху гірі, остаточно розгинається тулуб, випрямляються ноги (можуть відриватися п'яти від помосту), піднімається і трохи відводиться назад плече (рис. 4.15–4.17, позиція 4). Після підриву, використовуючи рух гірі вгору за інерцією, приблизно на рівні голови потрібно швидко просунути кисть усередину дужки (рис. 4.15–4.17, позиція 5). Дехто із спортсменів у даний момент виконує пом'якшуючий підсід. Тіло гірі повертається навколо передпліччя. Випрямити ноги та зафіксувати гірю вгору на прямій руці, м'язи плеча розслаблені, вільна рука опущена або відведена убік (рис. 4.15–4.17, позиція 6).

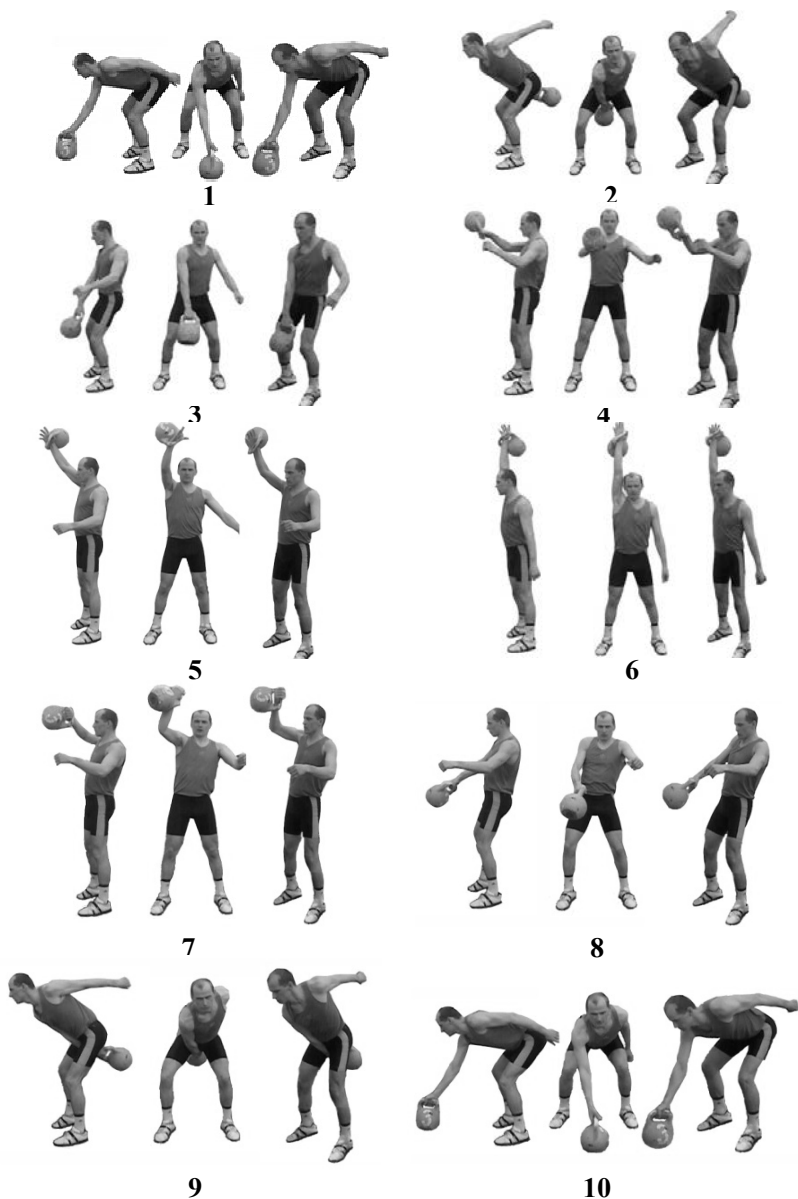


Рис. 4.15. Техніка ривка гирі у виконанні чемпіона світу, заслуженого майстра спорту України К. Пронтенка (вигляд з боку, спереду і під кутом)

Опускання гирі. Після рахунку судді гиря знову опускається у «мертву точку» для виконання чергового підйому. Під час опускання потрібно, відхиляючи плечі назад та повертаючи гирю навколо передпліччя (а не перекидаючи через кисть) (рис. 4.15–4.17, позиція 7), швидко відкинути її трохи вперед і відразу ж захопити дужку зверху (до початку скидання гирі кисть була просунута всередину дужки), одночасно припідняти плече та підвестися на носки.

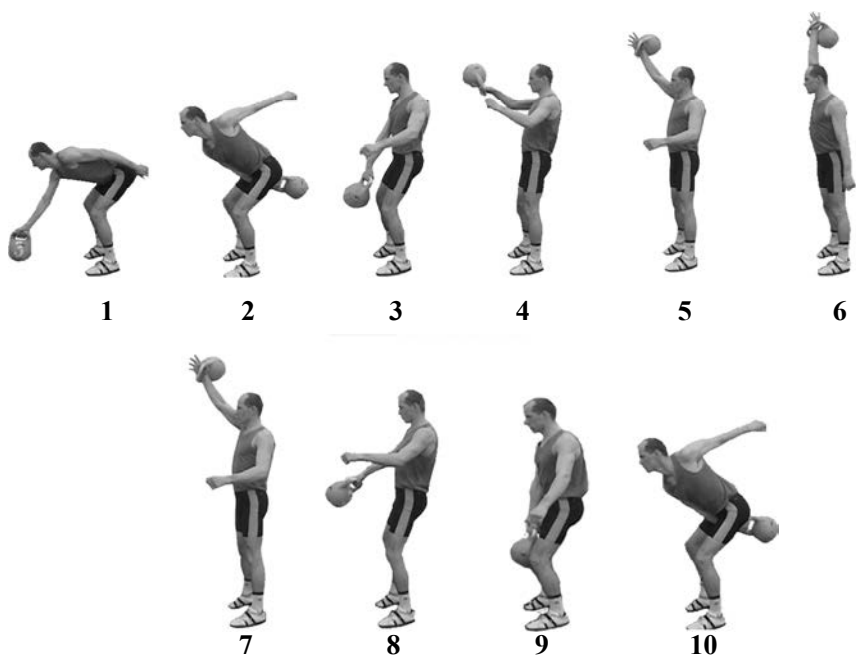


Рис. 4.16. Техніка ривка гирі у виконанні чемпіона світу, заслуженого майстра спорту України К. Пронтенка (вигляд з боку)

У момент захоплення гиря знаходиться на рівні голови або трохи нижче (рис. 4.15–4.17, позиція 8). Як тільки гиря відтягне

руку донизу, опустити плече, стати на повні ступні, зігнути ноги і нахилити тулуб. Гиря рухається назад за коліна, вільна рука відводиться назад (рис. 4.15–4.17, позиція 9). Потім приймається знову вихідне положення для виконання наступного циклу ривка (рис. 4.15–4.17, позиція 10).

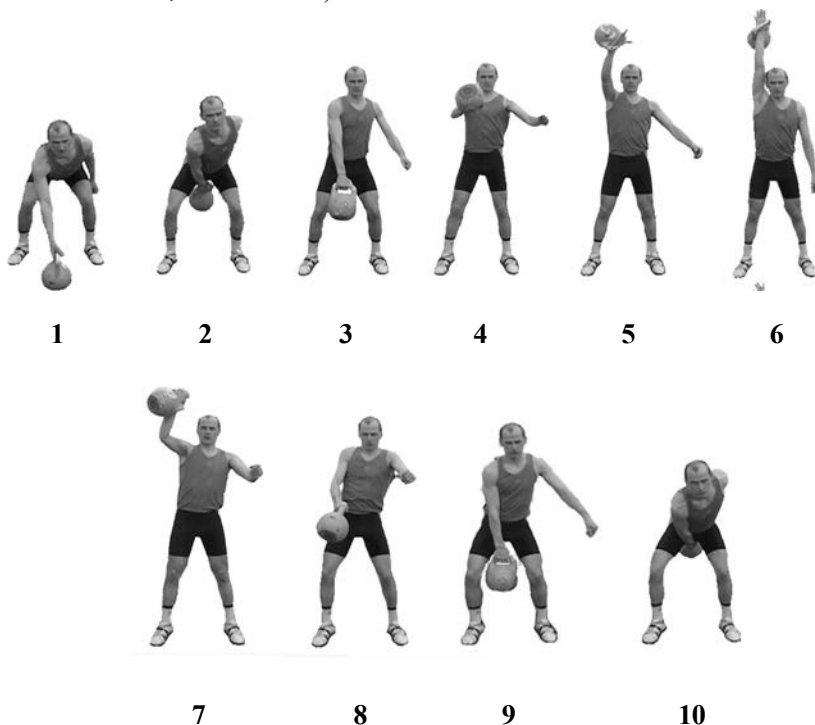


Рис. 4.17. Техніка ривка гирі у виконанні чемпіона світу, заслуженого майстра спорту України К. Пронтенка (вигляд спереду)

Для порівняння наведено техніку виконання ривка гирі (рис. 4.18, 4.19) у виконанні ЗМС України, чемпіона світу Романа

Михальчука (м. Луганськ, кращий результат – 172 підйоми у ваговій категорії до 65 кг).

Техніка гирьового спорту, як і техніка інших видів, визначається рядом чинників. До них відносяться: цілеспрямованість основних завдань, умови виконання вправ, основні фізичні закони взаємодії тіл, анатомічна будова тіла спортсмена, фізіологічні функції організму. Тому залежно від анатомічної будови тіла, технічної та спеціальної фізичної підготовленості гирьовика може формуватися свій індивідуальний стиль технічної майстерності, який є найбільш ефективним для досягнення найвищого спортивного результату для даного спортсмена.

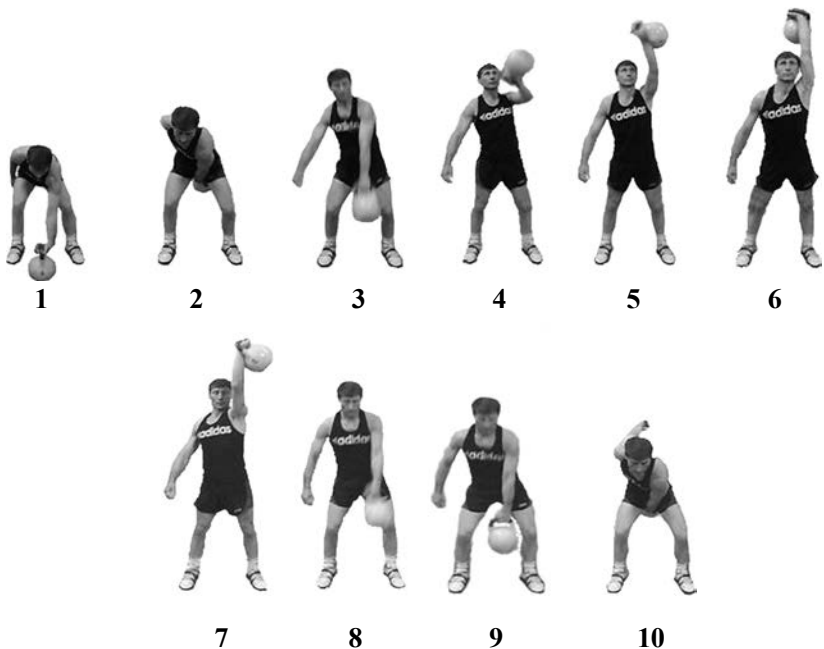


Рис. 4.18. Техніка ривка гири у виконанні чемпіона світу, заслуженого майстра спорту України Р. Михальчука (вигляд спереду)

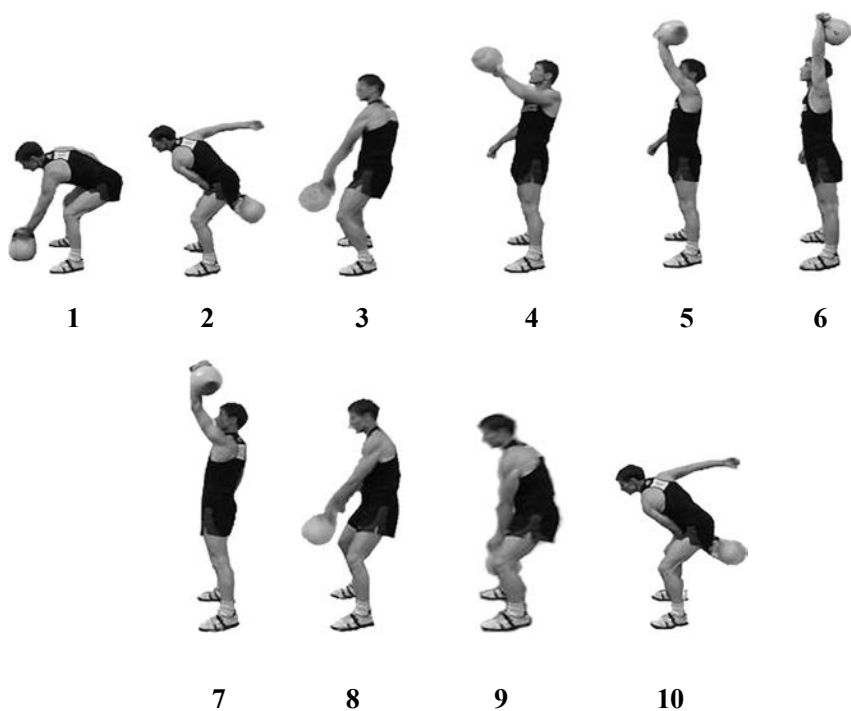


Рис. 4.19. Техніка ривка гирі у виконанні чемпіона світу, заслуженого майстра спорту України Р. Михальчука (вигляд збоку)

Розробляючи техніку вправ, необхідно дослідити різні рухові дії і вибрати таку структуру рухів, яка не тільки забезпечує спортсмену досягнення високого рівномірного темпу піднімання гир, але і передбачає також необхідні умови для утримання заданого темпу протягом усього змагального часу. При цьому досить важливо врахувати закони фізики, а саме закони статички і кінематики, які дозволяють визначити, як зберігається рівновага

системи тіл (у даному випадку «спортсмен – гирі»), а також закони динаміки – як виконуються самі рухи.

4.5. Особливості техніки виконання змагальних вправ гирьовиками різної кваліфікації

Змагальна діяльність у сучасному гирьовому спорті ставить високі вимоги до технічної підготовленості атлетів. Удосконалення техніки виконання вправ є важливим чинником успішної підготовки до змагань, резервом підвищення спортивних результатів. Особливою популярністю у спортсменів України та інших країн світу користуються вправи класичного двоборства. Відповідно до сучасних правил змагань з гирьового спорту першою вправою є поштовх двох гир, другою – ривок гирі кожною рукою. За структурою поштовх і ривок принципово відрізняються: поштовх виконується з двома гирями, що збільшує навантаження на опорно-руховий апарат спортсмена, ривок – з однією, при цьому навантаження незначне.

На відміну від поштовху, маса тіла, а також рівень силових якостей гирьовика не відіграють основної ролі у досягненні високих результатів у ривку. У зв'язку з цим, на думку багатьох спортсменів (особливо початківців і розрядників), поштовх є технічно складнішою вправою гирьового спорту у порівнянні з ривком, тому йому й віддається перевага у тренувальному процесі. Аналіз програм тренувального процесу спортсменів у різних школах гирьового спорту України свідчить, що, якщо на початковому етапі тренування результати більшості гирьовиків у ривку значно переважають аналогічні у поштовху (загальну схему ривка новачки показують практично з першої спроби), то з підвищенням спортивної майстерності (навіть вже на рівні I розряду) відбувається суттєвий приріст результатів у поштовху на фоні відставання росту результатів у ривку. На становлення техніки ривка витрачається набагато більше часу, ніж на станов-

лення техніки поштовху і, як правило, не один рік. Навіть у деяких МС та МСМК спостерігається суттєва перевага результатів у поштовху.

При цьому, якщо рекомендації щодо навчання та вдосконалення техніки поштовху є досить ефективними, то для вдосконалення техніки ривка фахівці пропонують різні методики. Одні тренери рекомендують застосовувати вправи на розвиток сили м'язів кисті та передпліччя, інші переконують у протилежному. Так, МС СРСР з гирьового спорту В. С. Швидкий, перейшовши у гирьовий спорт з важкої атлетики та маючи показник кистьової динамометрії 80–90 кг, довгий час не міг підняти результат у ривку (хоча норматив МС виконував майже одним поштовхом). Це вказує на недоцільність даних вправ і підкреслює, що вони тільки заважають зростанню результатів у ривку.

Особливо гострою ця проблема стала після внесення змін до правил змагань (2007 р.), згідно з якими заборонено зупиняти гирю внизу для відпочинку. Можна виділити такі причини низьких результатів у ривку:

- ✓ технічна простота виконання ривка, як здається спортсменам на початковому етапі тренування, спричиняє залишення цієї вправи поза достатньою увагою (перевага надається поштовху);

- ✓ ривок – друга вправа на змаганнях, відповідно на тренувальних заняттях у разі планування обох вправ двоборства в один день після тренування поштовху у спортсмена залишається недостатньо сил та енергії для відпрацювання ривка;

- ✓ недостатня кількість наукових досліджень у даному напрямку призводить до відсутності єдиної методики навчання та вдосконалення техніки ривка;

- ✓ деякі тренери і спортсмени значну увагу приділяють розвитку сили м'язів кисті, передпліччя, непомірно застосовуючи різні еспандери, вправи зі штангою, гантелями, що перешкоджає досягненню високих результатів у ривку;

✓ через недоліки в ході навчання, недостатній рівень розвитку фізичних якостей, невірно розставлені акценти у процесі дихання з'являються помилки у техніці, які у майбутньому «викорінити» дуже важко.

Якщо розглянути кінограми виконання класичних вправ провідними гирьовиками, як еталонні, добре видно фахівцям, що вони залежать від фізіологічних особливостей та рівня розвитку фізичних якостей (підготовленості) кожного спортсмена, при цьому техніка виконання вправ у них відрізняється. Гирьовики низької кваліфікації, які недостатньо оволоділи раціональною технікою виконання вправ, перевагу віддають силовому варіанту вирішення рухового завдання. Таким чином їм швидше підкорюються нормативи III та II розрядів, однак ці спортсмени не у змозі виконувати вправи класичного двоборства більше 2–4 хв. Тому висвітлення особливостей техніки виконання вправ у гирьовиків низької кваліфікації у порівнянні зі спортсменами високого класу є доцільним та необхідним для підвищення спортивних результатів.

У статичному положенні, перед виштовхуванням гир у поштовху, новачки стоять на зігнутих ногах, при цьому м'язи ніг постійно перебувають у напруженні. Також у даному положенні у новачків лікті розводяться в сторони, а гирі утримуються за допомогою сили м'язів кисті. У спортсменів високої кваліфікації гирі знаходяться на основі долоні, лікті утримуються на кістках тазу або на м'язах живота, а ноги випрямлені, що виключає додаткове напруження м'язів рук, спини та ніг. У напівприсяді, перед виштовхуванням, деякі спортсмени стають на «носки» (через низьку гнучкість у гомілковому суглобі), при цьому зменшується площа опори. Виконання вправи у таких умовах тягне за собою збільшення енерговитрат. Під час фіксації гир над головою у майстрів чітко простежується розслаблення («струшування») чотириголового м'яза стегна, у розрядників дане явище має місце рідко.

Під час виконання ривка, а саме у момент опускання гіри, у новачків спостерігається сильне тертя дужки гіри по поверхні долоні, що призводить до натирання, а інколи й зривання шкіри долоні та пальців. Спортсмени високої кваліфікації опускання гіри виконують методом перехоплення, без тертя дужки гіри по долоні. Під час опускання гіри у ривку більшість розрядників, на відміну від гіршовиків високої кваліфікації, які доводять гірю назад до «мертвої точки», зупиняють вільне падіння гіри силою м'язів спини та руки на рівні колін. Помилкою, яку допускають новачки, є також зігнута вперед спина у момент переходу гіри з «мертвої точки» у фазу підриву. У майстрів під час підриву спостерігається вертикальне положення тіла (навіть трохи відхилене назад).

У процесі розучування та вдосконалення техніки класичних вправ з гірями особливу увагу необхідно надати ритмічному диханню, без зупинок і затримок. Уміння поєднувати рухи з диханням – невід'ємна частина техніки. Навіть незначні збої та затримки у диханні відразу ж позначаються на роботі м'язів, що, у свою чергу, негативно впливає на результат у цілому.

Багаторазове повторення помилок у техніці класичних вправ, ще й помножене на кількість підйомів гір, призводить до передчасного стомлення організму спортсменів. Крім того, нераціональне утримання гір у стартовому положенні та у момент фіксації, а також тертя гіри під час опускання у ривку може призвести до передчасного припинення виконання вправи навіть раніше, ніж наступить стомлення. Таким чином, оволодіння раціональною технікою виконання класичних вправ та постійне її вдосконалення разом з постановкою ритмічного дихання є необхідною умовою та важливим резервом підвищення результатів у гіршовому спорті.

Розділ 5

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИКОНАННЮ ВПРАВ ІЗ ГИРЯМИ

Навчання рухових дій у гирьовому спорті спрямоване перш за все на формування, поглиблення і розширення спеціальних знань у вигляді уявлень, узагальнень і понять, закономірностей, принципів і правил рухової діяльності. У поєднанні з навчанням рухових дій удосконалюються інтелектуальні вміння та здатність спостерігати, аналізувати, узагальнювати, порівнювати, оцінювати рухи та умови їх виконання. Навчаючи здобувачів техніці виконання класичних вправ гирьового спорту необхідно послідовно підводити їх до вирішення більш складних завдань. Структура процесу навчання у гирьовому спорті здобувачів зберігає загальноприйняті етапи (початкове і поглиблене розучування і вдосконалення). Компоненти змісту, методи і методичні прийоми повинні бути конкретизовані відповідно до вікових та статевих особливостей студентів.

5.1. Теоретико-методичні основи навчання здобувачів виконанню вправ із гирями

У процесі регулярних занять гирьовим спортом здобувачі освоюють навички підняття обтяжень, удосконалюють функціональні можливості всіх систем організму, розвивають фізичні якості та підвищують спортивні результати. Залежно від вирішення вказаних завдань навчально-тренувальний процес умовно розділяється на навчання та тренування. *Навчанням* називається етап, на якому домінуючого значення набуває завдання освоєння навичок підняття гир. Якщо ж на занятті відбувається вдосконалення фізичних якостей, функціональних можливостей та

техніки виконання вправ з гирьового спорту, він називається *спортивним тренуванням*.

Навчання у гирьовому спорті – складний педагогічний процес, який передбачає отримання необхідних знань, виховання спеціальних навичок, рухових та вольових якостей. Навчання та тренування – єдиний процес. У навчанні застосовуються методи тренування, а у тренуванні використовуються елементи навчання. У процесі вивчення техніки вправ з гирьового спорту можна застосовувати різні методи й засоби навчання, а саме: слова, наочні засоби, вправи програмного навчання, робота з літературою, перевірка вмінь і навичок тощо (рис. 5.1). На початковому етапі повинно переважати навчання: вивчається техніка змагальних вправ з гирьового спорту, спеціально-підготовчі вправи, засоби загальної фізичної підготовки, теоретичні основи гирьового спорту. Початковий етап – найвідповідальніший, від нього багато у чому залежать подальші спортивні результати та загальна культура спортсмена. Тому на етапі початкової спеціалізації особливу увагу необхідно звернути на вивчення змагальних вправ.

Згідно теорії побудови рухів, в основі управління рухами лежить не пристосування до умов зовнішнього середовища, не відповідь на зовнішні стимули, а усвідомлене підпорядкування середовища, його перебудова відповідно до потреб індивідуума. За цією теорією рух програмується розумінням, яке виступає як основа «образу потрібного майбутнього». Тому формуючись, рух проходить три стадії, для яких характерні:

- 1) невисока швидкість руху;
- 2) поступове зникнення напруженості, становлення чіткої м'язової координації, підвищення швидкості та точності рухового акту;
- 3) зниження частки участі активних м'язових зусиль у здійсненні руху за рахунок використання сил тяжіння, інерції, відцентрових сил, що забезпечує економічність енерготрат, а це особливо важливо у гирьовому спорті.



Рис. 5.1. Методи і засоби навчання силових вправ [126, с. 74]

Навчання техніки виконання вправ з гирьового спорту тісно пов'язано з методологічною основою теорії навчання рухових дій, тобто із закономірностями та положеннями дидактики (у сфері педагогіки навчання), теорією діяльності та теорією управління засвоєнням теоретичних знань та понять (у сфері психології), теорією побудови й управління рухами, фізіологією активності, принципами та положеннями системного підходу.

Процес навчання та тренування здобувачів-спортсменів змагальних вправ з гирьового спорту можна уявити у вигляді трьох послідовно й тісно пов'язаних між собою етапів, кожен з яких має свої методичні завдання: 1-й етап – ознайомлення з технікою виконання вправи; 2-й – розучування вправи, прийому, дії; 3-й – тренування (вдосконалення).

Основна мета *ознайомлення* – створити у здобувачів правильне уявлення про техніку виконання змагальних вправ з гирьового спорту та забезпечити ясне її розуміння. Для цього необхідно чітко назвати вправу, зразково її показати, пояснити її вплив на організм. Найчастіше показ передує поясненню або супроводжується ним. Показ можна здійснювати за допомогою найбільш підготовленого гирьовика. Особливо важливо пояснити роль головного елемента (фази) вправи. Саме з нього повинно починатися практичне оволодіння вправою при вивченні її по частинах.

Демонстрація наочних посібників є доповненням до показу. Плакати, рисунки, фотографії є допоміжними засобами навчання. Вони також сприяють створенню вірного уявлення про вправу. Особливо цінним засобом наочного навчання є демонстрація відеоматеріалів та відвідування змагань і тренувань здобувачів-гирьовиків високої кваліфікації. Поширеною помилкою тренерів на даному етапі є викладення значного потоку інформації. Не потрібно детально пояснювати приховані механізми рухів, оскільки початківці не зможуть сприйняти матеріал через недостатнє володіння технікою змагальних вправ.

Розучування вправи, залежно від її складності та підготовленості здобувачів, здійснюється в цілому, по частинах, по розділах, за допомогою підготовчих вправ. Під час навчання вправи по частинах необхідно для кожної частини включати етап ознайомлення. Вивчення вправи по частинах починається з розучування головного її елемента (фази), якщо можливо його вичленити, не порушуючи при цьому зв'язку з іншими рухами. Вивченню кожної фази вправи передують застосування підготовчих вправ, які за координацією схожі із вправою, що вивчається, і більш прості за структурою (дотримання принципу «від простого до складного»). При цьому слід намагатись, щоб наступна підготовча вправа за структурою була схожою на попередню та ускладнювала її. Багаторазове їх виконання забезпечує формування необхідного навички, після чого починається тренування вправи в цілому.

Основною перешкодою для збільшення навантаження є швидка стомлюваність спортсменів-початківців. Нові рухи на фоні стомлюваності під час навчання засвоюються значно гірше. У зв'язку з цим доцільно буде включати не більше 1–2 нових підготовчих вправ у одне навчально-тренувальне заняття. При цьому вправи потрібно підбирати подібними за структурою для підсилення тренувального ефекту навчання.

Вдосконалення техніки виконання класичних вправ з гирьового спорту забезпечується систематичним, багаторазовим виконанням вправи з поступовим підвищенням фізичного навантаження. В результаті багаторазового виконання вправи, але вже в умовах, які змінюються (збільшення кількості повторів, ваги гир), здобутий навик поступово закріплюється, починається автоматизація нервово-м'язових процесів. На даному етапі основна увага повинна приділятися «шліфуванню» найбільш важливих фаз та вправи в цілому. При навчанні техніки виконання вправ з гирьового спорту необхідно також добиватися від студентів конкретних знань про рухи, які в кінцевому підсумку повинні сформува-ти рухові уміння і навички.

У процесі становлення вмінь виконання техніки вправи відбувається пошук оптимального варіанта руху за умови провідної ролі свідомості: спочатку рух характеризується нестабільністю виконання вправ, надмірним м'язовим напруженням, великою кількістю зайвих рухів, великою витратою енергії, що призводить до швидкої втоми гирьовика. При цьому необхідно переконати гирьовика, що формування вмінь є передумовою для подальшого формування рухових навичок. Певна кількість рухових умінь у гирьовому спорті може бути доброю передумовою для ефективного технічного вдосконалення. Якщо вірно вибране вміння виконання техніки вправ у гирьовому спорті, можна переходити до багаторазового повторення вправ. При цьому контроль свідомості бере меншу участь, а деякі деталі техніки виконуються автоматично, тобто вміння переходить у навичку (рис. 5.2).

Значення оволодіння руховими навичками дозволяє гирьовику: підвищити надійність і стабільність технічного виконання вправ (навіть у разі стомлення техніка виконання вправи буде більш чіткою); економити психічні сили, оскільки участь свідомості незначна; економити фізичні сили у зв'язку з більшою координацією рухів і злагодженою діяльністю дихання; покращити результат виконання вправи, оскільки скорочується час, необхідний для усвідомлення початку і виконання дії.

Навчання вправам гирьового спорту, як і в інших видах, ґрунтується на загальних дидактичних принципах (свідомості, активності, доступності, систематичності тощо).

Принцип свідомості та активності. Найбільш успішно здобувачі-спортсмени опановують навички підняття гир та вдосконалюють спортивну майстерність тоді, коли вони виявляють інтерес до занять, до кожної вправи. Здобувачі повинні ясно уявляти собі мету та завдання навчання та спортивного тренування, осмислити їх, а також позитивно до них віднестися. Головне завдання тренера-викладача полягає у тому, щоб навчити спортсменів умінню аналізувати свої рухи і раціонально керувати

ними. Це підвищує інтерес та захопленість у спортсменів, сприяє вихованню ініціативи, самостійності та творчого ставлення до процесу навчання та тренування, дозволяє швидше досягти поставленої мети.

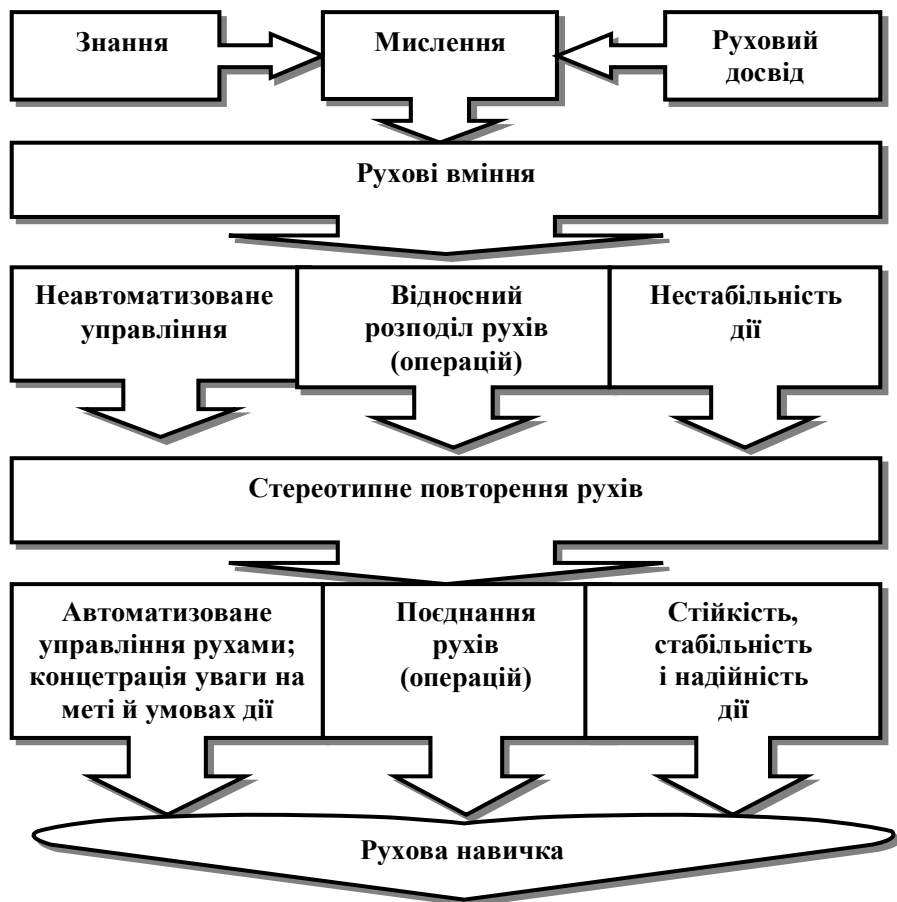


Рис. 5.2. Особливості формування рухових дій: від знань і уявлень – до вмінь і навичок (В. Д. Мазниченко, 1984)

Принцип наочності. Пропонує створення уявлення про рухи шляхом показу та пояснення. Наочність у процесі підготовки гирьовиків забезпечується демонстрацією техніки окремих елементів вправ з гирями та способів підняття гир у цілому.

Принцип доступності. Навчання та тренування необхідно здійснювати відповідно до індивідуальних можливостей здобувачів. Обов'язково потрібно враховувати вік, рівень технічної та фізичної підготовленості, стан здоров'я і психіки здобувачів-гирьовиків. Під час тренувального процесу здобувачі (здебільшого початківці) через невірне виконання вправ можуть отримати значне фізичне навантаження. Це призводить до втрати ініціативи, зневіри у власні сили, розладу психіки. Іноді результатом невірного застосування принципу доступності можуть стати травми або перевтома.

Принцип систематичності та послідовності. Регулярні заняття підвищують ефективність навчання та тренування. Тривалі перерви у заняттях навпаки призводять до згасання умовно-рефлекторних зв'язків, що лежать в основі утворення рухових навичок. Знижується також і рівень досягнутих функціональних можливостей та «відчуття гир».

Принцип прогресування передбачає виконання нових складніших завдань, де поступово наростає загальний обсяг та інтенсивність навантаження. У процесі навчання та тренування гирьовиків необхідно поступово ускладнювати умови виконання вправ, що значно розширює коло рухових навичок та вмій студентів та в цілому сприяє вдосконаленню техніки змагальних вправ.

У ході розучування техніки виконання класичних вправ з гирьового спорту широко використовують різні *форми та методи навчання*. Існують три форми організації навчання: групова, індивідуальна, а також групова з індивідуальним підлодом.

Групове навчання проводиться зі спортсменами, які мають однорідність за всіма показниками: вік, фізичний розвиток, рухова підготовка, здібності до оволодіння рухами тощо.

Індивідуальна форма навчання, як правило, використовується в разі проведення занять зі здобувачами, які слабо пристосовані до оволодіння рухами з обтяженнями.

Групова форма навчання з індивідуальним підходом є основною під час проведення занять у ВОЗ та секціях гирьового спорту. Вона передбачає виконання групових та індивідуальних завдань і вказівок викладача, а також індивідуальну роботу з невстигаючими. У колективі здобувач-гирьовик працює з підвищеним інтересом до виконання завдань. Він прагне не відставати від інших, правильно осмислити та виконати будь-яку вправу, швидко освоюється з гириями. За однорідного контингенту групи невдачі трапляються, як правило, не в одного спортсмена, і тому переживаються не так гостро: гирьовики допомагають один одному. Все це створює у кожного члена групи впевненість у своїх силах.

Методи навчання – це раціональні педагогічні прийоми, за допомогою яких викладач (тренер) виховує необхідні вміння і навички та передає свої знання. Відомі три основні групи методів навчання – *словесні, наочні і практичні*.

Словесні методи. За їх допомогою у початківців створюється уявлення про вправу, яка вивчається, про її форму і характер, а також розвивається вміння аналізувати створене уявлення про вправу. Видами словесних методів є *пояснення, розповідь, бесіда, зауваження, вказівка та ін.* Специфіка навчання ставить свої вимоги до словесних методів, особливо під час роботи з початківцями. Наприклад, пояснення техніки вправ з гириями потрібно проводити з полегшеними гириями, а з гириями змагальної ваги слід створювати уявлення про основні опорні точки вправ, не допускаючи перевтоми спортсменів.

Наочні методи створюють у спортсменів конкретний образ дії, руху або вправи, що вивчається. Ці методи передбачають: показ вправ, наочні навчальні посібники, кіноролики, навчальні фільми. Показ вправи проводиться кваліфікованим гирьовиком, краще перед початком заняття. Той, хто показує раціональну техніку вправи, повинен уміти виділити усі характерні деталі. Наочні навчальні посібники – це кінограми, плакати, малюнки, діаграми і графіки. Кіноролики дозволяють переглядати будь-які деталі техніки багато разів. Складні деталі техніки можна побачити при зупинці кадру. Навчальні фільми повинні містити матеріал з навчання якогось розділу програми або демонструвати техніку способів підняття гир.

Групу *практичних методів* складають *метод вправи, ігровий, змагання та ін.* Головним є *метод вправи*, який передбачає багаторазове повторення рухів, які спрямовані на оволодіння елементами змагальних вправ і самою вправою в цілому. *Ігровий метод* значно підвищує емоційність занять, мобілізує спортсменів, допомагає долати втому тощо. *Змагальний метод* передбачає виконання вправ з гирями у вигляді найпростіших змагань, що значно підвищує ефективність навчання. Всі вправи, які застосовуються у процесі навчання, поєднані в цілісно-роздільну систему. Це значить, що спосіб підняття гир, який вивчається, спочатку демонструється та аналізується, потім він розчленовується на елементи, які вивчаються послідовно та підводять здобувача-гирьовика до освоєння вправи в цілому. Крім того застосовується роздільний (розділами, частинами), цілісний та комбінований методи навчання.

Суть *роздільного методу* полягає у тому, що вправу розділяють на основні частини або фази. Спочатку оволодівають кожною з них окремо, а потім – у цілому. Цей метод застосовується не тільки в процесі навчання, але і в тренуванні, коли необхідно вдосконалити окремий рух вправи. Наприклад, здобувач неправильно виштовхує гирі від грудей. Викладач підбирає

спеціальні вправи для вдосконалення даного руху. Після того як помилка виправлена, необхідно вправу виконувати в цілому.

Метод у цілому використовують тоді, коли вправу не можна розділити або коли вона проста. В разі використання цього методу здобувач виконує вправу в цілому одразу ж після показу і необхідних пояснень викладача. Навчати класичних вправ методом у цілому недоцільно, тому що не уникнути помилок. Але він може використовуватися під час вивчення нескладних вправ. В окремих випадках можна застосовувати його в ході навчання здобувачів-спортсменів з доброю координацією рухів і загальною фізичною підготовленістю.

Комбінований метод вважається найбільш ефективним, якщо на початковому етапі вивчають техніку виконання вправи роздільним методом, а потім – у цілому.

Займатися гирьовим спортом можна самостійно, під керівництвом викладача-тренера, у збірній команді. Перед початком занять здобувачі проходять ретельне медичне обстеження для поточного контролю тренуваності, стану здоров'я. Зміст занять залежить від контингенту здобувачів (віку, підготовленості, вагових категорій), а також тренувального циклу, матеріального оснащення спортивного залу.

Навчальні заняття з фізичного виховання зі здобувачами, які обрали заняття вправами з гириями або гирьовий спорт як основний вид рухової активності, проводяться як навчально-тренувальні заняття, що включають підготовчу, основну та заключну частини, та самостійні заняття під керівництвом викладача.

Підготовча частина (10–25 хв) передбачає постановку завдань, організацію здобувачів та проведення розминки. Підготовча частина заняття спрямовується на підготовку органів і систем організму здобувачів до роботи в основній його частині. Зміст підготовчої частини полягає в активізації центральної нервової системи, серцево-судинної та інших систем організму і передбачає виконання загальнорозвиваючих вправ без обтяжень,

вправ для розтягування м'язів та спеціальних вправ. До спеціальних вправ належать вправи з легкими гирями та з гирями, з якими буде проводитись основна частина заняття.

Основна частина (60–70 хв) містить комплекси вправ, спрямовані на розвиток фізичних якостей здобувачів з урахуванням їх фізичної підготовленості та маси тіла (вагової категорії), покращання фізичного розвитку і функціональних можливостей здобувачів, підвищення їх працездатності та вдосконалення техніки виконання вправ із гирьового спорту, розвиток вольових якостей.

Обсяг навантаження визначається за кількістю виконаних повторів та підходів, а інтенсивність – за показниками ЧСС, темпом виконання вправи, тривалістю вправи та відпочинком між підходами. Навантаження від заняття до заняття зростає за рахунок збільшення кількості повторів у підходах, кількості підходів, вправ та ваги обтяження. Відпочинок між підходами повинен забезпечити повне відновлення організму.

Заклучна частина (5–10 хв) передбачає приведення організму студентів у відносно спокійний стан, зняття м'язового напруження, підбиття підсумків заняття. Виконуються вправи для відновлення рівномірного дихання, вправи на гнучкість та рухливість у суглобах, вправи для розвантаження хребта: вис на перекладині, вправи біля гімнастичної стінки тощо.

Успіх у вирішенні завдань значною мірою залежить від підготовленості викладача, його методичної майстерності, а також від особистої зацікавленості спортсмена. Вивчаючи вправи, не потрібно шкодувати часу на показ і пояснення техніки виконання вправ. Показавши вправу, необхідно стежити за правильністю її виконання. Виявивши порушення техніки виконання, необхідно зупинити виконання вправи здобувачем і показати йому ще раз.

Для вдосконалення техніки вправ рекомендується розділити здобувачів на підгрупи по 2–4 чол. і ставити завдання, стежити за правильністю виконання вправ партнерами. Найкращих результатів у ривку і поштовху можна домогтися, включаючи до трену-

вального плану виконання вправ з гирями різної ваги, поступово збільшуючи вагу гир: від 16, 20, 24 кг до 28, 30, 32 кг. Плануючи навчально-тренувальні заняття із початківцями, необхідно, особливо на перших заняттях, більше уваги приділити вивченню техніки виконання вправ, при цьому не намагатися форсувати результат. Навантаження слід підвищувати поступово.

Всі вправи з обтяженнями виконуються на дерев'яних помостах. Для запобігання зривам шкіри на долонях під час виконання вправ із гирями застосовується гімнастична магнезія.

У вправах зі штангою вага штанги повинна бути доступною, оптимальною. Важливо на кожному занятті урізноманітнювати вправи, щоб вони діяли на різні групи м'язів. Кожне заняття повинно розглядатися, передусім, як складова частина багатоланкової системи тренувального процесу. Слід брати до уваги як попередні, так і наступні тренування, недоліки в розвитку фізичних якостей, недоліки в техніці виконання класичних вправ, час, який залишився до найближчих змагань, індивідуальну реакцію організму здобувача на попередні навантаження. Контрольно-перевірочне заняття слід проводити на фоні достатнього відновлення організму. Важливо уникати одноманітності в тренуваннях, адже монотонність знижує позитивну реакцію організму через швидке пристосування його до однотипного навантаження. Тренувальні заняття повинні відрізнятися за обсягом та інтенсивністю навантаження, за складом вправ, які виконуються, та їх кількістю, темпом виконання, інтервалами відпочинку між підходами. Щоб запобігти травмам від випадкового вислизання гирі з руки спортсмена, необхідно стежити за тим, аби під час виконання махових вправ із гирею спортсмени перебували на відстані 3–4 метри один від одного.

5.2. Методика навчання поштовху гир

Навчання поштовху необхідно починати з прийняття правильного положення дужки гирі на долоні (рис. 5.3). Правильне розміщення дужки на долоні забезпечить працездатність м'язів рук протягом відведеного регламентом часу. Після показу та пояснення спортсмени спочатку однією, потім іншою рукою виконують правильне захоплення дужки та правильно розташовують гирю на плечі та передпліччі, при цьому внутрішня сторона дужки лягає на основу великого пальця. Кисть руки є продовженням передпліччя (рис. 5.3).

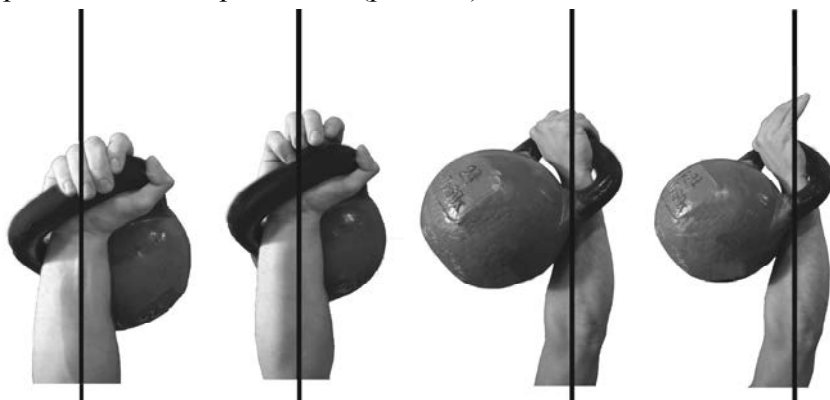


Рис. 5.3. Положення дужки гирі на долоні

При розгинанні кистей рук назовні м'язи-згиначі пальців знаходяться в розтягнутому, напруженому стані, що призводить у результаті до втрати працездатності та неможливості продовжувати виконання вправи (рис. 5.4). Вміння правильно утримувати гирі є характерною рисою, що відрізняє гирьовика високої кваліфікації від початківця.

У вихідному положенні перед черговим виштовхуванням тіло гири розташовується на плечі та передпліччі так, щоб ліктьовий суглоб впирався у гребінь клубової кістки, переносячи на неї всю вагу снаряда, рука максимально розслаблена (рис. 5.6). Для правильного положення утримання гир на грудях не обхідно згрупуватись (ніби зсутулитись – збільшити випуклість грудного відділу хребта назад), корпус тіла дещо відхилити назад, плечі опустити, ноги у колінах випрямити (рис. 5.7, позиція 1). У такому положенні центр ваги кожної гири буде проектуватися через ліктьовий суглоб відразу на кістки тазу повз хребет (рис. 5.6). Тобто хребет у вихідному положенні буде вивільнений від наван-



Рис. 5.4.
Раціональне положення дужки гири на долоні

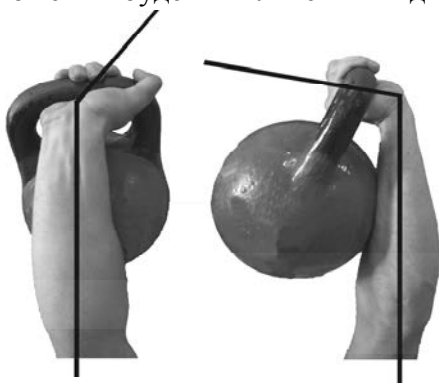


Рис. 5.5. **Нераціональне утримання гири**

таження. Також під час виконання вправи двома руками допускається накладення однієї дужки на іншу, іноді захват пальцями. Це забезпечить стійке положення снарядів на грудях і, як наслідок, підвищення результату.

У більшості початківців у вихідному положенні лікті не утримуються на клубових кістках

тазу, а «висять». Для навчання правильного положення утриму-

вання гир на грудях рекомендується виконувати таку підготовчу вправу: у вихідному положенні початківець якомога довше повинен утримати покладені під лікті монети, ноги при цьому



Рис. 5.6. Вихідне положення перед виштовхуванням

випрямлені. Для ускладнення вправи спортсменам можна виконувати напівприсідання або ходити, утримуючи монети притиснутими ліктями до тіла.

Наступним елементом навчання є утримання гир у положенні фіксації над головою (рис. 5.7, позиція 5). Як підготовча, вправа з утриманням гирі над головою повинна виконуватись спочатку однією рукою, потім двома, спочатку легкими гирями, потім більш важкими. Гирьовик утримує снаряд у положенні над головою декілька секунд, звертаючи при цьому увагу на випрямлення руки у ліктьовому суглобі, а також

рівне дихання (рис. 5.8). Затримка дихання у положенні фіксації є типовою помилкою новачків. Для ускладнення вправи необхідно застосовувати напівприсідання та ходьбу з гирями вверху на прямих руках. Вміння правильно утримувати гирі у положенні фіксації вверху на прямих руках також відрізняє майстра від початківця.

На наступному етапі навчання поштовху необхідно сконцентрувати увагу на роботі ніг. Поштовх виконується за рахунок різкого випрямлення ніг у колінних та гомілкоstopних суглобах після незначного напівприсідання для виштовхування. Під час виконання напівприсідання для виштовхування необхідно звернути увагу на те, щоб спортсмени подавали таз уперед-униз, а руки при цьому були розслаблені. Виштовхування вико-

нується за рахунок різкого випрямлення ніг і закінчується виходом на носки. Контакт рук з тілом (ліктьвів з тазом) у даний момент повинен бути максимальним (рис. 5.7, позиція 2, 3).

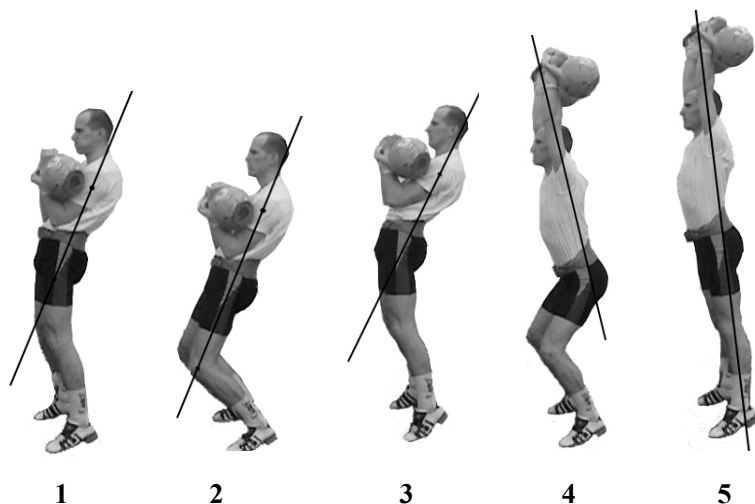


Рис. 5.7. Основні елементи поштовху гир

Основної складності гирьовики-початківці зазнають при виконанні підсіду після виштовхування. Техніка вимагає негайного опускання у підсід після виштовхування. На відміну від напівприсідання, під час виконання підсіду таз повинен опускатися не вперед-униз, а назад-униз (рис. 5.7, позиція 4). Опускання після виштовхування необхідно виконувати без паузи. Допускаючи паузу, новачки втрачають увесь ефект виштовхування. Допустивши паузу, спортсмен змушений підключати до роботи м'язи рук, які значно поступаються у силі та витривалості м'язам ніг. Включення в роботу рук призводить до передчасної їх стомлюваності та знижує ефективність поштовху. Увагу слід акцентувати на роботі ніг. Рукам відводиться роль фіксації

снарядів над головою, руки виконують роль «пасивних підпорок» (рис. 5.8).

Як підготовчу вправу гирьовикам пропонується виконувати виштовхування гир. Основним завданням даної вправи є повне виключення з роботи рук. Спортсмен повинен відчутти момент прискорення снарядів і виштовхувати їх на достатню висоту над головою тільки за рахунок роботи ніг. Для роботи з повною амплітудою достатньо додати підсід і вихід з підсиду для фіксації гир уверху на прямих руках.

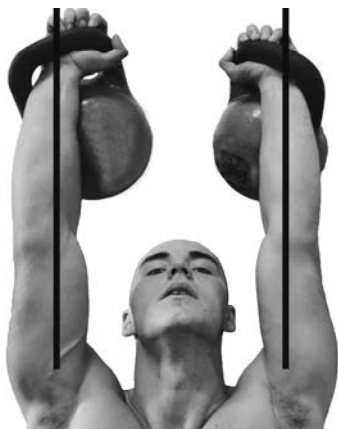


Рис. 5.8. Положення фіксації

використовувати м'язи ніг. На початку руху снарядів донизу руки розслаблюються і гирі опускаються на груди під дією сили тяжіння (падають). У момент падіння спортсмену необхідно підвестися на носки та після торкання плечима тулуба пом'якшити падіння, опустившись на всю стопу, за необхідності, зігнути ноги у колінах.

У процесі розучування кожного елемента поштовху особливу увагу слід приділити ритмічному диханню, без зупинок і затримок. Уміння поєднувати рухи з диханням – невід'ємна частина техніки. Потреба організму в кисні досить значна. Навіть, здавалося б, незначні збої та затримки у диханні відразу ж позначаються на роботі м'язів, що, у свою чергу, – на результаті в цілому. Ритм дихання повинен суворо відповідати циклу пош-

товху: напів-присідання для виштовхування – видих, виштовхування – вдих, підсід і вихід з підсиду – видих, опускання гир на груди до торкання плечима тулуба – вдих, торкання плечима тулуба та опускання на всю стопу – видих. Так, під час одного циклу поштовху виконуються два цикли дихання. Кількість циклів дихання у положенні гир на грудях залежить від темпу виконання поштовху. Темп вибирається для кожного спортсмена індивідуально.

5.3. Методика навчання поштовху гир за довгим циклом

Навчання техніки виконання поштовху гир за довгим циклом починається із засвоєння прийому «Взяття (підйом) гир на груди». Неправильно засвоєна техніка виконання цього елемента може негативно вплинути на техніку виконання інших вправ у гирьовому спорті. Тому необхідно домогтися правильного оволодіння підйомом гир на груди.

Основною частиною (фазою) підйому гир на груди буде підрив гир. Навчанню техніки виконання цього руху слід приділити особливу увагу. Підйом гир на груди розпочинається з «мертвої точки», відповідно й розучування прийому необхідно починати з неї. У «мертвій точці» для підйому гир на груди атлет може стояти у двох основних стійках: високій і низькій. У високій стійці дужки гир вище колін. У низькій – дужки гир нижче колін, а гирі майже торкаються помосту. Обидва положення мають в окремих моментах свої переваги і недоліки. Перевагою високої стійки є те, що гирі піднімаються за коротким відрізком, а це сприяє збільшенню швидкості виконання підйомів. Крім того, згинання ніг і нахил тулуба на початку підйому гир на груди мінімальне. В такому положенні великі м'язи ніг і спини працюють економніше. Однак підйом гир таким шляхом виконується різкіше, що значно збільшує навантаження на кисть.

Пальці передчасно стомлюються і за різкого підриву можуть розігнутися. У міру втоми спортсмен змушений приймати нижчу стійку, щоб зменшити навантаження на м'язи-згиначі пальців.

Підйом із низької стійки виконується за довгим відрізком, що сприяє пом'якшенню підйому і знижує навантаження на пальці, але при цьому знижується темп виконання вправи. Низька стійка більше підходить спортсменам з недостатньою силою м'язів рук або в разі виконання підйому на фоні втоми. Правильно вибрана стійка, залежно від сили окремих груп м'язів і рівня втоми, створює оптимальні умови для прикладання зусилля м'язових груп і переміщення гир угору.

Під час навчання підйому гир на груди особливу увагу звертають на положення спини. Вона повинна бути прямою, а у поперековому відділі трохи прогнута. М'язи поперекового відділу натягнуті, напружені. Таке положення спини приймається не тільки під час виконання підйому гир на груди, але і під час опускання гир з грудей. Правильному прийняттю «мертвої точки» і положення спини сприяє правильне положення голови – вона повинна бути припіднята. Після пояснення і показу положення частин тіла в ході виконання вправи потрібно виконати декілька підготовчих вправ спочатку без гир, потім з полегшеними гирями, а саме: утримуючи дві гирі у висі перед собою, зігнути ноги і нахилити тулуб, потім випрямитися; згинаючи ноги і нихіляючи тулуб, опустити гирі, відводячи їх назад-за коліна у «мертву точку», не затримуючись, випрямитися.

Після засвоєння цих вправ можна розпочинати розучування маху гир назад – за коліна у «мертву точку». Мах гир виконується за рахунок неповного розгинання ніг і тулуба. Гирі маятниковим рухом направляються назад-за коліна – у положення «мертвої точки». Слід звернути увагу на заключну частину маху: в останній момент руху гир назад таз і коліна також подаються трохи назад, мовби супроводжуючи рух гир. Центр

ваги тіла переміщується ближче до п'яток. Дужки гир в кінці маху розміщуються паралельно (рис. 5.9, позиція 1).

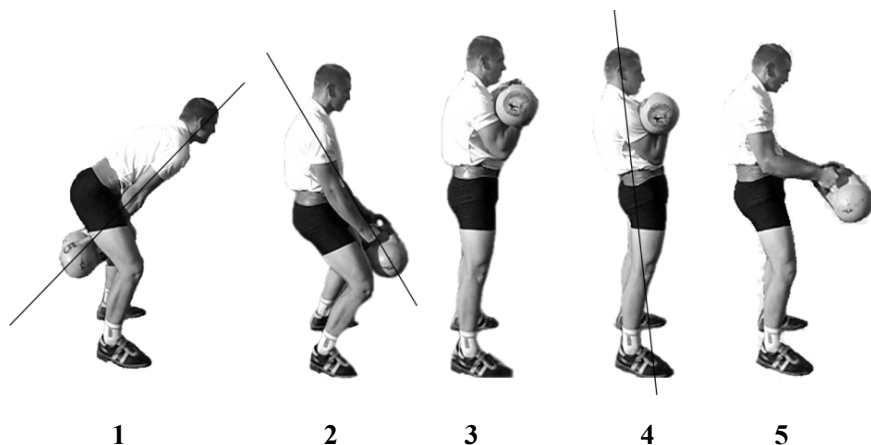


Рис. 5.9. Основні елементи поштовху гир за довгим циклом

Засвоївши мах, можна переходити до розучування головної частини прийому – підйому гир на груди. Цей рух виконується за рахунок одночасних зусиль м'язів ніг і тулуба. Під час навчання підйому гир на груди важливо звернути увагу на момент початку руху. Завчасний або запізнілий початок підйому є грубою помилкою, яка не дозволить спортсмену правильно й економно виконати основну частину прийому. Як тільки гирі з положення «мертвої точки» почнуть зворотний рух уперед, потрібно, ніби випереджаючи їх, подати таз і коліна трохи вперед. Не затримуючись у цьому положенні, повністю випрямити ноги і тулуб, припідняти плечі, встати на передню частину стопи (пальці), немовби вистрибуючи, виконати підрив гир (рис. 5.9, позиція 2). Руки при цьому залишаються випрямленими. Лікті – ближче до тулуба. Дужки гир у цей час розвертаються кутами вперед-вгору.

Після підриву гирі продовжують рух угору за інерцією. В цей момент згинаються руки, просуваються кисті усередину дужок (рис. 5.9, позиція 3) і, як тільки гирі торкнуться грудей, згинаються трохи ноги. Гирі у цю мить втискають лікті у живіт. Підсід значно полегшує прийом гир на груди, пом'якшуючи різкий удар. Приймаючи гирі на груди, спортсмен випрямляє ноги (рис. 5.9, позиція 4). Виконується ця допоміжна вправа однією, потім двома руками.

Під час навчання техніки поштовху гир за довгим циклом необхідно звернути увагу на правильну техніку опускання гир з грудей. Опускання гир із грудей включає в себе декілька рухів: скидання гир з грудей із перехопленням дужок, нахил тулуба і згинання ніг, амортизація. Крім цих рухів, на початку навчання у момент перехоплення дужок, після скидання з грудей, необхідно навчитися припідніматися на пальці і піднімати плечі. Ці додаткові рухи сприяють м'якшому опусканню гир за рахунок подальшого опускання плечей і опускання на повні ступні.

У міру вдосконалення техніки та залежно від ваги спортсмена, його фізичних якостей підйом плечей і вставання на пальці можуть не застосовуватися або застосовуватися незначною мірою – це не вважається помилкою. Головне, щоб опускання гир виконувалося якомога економніше, без зайвих рухів і напруження м'язів.

Навчати опускання гир краще методом у цілому, бо роз'єднати по частинно цей рух практично не можливо. З багатьма елементами опускання гир із грудей студенти-спортсмени вже ознайомилися при розучуванні підйому гир на груди. До опрацьованих навичок слід додати тільки скидання гир із грудей з перехватом дужок.

У навчанні скидання гир із грудей особливу увагу приділяють швидкості скидання і перехоплення дужок. Перехоплення виконується на рівні середини грудей. Найменше запізнення на початку опускання і під час перехоплення дужок дозволяє гилям

набрати швидкості падіння й опуститися у нижче положення, що значно ускладнить їх гальмування та опускання назад – за коліна, у «мертву точку» для чергового підйому.

При скиданні гир спортсмен, повертаючи дужки кутом уперед, відштовхує гирі від грудей і швидко перехоплює дужки хватом зверху, одночасно із захопленням дужок припіднімається на пальці, піднімає плечі (рис. 5.9, позиція 5). Захоплення дужок виконується у прямій стійці. Як тільки падаючі гирі відтягнуть руки вниз, треба опустити плечі, стати на повні ступні (початок гальмування падіння гир), потім нахилити тулуб і зігнути ноги (закінчення опускання гир, амортизація). Нахил тулуба і згинання ніг виконується одночасно. Закінчується опускання гир відведенням тазу і колін трохи назад. Гирі в цю мить ззаду – за колінами. При опусканні гир у низький старт таз і коліна назад не відводяться.

У ході навчання слід стежити за диханням. Випрямляючись, піднімаючи гирі на груди, – вдих. Закінчується вдих одночасно з підйомом плечей у кінці підриву. Одночасно з торканням гир грудей – видих (гирі видавлюють повітря з грудей). Під час утримання гир на грудях – дихання вільне. Одночасно з початком опускання гир – швидкий вдих. Опускання гир (згинання ніг і опускання корпусу) – видих. Закінчується видих із закінченням руху гир назад-за коліна у «мертву точку».

5.4. Методика навчання ривка гирі

Загальну схему ривка, на відміну від поштовху, новачки показують практично з першої спроби. Проте добитися технічно правильного виконання ривка набагато важче. Як свідчить практика, на становлення техніки ривка витрачається набагато більше часу, ніж на становлення техніки поштовху. Навіть спортсмени високого класу зазнають неабияких труднощів у технічній підготовці в ході виконання ривка, не кажучи вже про

початківців, які намагаються виконати ривок в основному за допомогою сили рук. Ривок гирі повинен виконуватися за рахунок чіткого руху тулуба та ніг. Основи техніки ривка необхідно закладати з перших занять. Навчання ривка також вимагає використання підготовчих вправ. Спочатку слід розучити правильний хват гирі (рис. 5.10). Для цього потрібно виконати просту, на перший погляд, вправу. Вихідне положення – ноги нарізно, гиря трохи попереду. Нахилитися вперед і захопити дужку гирі зверху так, щоб середній палець прихоплював середину дужки, долоня накладається зверху, а не заводиться збоку. Великий палець накладається на вказівний, утворюючи



Рис. 5.10. Правильний хват гирі під час виконання ривка

замкнуте кільце. Для перевірки правильності хвату необхідно відірвати гирю від підлоги на 10–15 см, залишаючись у нахилі. При правильному хваті після відриву снаряда гиря і рука повинні становити одне ціле: не повинно бути жодних відхилень гирі від вертикалі, жодних прокручувань дужки в захопленні (рис. 5.11), м'язи руки максимально розслаблені, плече опущене («обтягнуте»), спина прогнута.

Після освоєння хвату гирі можна переходити до розучування махового руху. Мах гирі здійснюється за рахунок згинання-розгинання тулуба та ніг, а не за рахунок прикладання сили рук.

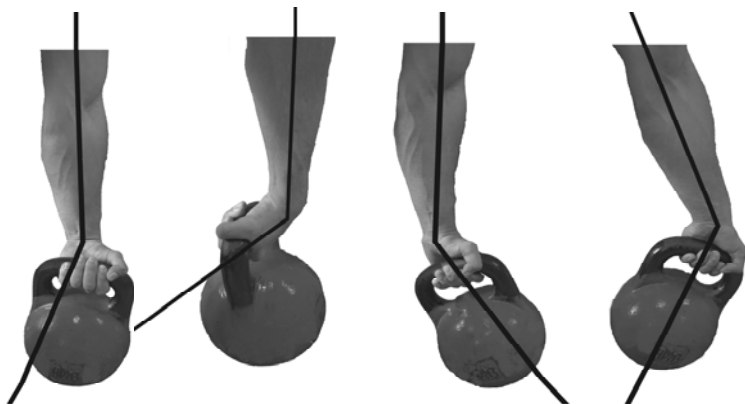


Рис. 5.11. Нераціональний хват гирі під час виконання ривка

Для цього потрібно пояснити початківцям, що під час виконання ривка в цілому основну увагу необхідно звернути на момент початку згинання та розгинання тулуба. Він повинен строго відповідати руху гирі: у момент початку опускання снаряда плечі та голова гирьовика повинні рухатися трохи назад, корпус нахилється вперед лише після торкання передпліччям тулуба. Тобто максимальне відхилення гирі вперед повинне відповідати максимальному відхиленню корпусу назад, і навпаки (рис. 5.12, позиція 1, 2, 4, 5). При цьому положення хвату гирі рукою протягом усього махового циклу має залишатися незмінним. Навіть гирьовики рівня кандидата в майстри спорту та майстра спорту інколи не дотримуються даної умови і допускають помилки у момент крайнього відхилення гирі назад (у «мертвій точці»): рука після торкання тулуба припиняє рух, а гиря продовжує рухатись.

У результаті виходить так зване «нахльостування» гири та зміна положення дужки у захваті, що веде до додаткового напруження м'язів рук, зриву шкіри з поверхні долоні і, в результаті, дострокового припинення виконання вправи. Саме цей момент циклу ривка є особливо важким під час навчання. Тому особливу увагу новачків слід акцентувати на фазі опускання гири. Підготовча вправа – підняти гирю у положення фіксації над головою двома руками, опустити однією. При цьому опускання гири починається з повороту її тіла навколо передпліччя – кисть повертається мізинцем уперед. Гири вільно падає.

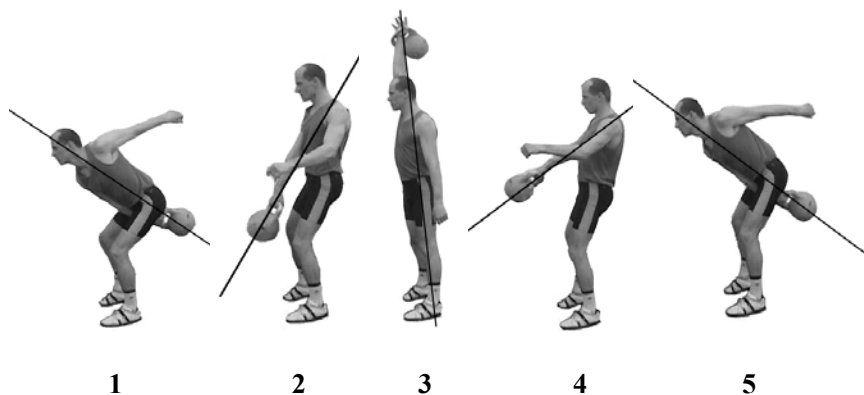


Рис. 5.12. Основні елементи ривка гири

Нахил тулуба вперед повинен завершуватись повною зупинкою гири у «мертвій точці». Однак і в цій фазі циклу ривка у багатьох початківців виникає ряд проблем. Деякі спортсмени виконують маятниковий рух на прямих ногах, що призводить до додаткового напруження м'язів спини, підключення до роботи малоефективних м'язів рук («обривання» рук) та передчасного стомлення організму. Згинання ніг забезпечує плавну зупинку гири у нижній «мертвій точці», розтягнення робочих м'язів ніг та створення у

них пружного потенціалу для ефективного виконання наступної фази ривка – підриву (рис. 5.12, позиція 2).

Наступна підготовча вправа – мах гири вперед. Виконується за рахунок одночасного та потужного розгинання ніг та тулуба. Мах повинен здійснюватися на висоту плечей і закінчуватися короткочасною фазою вільного польоту (рух гири за інерцією), що характеризується значним зменшенням величини зусилля для захвату дужки (момент відпочинку).

Для винесення гири над головою необхідне фінальне зусилля – підрив. Підрив здійснюється під час руху снаряда вперед у момент відриву передпліччя від корпусу за рахунок різкого розгинання тулуба та ніг і руху плеча назад і вгору (рис. 5.12, позиція 2). Правильний підрив забезпечить політ снаряда на достатню висоту для фіксації над головою. Саме завдяки підриву спортсмен має нагоду відпустити захват гири для просовування руки в дужку так, щоб її внутрішня поверхня лягла на долоню на основу великого пальця (рис. 5.13). Проте й тут деякі спортсмени припускаються помилок, здійснюючи удари гирею по передпліччю. Удар відбувається тому, що гири було надане прискорення, яке значно більше від оптимального (включено в роботу м'язи рук), а також у тому випадку, коли тіло гири замість обхідного руху навколо передпліччя (заведення кисті руки збоку гири) здійснює обертовий рух через кисть.

Наступна вправа повинна бути направлена на розучування підриву і просовування руки в дужку гири. Підготовча вправа – махи гири з підйомом після підриву на груди. При цьому, використовуючи вільний політ гири, спортсмен здійснює просовування руки. Підйом на груди може чергуватися з махами без підйому на груди. При скиданні гири необхідно послати снаряд дещо вперед з одночасним відхиленням тулуба назад, здійснити захоплення дужки і повністю розігнути руку в ліктьовому суглобі. Тільки після цього йде мах гири назад.

Наступна вправа повинна бути направлена на розучування підриву і просовування руки в дужку гири. Підготовча вправа – махи гирі з підйомом після підриву на груди. При цьому, використовуючи вільний політ гири, спортсмен здійснює просовування руки. Підйом на груди може чергуватися з махами без підйому на груди. При скиданні гири необхідно послати снаряд дещо вперед з одночасним відхиленням тулуба назад, здійснити

захоплення дужки і повністю розігнути руку в ліктьовому суглобі. Тільки після цього йде мах гири назад.

Виконання ривка в цілому має сенс лише після освоєння гирьовиками всіх підготовчих вправ, інакше можливе закріплення помилки в техніці. Під час виконання ривка з повною амплітудою основна проблема полягає у боротьбі з величиною прискорення гири при падінні вниз із положення фіксації над головою. Чим вища швидкість руху гири вниз, тим складніше утримати снаряд під час захвату і здійснити правильний мах назад. Технічні прийоми боротьби з прискоренням не можна моделювати підготовчими вправами, вони розучуються у процесі виконання ривка в цілому. З цією метою опускання гири вниз

супроводжується відхиленням тулуба назад і поворотом руки долонею до себе, ноги при цьому можуть трохи згинатися у колі-



Рис. 5.13. Правильне положення гири під час виконання ривка

нах. Під час вільного падіння гирі рука звільняється і зміщується для захвату, деякі спортсмени при цьому злегка підводяться на носки. Важливо, щоб під час вільного падіння гирі всі м'язи руки спортсмена за винятком згиначів пальців були розслабленими. Рука повинна нагадувати мотузку, до якої прив'язана гиря. Всі ці прийоми забезпечують зменшення висоти падіння гирі вниз і збільшення висоти захвату дужки, а значить і зменшення тривалості вільного падіння гирі. Вертикальне падіння гирі плавно переходить у маятниковий рух, зусилля на м'язи рук тим самим наростає поступово, без ривків. Після захвату здійснюється мах гирі назад, уперед і підрив.

Ритм дихання повинен відповідати фазам циклу ривка, при цьому акцентувати увагу слід на видиху, а не на вдиху. Як і під час виконання поштовху, затримки і зупинки дихання неприпустимі. Будь-які порушення ритму дихання призводять до кисневого «голодування» організму та його передчасної стомлюваності. Із положення фіксації гирі вгорі на прямій руці повний цикл ривка здійснюється на два вдихи та видихи: початок опускання гирі – короткий вдих, опускання гирі до моменту максимального нахилу тулуба вперед – повний видих, після підриву – вдих, фіксація гирі над головою – видих. Кількість циклів дихання у положенні фіксації індивідуальна і регулює темп ривка.

Необхідно зазначити, що у циклі ривка фази відпочинку як такої не існує. Зупинка у положенні фіксації гирі над головою не є фазою розслаблення, оскільки вимагає зусилля для утримання снаряда. Проте кваліфіковані гирьовики здатні максимально розслабляти м'язи у цьому положенні та відновлюватися. Тому усуненню помилок у положенні фіксації повинна приділятися особлива увага: «включення» ліктьового суглоба, опускання плеча під вагою снаряда, випрямлення ніг, рівне дихання, відсутність розгинання кисті та пальців під тиском гирі. Вибір темпу також повинен забезпечувати роботу протягом відведеного

правилами часу. З метою формування навичок для акцентування дій на окремі частини і фази ривка у процесі тренування необхідно застосовувати вправи із зміненою кінематичною і часовою структурою руху: ривок з двома і більше махами; ривок з тривалою зупинкою у верхньому положенні фіксації; махи, у тому числі зі зміною рук; утримання гири над головою тощо.

5.5. Спеціально-підготовчі вправи для вдосконалення техніки виконання вправ з гирями

Як засіб тренування здобувачів-гирьовиків спеціально-підготовчі вправи включають елементи змагальних дій, їх варіанти, а також дії, що мають подібність зі змагальними вправами за формою, динамікою зусиль та виявом функціональних можливостей організму. Спеціально-підготовчі вправи, у порівнянні зі змагальними, дозволяють здійснити більший вибірковий вплив на окремі елементи техніки та групи м'язів.

Спеціально-підготовчі вправи з гирями для вдосконалення поштовху

1. Взяття гири (двох гир) на груди.
2. Жим гири (двох гир) стоячи, сидячи.
3. Виштовхування гири (двох гир).
4. Утримання гири (двох гир) на грудях, уверху на прямих руках.
5. Напівприсідання з гирею (двома гирями) на грудях, уверху на прямих руках.
6. Ходьба з гирями в руках.
7. Вистрибування з гирею на грудях (за головою, у висі).
8. Поштовх гири одною рукою.

**Спеціально-підготовчі вправи зі штангою
для вдосконалення поштовху**

1. Взяття штанги на груди.
2. Жим штанги стоячи, сидячи.
3. Присідання зі штангою на плечах.
4. Напівприсідання зі штангою на плечах.
5. Вистрибування зі штангою на плечах.
6. Напівприсідання (ходьба) зі штангою вгорі на прямих руках.
7. Жим штанги лежачи вузьким хватом.
8. Поштовх штанги.

**Спеціально-підготовчі вправи з гирями
для вдосконалення ривка**

1. Махи гирею однією (двома) руками з різною амплітудою (та з перехватом).
2. Взяття гирі на груди та опускання.
3. Підрив гирі однією (двома) руками.
4. «Протяжка» гирі двома руками.
5. Утримання гирі вгорі на прямій руці.
6. Напівприсідання (ходьба) з гирею вгорі на прямій руці.
7. Нахили тулуба вперед з гирею за головою.
8. Тяга станова двох гир.

**Спеціально-підготовчі вправи зі штангою
для вдосконалення ривка**

1. Взяття штанги на груди та опускання.
2. Нахили тулуба вперед зі штангою на плечах.
3. Вистрибування зі штангою на плечах.
4. Напівприсідання зі штангою на плечах.
5. Тяга штанги до рівня підборіддя.
6. Тяга штанги станова.

5.6. Помилки під час виконання вправ із гирями та шляхи їх усунення

У процесі навчання техніки зманальних вправ з гирьового спор-ту, а також і тренування тренер-викладач завжди повинен пам'ятати, що навіть у разі застосування правильної методики навчання можуть з'являтися помилки у техніці. *Головними причинами помилок є:* невірне уявлення про вправу, що вивчається; значна вага гир; низький рівень розвитку основних фізичних якостей; негативний вплив навичок, здобутих раніше; стан організму спортсмена (перевтома, хвороба) тощо.

У деякого вони виникли у процесі неправильного розучування техніки і міцно закріпилися у процесі тренувань. виправити такі помилки дуже важко. В інших спортсменів помилки з'являються тимчасово: інколи робляться спроби копіювати техніку відомих спортсменів, а в результаті псується своя техніка і «не приживається чужа». Або, виконуючи у великих об'ємах підготовчі вправи, які за своєю структурою відрізняються від класичних, – закріплюються непотрібні навички, наслідком яких стає негативний вплив на техніку поштовху або ривка. Тому у процесі тренувань необхідно постійно контролювати техніку класичних вправ. Перш ніж приступити до виправлення помилок, необхідно знайти їх причину. Причому спочатку необхідно виправити основну помилку, бо вона часто є причиною для ряду інших незначних помилок.

5.6.1. Помилки під час виконання поштовху гир

Помилка № 1. У вихідному положенні перед виштовхуванням лікті сильно зведені на грудях або розведені у сторони. У тому чи іншому випадку ефективність виштовхування гир буде знижено.

Причини помилки:

1. Копіювання початківцями техніки більш досвідчених атлетів.

2. Вивчення техніки здійснюється без урахування тренером індивідуальних фізичних особливостей спортсмена.

Виправлення. Доцільно на тренуваннях виконувати поштовх з різним положенням ліктів. Надалі – підібрати для себе найзручніше положення і в процесі тренувань закріпити його.

Помилка № 2. У вихідному положенні перед виштовхуванням м'язи рук надто напружені, пальці сильно стискають дужки гир. Постійно напружені м'язи швидко стомлюються незалежно від їх сили.

Причини помилки:

1. Неправильне положення гир на грудях.
2. Лікті слабо притиснуті до тулуба.

Виправлення. Всі підготовчі вправи виконувати із найзручнішого положення гир на грудях з максимально розслабленими м'язами рук і щільно притиснутими ліктями до тулуба. Кисті необхідно просунути всередину дужок. Пальці можуть бути зігнуті, але не напружені.

Помилка № 3. У момент виштовхування гирі зсуваються з грудей. Порушується чіткість виконання вправи, руки надмірно включаються у роботу і швидко стомлюються.

Причини помилки:

- 1 Слабке зчеплення ліктів з тулубом, а гир – з передпліччями.
2. Слабо притиснуті лікті до тулуба.

Виправлення. Для покращання зчеплення рекомендується виконувати поштовх у футболці, а у місцях дотику зволожити її. Для засвоєння правильного положення грудей під час виштовхування застосовують такі підготовчі вправи:

1. Утримування гир на грудях до 10 секунд, з невеликим відведенням тазу вперед.
2. Напівпоштовх із великою кількістю повторень.

Помилка № 4. Неповне випрямлення ніг у момент виштовхування гир від грудей. Атлет виштовхує гирі на недостатню

висоту. Щоб утримати їх угорі, він змушений робити нижчий підсід, що часто призводить до втрати рівноваги та надмірного напруження м'язів. Поштовх гир не економний.

Причини помилки:

1. Слабкі м'язи-розгиначі ніг.
2. Надто низьке напівприсідання перед виштовхуванням гир.

Виправлення. Рекомендуються вправи для розвитку сили ніг:

1. Присідання із штангою або гирями на плечах.
2. Напівпоштовх з невеликим згинанням ніг і виходом на носки.
3. Пружні вистрибування із штангою або гирями (м'яко).

Помилка № 5. Недостатній підсід після виштовхування гир з грудей. Погіршується випрямлення рук вгору та утримання гир.

Причини помилки:

1. Через помилки у навчанні атлет не може виконати підсід потрібної глибини.
2. Недостатня гнучкість у ліктьових та плечових суглобах (у підсіді руки не втримують гирі вгорі).

Виправлення. Виконувати такі вправи:

1. Утримування гир угорі на прямих руках у підсіді на різній глибині.
2. Переміщення вперед у півприсіді з гирями вгорі.
3. Виконувати більше вправ на гнучкість рук, плечового пояса та на рухливість у суглобах.

Помилка № 6. У момент фіксації вгорі на прямих руках гирі тягнуть уперед.

Причини помилки:

1. У момент виштовхування атлет зміщує центр ваги тіла вперед.
2. Недостатня гнучкість та рухливість суглобів рук та плечового пояса.

Виправлення. Виштовхувати гирі з повної ступні строго вгору. Підніматися на пальці тільки після того, як повністю випрямляться ноги при виштовхуванні. Рекомендуються такі вправи:

1. Напівприсідання з гилями на грудях з опорою на повну ступню і перенесенням центра ваги тіла ближче до п'ят.
2. Підсіди з гилями вгорі.
3. При недостатній гнучкості та рухливості суглобів виконувати більше спеціальних вправ.

Помилка № 7. Надто низьке напівприсідання перед виштовхуванням гир від грудей. До роботи надмірно включаються м'язи-розгиначі ніг і швидко стомлюються. Втрачається жорсткість виштовхування.

Причини помилки:

1. Невміння атлета використовувати пружні можливості грудної клітки, хребта і м'язів живота для зменшення навантаження на ноги під час виштовхування гир.

1. Надто уповільнене напівприсідання.
2. Слабкі м'язи ніг.

Виправлення. Найефективнішими вправами є:

1. Напівпоштовх гир з невеликим попереднім згинанням ніг у колінах та виходом на пальці (відчути пружинний рух грудьми).
2. Пружні вистрибування зі штангою на плечах або з гирею в руках у висі.

Помилка № 8. У момент фіксації гир угорі на прямих руках гирі розводяться у сторони. Важко утримувати гирі.

Причина помилки: Недостатня гнучкість і рухливість суглобів рук та плечового пояса.

Виправлення. Необхідно дещо збільшити тренувальний час для розвитку гнучкості та рухливості суглобів.

Помилка № 9. Сильне амортизуюче згинання та розгинання ніг під час опускання гир на груди. У результаті швидко втом-

люються м'язи-розгиначі ніг, на які припадає значне навантаження при виконанні основного руху – виштовхування гир угору.

Причина помилки: в ході навчання спортсмен не опанував економнішого способу опускання гир на груди.

Виправлення. Амортизуючу функцію під час опускання гир на груди повинні виконувати не ноги, а плечі, груди і хребет. Рекомендується така вправа: підняти легкі гирі вгору на прямі руки. Опускаючи їх, одночасно підняти плечі і стати на пальці. Як тільки гирі торкнуться плечей, опустити плечі разом з гирями, стати на повні ступні, подати таз трохи вперед. Ноги у колінах не згинати.

Помилка № 10. Незлагодженість рухів ніг, тулуба і рук під час виконання поштовху. Внаслідок чого порушується загальна координація рухів, збивається дихання.

Причини помилки:

1. Через поспішне вивчення техніки поштовху не засвоєні окремі елементи у потрібній послідовності.

2. Не закріплена техніка виконання поштовху в цілому з легкими гирями.

Виправлення. Вивчити всі елементи поштовху окремо, погоджуючи рух рук, ніг, тулуба, а потім – поштовху в цілому з легкими гирями. Для кращого запам'ятовування і злагодженості рухів на початку розучування рекомендується всі вправи виконувати в уповільненому темпі.

Помилка № 11. Незлагодженість рухів і дихання. Внаслідок чого значно швидше настає загальна втома при виконанні поштовху.

Причини помилки:

1. Не засвоєно або не закріплено до автоматизму дихання у злагодженості з виконанням окремих частин поштовху.

2. Надмірне напруження м'язів під час виконання поштовху.

Виправлення. У ході вивчення всі елементи поштовху необхідно виконувати невимушено і в строгому поєднанні рухів із диханням. Закріпити техніку рухів у поєднанні з правильним диханням, краще виконувати вправу з легкими гирями.

5.6.2. Помилки під час виконання поштовху гир за довгим циклом

Помилка № 1. Зігнута спина під час підйому на груди. Порушується погодженість рухів рук, ніг, тулуба. Підйом не економічний. *Причиною* може бути невміння правильно тримати спину (помилки в ході навчання), слабкі м'язи спини. Ця помилка зустрічається переважно у початківців.

Виправлення. Рекомендуються такі вправи:

1. Утримання двох гир у висі на різній висоті (на рівні середини гомілок, колін, середини стегна).

2. Тяги з підривом гир із різних стійок (низької, середньої, високої).

3. Піднімання однієї гирі на груди з вису.

Якщо слабкі м'язи спини:

1. Нахили на гімнастичному козлі з обтяженням.

2. Нахили зі штангою або гирею на плечах.

3. Тяги ривкові зі штангою та гирями.

4. Ривкові махи гирі до рівня грудей, голови і вище.

У тому чи іншому випадку особливу увагу необхідно звернути на положення спини. Вона повинна бути прямою або трохи прогнутою у поперековому відділі, але не зігнутою (згорбленою).

Помилка № 2. Зігнуті руки під час підйому гир на груди. М'язи ніг і спини слабо включаються в роботу. Підйом виконується за рахунок сили рук. У момент підриву руки розгинаються, у результаті втрачається хльосткість підриву.

Причини помилки:

1. Спортсмен не розслабляє м'язів рук під час підйому гир.
2. Занадто глибокий захват дужок.
3. Слизькі дужки.

Виправлення. Рекомендуються такі вправи:

1. Утримання двох гир у висі на різній висоті.
2. Тяги гир з підйомом плечей із виходом на пальці. Всі підготовчі та допоміжні вправи підйому гир на груди необхідно навчитися виконувати з максимальним розслабленням м'язів рук. Під час захвату гир не просовувати глибоко кисті в середину дужок. Для зчеплення необхідно натирати дужки гир і долоні магnezією.

Помилка № 3. Неповне випрямлення ніг і тулуба у підриві. У результаті атлет піднімає гирі на недостатню висоту. Щоб утримати їх на грудях, він повинен робити глибший підсід, внаслідок чого втрачається рівновага (гирі тягнуть уперед), доводиться виконувати додаткові непотрібні рухи.

Причини помилки:

1. Завчасний початок підриву.
2. Слабкі м'язи спини та ніг.
3. Надто важкі гирі.

Виправлення. Виконувати вправи:

1. Утримання полегшених гир у висі 3–5 секунд у прямій стійці на пальцях з припіднятими плечима.
2. Підрив гир.
3. Підйом гир на груди із високої стійки

Для зміцнення м'язів ніг:

1. Присідання із штангою або гирями на плечах.
2. Вистрибування із штангою на плечах.

Помилка № 4. У підриві гирі йдуть далеко вперед. У результаті атлетам, особливо легких вагових категорій, важко утримати гирі на грудях (тягнуть уперед). Доводиться зміщуватися вперед,

докладаючи значних зусиль, щоб утримати гирі. Після такого підйому на груди важко швидко зосередитися для виконання поштовху від грудей.

Причини помилки:

1. Під час маху гирі надмірно відводяться назад – за коліна.
2. Під час підйому на груди спортсмен не може утримувати лікті ближче до тулуба (помилки під час навчання).

Виправлення.

1. Підйом гир на груди з вису із високої стійки.
2. Підйом легких гир з вису без попереднього маху назад.
3. Уповільнені тяги гир з виходом на пальці і підйомом плечей.

Виконуючи ці вправи, лікті тримати притиснутими до тулуба.

Помилка № 5. Гирі незручно лежать на грудях. Це не дозволить ефективно виконати поштовх від грудей.

Причини помилки:

1. Невміння атлета в ході навчання правильно прийняти вихідне положення перед виштовхуванням.
2. Надмірно «закачані» м'язи рук і плечового пояса.
3. Забагато опущені або підняті гирі.
4. Лікті близько зведені спереду або розведені в сторони.

Виправлення. Відчути м'язами різні варіанти вихідного положення залежно від положення ліктів (зведені або розведені), положення гир на грудях (вище, нижче) і поштовху від грудей (ногами або «спружинивши» грудьми і животом), підібрати найзручніший варіант і закріпити його, виконуючи такі вправи:

1. Утримування гир на грудях до 20 секунд з максимальним розслабленням м'язів рук, плечового пояса і живота, змінюючи положення гир і ліктів.

2. Напівпоштовх від грудей від 10 до 20 і більше повторень з максимальним розслабленням м'язів рук і тулуба. Цю ж вправу з вищим положенням гир на грудях необхідно виконувати, коли

причиною помилки є дуже низько опущені гирі. В разі недостатньої розтягнутості м'язів необхідно виконувати вправи на гнучкість і рухливість суглобів.

5.6.3. Помилки під час виконання ривка гирі

Помилка № 1. Надто глибокий захват дужки гирі. Це призводить до надмірного напруження і швидкої втоми м'язів-згиначів пальців. Швидко натираються мозолі.

Причини помилки:

1. Слабкі м'язи-згиначі пальців рук.
2. Слизька дужка.

Виправлення. Для тренування м'язів-згиначів пальців рекомендуються такі вправи:

1. Вправи з кистьовим еспандером.
2. Утримування (гирі) штанги у висі.
3. Махи важкої гирі з різною амплітудою.
4. Махи легких гир на кінчиках пальців.

Для кращого зчеплення долоні з дужкою гирі застосовують магnezію. Дужку гирі необхідно захопити зверху без надмірного просування кисті.

Помилка № 2. Зігнута рука в лікті під час підриву гирі. У цьому випадку у момент підриву рука розгинається і амортизує. Втрачається хльосткість підриву, а постійно зігнута рука швидко стомлюється.

Причини помилки:

1. Невміння атлета виконувати ривок з максимально розслабленими м'язами рук і плечового пояса.

2. Слабкі м'язи рук.

Виправлення. Рекомендуються такі вправи:

1. Утримування важкої гирі у висі на різній висоті (на рівні гомілок, колін, стегон).

2. Ривкові махи з різною амплітудою.

Під час виконання цих вправ рука повинна бути пряма, м'язи руки максимально розслаблені.

Помилка № 3. Зігнута спина під час підйому гирі. Надмірно напружуються м'язи спини, швидше стомлюються. Порушується координація і злагодженість рухів тулуба, ніг, руки.

Причини помилки:

1. Слабкі м'язи спини.
2. Невміння правильно тримати спину.

Виправлення. Для закріплення м'язів спини необхідно виконувати відповідні вправи:

1. Різні нахили з обтяженням.
2. Ривкові махи з різною амплітудою.

Якщо помилка допущена через неправильне навчання, необхідно добре засвоїти такі підготовчі вправи для ривка:

1. Вихідне положення – стоячи, гиря у висі. Утримуючи пряму спину, зігнути ноги, відвести таз трохи назад і нахилити тулуб, утримувати 3–5 секунд, потім повільно випрямлятися, не згинаючи спини.

2. Ривкові махи гирі. Необхідно звернути особливу увагу на положення спини. Вона повинна бути прямою і трохи прогнутою, але не зігнутою (згорбленою).

Помилка № 4. Після підриву гиря летить далеко вперед. Ця помилка повністю порушує координацію і злагодженість руху тулуба, ніг, руки. Збивається дихання. Настає швидка втома.

Причина помилки: Невміння підривати гирю вгору.

Виправлення. Виконувати ривкові махи і ривок гирі з високої стійки, не відриваючи ліктя від тулуба під час підриву гирі.

Помилка № 5. Надто швидкий підрив. Атлет виконує у цьому випадку один з основних рухів ривка гирі з менш зручного положення. Втрачається хльосткість підриву гирі, стомлюється рука.

Причина помилки: із «мертвої точки» атлет поспішає випрямити тулуб, не подаючи попередньо таз і стегна трохи вперед для прийняття вигіднішої стійки для підриву.

Виправлення. Виконання ривка необхідно розпочинати з незначного виведення таза і стегон трохи вперед, потім одночасно хльостко випрямляються ноги і тулуб (намагатися мовби вистрибнути).

Помилка № 6. Неповне випрямлення ніг і тулуба у підриві гіри. Атлет поспішає швидше підсісти. Рух виходить незакінченим, гіря піднімається на недостатню висоту, доводиться робити глибший підсід.

Причина помилки: перш за все, недостатньо засвоєна і закріплена техніка окремих елементів ривка (підриву і підйому плеча), слабка злагодженість рухів тулуба, ніг, руки.

Виправлення. Спеціально-підготовчі вправи виконують із високої стійки з виходом на пальці.

Помилка № 7. Підрив у ривку виконується тільки спиною. Через цю помилку швидко стомлюються м'язи спини.

Причина помилки: перед підривом атлет не подає таз і коліна трохи вперед, унаслідок чого ноги слабо включаються в роботу.

Виправлення. Необхідно добре засвоїти техніку підготовчих вправ, злагодженість рухів тулуба, ніг, плеча, руки.

Помилка № 8. Кисть не просунута всередину дужки у момент фіксації вгорі на прямій руці. Така помилка призводить до постійного напруження м'язів-згиначів пальців. Кисть швидше стомлюється та натираються мозолі.

Причина помилки: невміння атлета просунути кисть у середину дужки гіри (на рівні голови і вище).

Виправлення. Виконуючи ривок гіри, звернути увагу на положення кисті і дужки під час підйому у момент руху за інерцією.

Помилка № 9. Запізнене просовування руки в дужку гирі. Атлет намагається просунути кисть у дужку, коли гиря вже втратила рух за інерцією вгору. В результаті просовування вже не виходить або виконується із зусиллям. Просовувати кисть у дужку необхідно на рівні голови і трохи вище.

Помилка № 10. Пізній перехват дужки гирі під час опускання гирі зверху. Гиря встигає опуститися до рівня пояса і у момент перехоплення сильно обриває руку вниз. У результаті – швидше стомлюється рука і натираються мозолі. Різке навантаження припадає на м'язи кисті та спини, порушується злагодженість рухів тулуба, ніг, плеча, руки.

Причини помилки:

1. Невміння вчасно і правильно захопити дужку при скиданні гирі.
2. Занадто швидкий початок нахилу тулуба під час опускання гирі.

Виправлення. Звернути особливу увагу на техніку опускання гирі та на рухи тулуба, ніг, плеча, руки на початку опускання і швидкість перехвату дужки.

Помилка № 11. Завчасний нахил тулуба під час опускання гирі зверху вниз у «мертву точку». Гальмування швидкості падіння гирі починається наприкінці її руху вниз. Різке навантаження припадає на м'язи спини і руки, порушується ритм і злагодженість руху. Швидко стомлюється рука і спина.

Причина помилки: через поспішність під час навчання атлет не опанував техніку опускання гирі.

Виправлення. Ривкові махи на різну висоту легкої гирі. Особливу увагу звернути на положення плеча, тулуба, ніг на початку опускання гирі і на початку нахилу тулуба.

Помилка № 12. Незлагодженість роботи ніг, тулуба і руки. Це не дозволить атлетові повністю розкрити свої фізичні можливості і показати високий результат.

Причина помилки: поспішність під час навчання і незнання основ техніки ривка.

Виправлення. Перш за все необхідно добре засвоїти всі елементи ривка окремо, потім, дотримуючись техніки виконання кожного елемента, з'єднати в одну цілу вправу. Все це повинно бути у поєднанні з диханням.

Помилка № 13. Незлагодженість руху з диханням. Унаслідок цієї помилки значно швидше настає втома через затримки дихання.

Причина помилки: під час навчання окремі прийоми ривка засвоювалися, не узгоджуючись з диханням.

Виправлення. Засвоєння всіх елементів і з'єднання елементів ривка з узгодженням з диханням.

Розділ 6

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ГИРЯМИ ІЗ ЗДОБУВАЧКАМИ

Спорт для жінок – це важливий і ефективний засіб зміцнення здоров'я, досягнення фізичної досконалості, підготовки до материнства і виховання дітей та високопродуктивної праці. Систематичні заняття вправами з гирями та гирьовим спортом позитивно впливають на організм жінки в усі періоди її життя. Виховання дітей, трудова діяльність не заважають спортсменкам успішно тренуватися, здобувати спортивні перемоги, встановлювати рекорди. Жінки, що багато років займалися гирьовим спортом, довго зберігають працездатність, гарну поставу і молодо виглядають. Загальні основи спортивного тренування єдині для чоловіків і для жінок. Однак деякі чинники, наприклад соціально-психологічні, а також особливості організму жінок вносять певну обумовленість в їх тренування.

6.1. Особливості формування і розвитку жіночого організму

Зростаюча популярність гирьового спорту у багатьох країнах світу та проведення національних і світових чемпіонатів серед жінок призвели до того, що жінки почали займатися цим видом спорту і досягли вагомих результатів. Спочатку жінки брали участь у змаганнях тільки у ривку, для них були розроблені правила змагань та розрядні нормативи, починаючи від 3-го юнацького розряду до майстра спорту міжнародного класу. Змагальна вага гир для жінок була менша, ніж для чоловіків, і становить 16 кг. З 2019 року в Україні були введені нові правила проведення змагань з гирьового спорту (Наказ Міністерства

молоді та спорту України від 18 лютого 2019 року № 813), у зв'язку з встановленням гендерної рівності жінок і чоловіків, жінки беруть участь на рівні з чоловіками у всіх видах змагань з гирьового спорту, а саме: серед дівчат (до 16 та до 18 років), юніорок (18–22 роки), жінок (23–34 років) та ветеранів-жінок (35 років і більше). Вагові категорії: для дівчат до 16 років – 53, 58, понад 58 кг, для дівчат до 18 років – 58, 63, понад 63 кг, для юніорок та жінок – 58, 63, 68, понад 68 кг. Вага гир для дівчат до 16 років – 12 кг, до 18 років – 16 кг, для юніорок та жінок – 24 кг (додаток А).

Однак слід враховувати, що жіночий організм дещо відрізняється від чоловічого. Склад тіла у жінок відрізняється від чоловіків більш значним вмістом жиру. Абсолютна кількість жиру у жінок більша, ніж у чоловіків приблизно на 4–8 кг. Маса знежирених частин тіла (нежирних тканин), тобто головним чином м'язів, кісток та внутрішніх органів, у жінок на 15–20 кг менша, ніж у чоловіків. Жіночий організм, на відміну від чоловічого, має слабшу будову кісток, менш розвинену мускулатуру тіла, ширший тазовий пояс і краще розвинену мускулатуру тазового дна.

У дорослих чоловіків маса м'язів становить 40–45 % від маси тіла (у середньому 30–32 кг), а у жінок – приблизно 30 % (у середньому 18–20 кг). Унаслідок цього максимальна сила у жінок менша і становить приблизно 2/3 цього показника у чоловіків. Спостерігається також суттєва різниця у силових показниках різних груп м'язів. У жінок відносно слабші м'язи пояса, тулуба та верхніх кінцівок, ніж у чоловіків. Їх максимальна сила становить 40–70 % від сили м'язів чоловіків. Разом з тим, гранична сила м'язів нижніх кінцівок у жінок лише на 27 % менша, ніж у чоловіків. Порівняння даних фізичного розвитку і функціональних показників у жінок і чоловіків суттєво вказує на їх відмітність (табл. 6.1).

Таблиця 6.1

Показники фізичного і функціонального розвитку жінок і чоловіків

Основні показники	Жінки	Чоловіки
Зріст, см	160,2	170,2
Вага тіла, кг	58,8	67,5
Обвід грудної клітки, см	84,3	92,5
Вага м'язової тканини до ваги тіла, %	32,0	40,0
Вага жирової тканини до ваги тіла, %	28,0	18,0
Поперечник серця, см	11,0	11,5
Вага серця у 21– 30-річному віці, г	220,6	297,9
М'язева сила (динамометрія) кисті до ваги тіла, %	45–48	62–68
Життєва ємність легень, мл	3340	4600
Легенева вентиляція за хвилину, л	3–5	4–7
Поглинання кисню за хвилину, мл	150–170	180–210
Систолічний об'єм серця, мл	69	78
Частота пульсу за 1 хв	75–80	62–72
Максимальний тиск (мм рт. ст.)	103–106	112–118
Основний обмін за 1 год на 1 м ² поверхні тіла (к/кал)	37,2	39,6

Силові можливості жінок і чоловіків головним чином залежать від різниці у розмірах тіла, а ще точніше – від різниці об'єму м'язової тканини. Тренованість м'язової сили у жінок відносно менша, ніж у чоловіків. Ця відмітність найбільш помітно виявляється у період від 16 до 30 років, але вона є мінімальною до періоду статевого дозрівання та у ході статевої інволюції (після 40 років), що свідчить про участь статевих гормонів у процесі розвитку м'язової сили. Фахівцями встановлено, що найбільше

м'язова сила зростає у період з 20 до 30 років, але у жінок вона зростає меншими темпами (приблизно на 50 %), ніж у чоловіків. Ряд характерних для організму жінок особливостей спостерігається і в діяльності серцево-судинної, дихальної, нервової та інших систем, а саме: більша ЧСС і дихання, вищий кров'яний тиск, триваліший період відновлення після фізичних навантажень, швидша втрата «спортивної форми» тощо.

Стан кісткової та м'язової систем жінки зумовлений генетичними чинниками, серед яких головними є співвідношення довжини тулуба та кінцівок, будова та обвід таза. На динаміку працездатності жінок також впливають коливання оваріально-менструального циклу (ОМЦ). Увесь цикл вимірюється проміжком часу від першої доби початку менструації до першої доби чергового циклу і триває у середньому від 21 до 35 діб. За нормальних умов функціонування цикл повторюється через рівні проміжки часу, які є індивідуальними та становлять 21, 22, 28, 35 або 42 дні. В ОМЦ виділяють п'ять основних фаз: менструальну – тривалістю 3–5 днів, постменструальну – 7–9 днів, овуляційну – 2–3 дні (буває на 13–14-й день після закінчення попереднього циклу), постовуляційну – 7–9 днів, передменструальну – 3–5 днів.

Усі зазначені особливості жінки необхідно враховувати у процесі побудови навчально-тренувальних занять. У період ОМЦ слід виключити силові навантаження, оскільки вони призводять до підвищення внутрішньочеревного тиску, припливу крові до органів малого таза, що негативно позначається на тривалості ОМЦ. Самий низький рівень працездатності та пристосування організму до навантажень спостерігається в третій фазі ОМЦ і за декілька діб до неї. У цей період також знижується навантаження на м'язи живота, таза та нижніх кінцівок. Не рекомендується проводити навчання нових рухів (вправ) зі складнокоординаційною структурою, через те що у спортсменок спостерігається розпоршування уваги.

Підвищена працездатність спостерігається у перші дні після закінчення менструації (5–11-та доби) та після овуляції (16–25-та відповідно). Над розвитком силових якостей та гнучкістю найкраще працювати у передменструальний період. Безпосередньо у дні менструації не рекомендується виконувати силові вправи, що супроводжуються натужуванням, різкими рухами й охолодженням тіла. Силові навантаження у цей період мають бути невеликими за обсягом із застосуванням рівномірного і змінного методів тренування, де основну увагу слід звернути на помірне піднімання гир та вдосконалення техніки.

Перед настанням менструального циклу обсяг навантажень із загальної і спеціальної фізичної підготовки в тренувальних заняттях слід знижувати: для жінок до 18–25 %, дівчат старшого віку до 18–36 % і для дівчат середнього віку до 50 % і більше. В усіх фазах оваріально-менструального циклу із спортсменками рекомендується проводити навчально-тренувальні заняття. Після закінчення кожного фізіологічного циклу викладач чи тренер разом з лікарем повинні проаналізувати загальний стан здоров'я спортсменки, щоб дати відповідні рекомендації щодо подальшого виконання плану тренування. Як правило, здорові жінки можуть у період менструації продовжувати свої тренувальні заняття. При цьому, зважаючи на самопочуття, спортсменки в цей період повинні виключати із своїх занять вправи з вагою, стрибки та деякі інші види вправ.

Відомо, що деякі спортсменки у період ОМЦ успішно продовжують спортивні заняття і навіть беруть участь у змаганнях. Проте, якщо менструальний цикл перебігає з відхиленням, супроводжується болем у попереку і нижній частині живота чи головним болем – навчально-тренувальні заняття на час менструації слід припиняти. У таких випадках спортсменкам рекомендується обмежуватися тільки спеціалізованою зарядкою.

Особливу увагу спортсменкам та тренерам слід звертати на *передменструальний синдром*, бо не виключена ймовірність його

впливу на фізичну працездатність. Характер й глибина його вияву може бути різною: від помірних змін в організмі до повної втрати працездатності. Симптоми, які звичайно починають виявлятися за 7–10 днів до початку менструації, можуть бути поділені на дві категорії: ті, які мають фізіологічну та психологічну підстави. Фізіологічні – відмічають загальне погіршення самопочуття, психологічні – послаблення соціальних функцій та депресію. Значною мірою цікавість спортсменок до передменструального синдрому пов'язана з його впливом на фізичну працездатність. Справа в тому, що у багатьох спортсменок найліпші результати демонструються у менструальній фазі, а найгірші – у передменструальній. Одним із вагомих пояснень таких фактів є затримка рідини в організмі у передменструальній фазі та зниження її вмісту під час менструації.

Е. І. Фраменом із співробітниками [1990] було запропоновано декілька різних засобів корекції передменструального синдрому, але жоден з них недопустимий повністю. З лікарських препаратів частіше пропонують прогестерон, тому що доведено його ефективність. Для корекції передменструального синдрому розроблялися різні дієтичні схеми. У деяких рекомендовано вживання хлористого натрію, рафінованого цукру та збільшення споживання комплексу вуглеводів. У жінок, які споживають багато чаю чи кави, відчуття, пов'язані з передменструальним синдромом, виявилися виразливішими.

Популярністю користуються препарати, до складу яких входить вітамін В₆. Підставою для приймання цього вітаміну є те, що він виконує роль кофактора в декількох ферментах. Слід відмітити, що споживання вітаміну В₆ в надмірних дозах може викликати нейрологічні розлади. Застосування магнієвісних препаратів також здатне позитивно вплинути на особливості вияву передменструального синдрому. Тому є доцільним використання магнію у вигляді засобу фармакологічної корекції передменструального синдрому.

Не винятком для спортсменок може бути поява *спортивної аменореї*. Аменорея характеризується відсутністю менструального циклу у зв'язку зі зниженням у крові рівня естрогенів. На виникнення спортивної аменореї впливає багато чинників, і частіше – недостатнє споживання калорій, напружене тренування, затримки першої менструації у дівчат, порушення, пов'язані з прийомами їжі, стрес, низька вага тіла та відсотковий вміст жиру в організмі. Серед представниць різних видів спорту поширеність аменореї неоднакова. Аменорея може бути пов'язана з місцевим розподілом жиру, а не із загальною кількістю його в організмі. Харчування і стрес можуть відігравати певну роль в етиології аменореї. У юних спортсменок, які напружено тренуються та споживають малу кількість калорій, виявляється повторна аменорея. Аменорея небезпечна для гормонального статусу. Вона тісно пов'язана зі зниженням вмісту мінеральних речовин у кістковій тканині крижового відділу хребта, із збільшенням кількості випадків сколіозу у дівчаток-підлітків та переломів кісток. Тривала аменорея, якщо її не лікувати, може призвести до незворотних змін у кістковій тканині.

Для регулярного менструального циклу дуже важливими є підтримка нормального рівня та адекватне споживання кальцію, яке забезпечує нормальну мінералізацію кісток у дорослих людей. До того ж жінки постійно схильні до втрати заліза вгаслідок менструації, вагітності та годування груддю. В середньому у період менструації втрати заліза становлять більше 0,6 мг на добу, досягаючи інколи 1,5 мг на добу. Ступінь втрати крові під час менструацій та при пологах можуть вплинути на показники статусу заліза.

Залізодефіцит без вияву анемії – явище більш поширене, ніж анемія. Відомо, що залізодефіцитна анемія зменшує фізичну працездатність. У той же час залізодефіцит без анемії суттєвого впливу на фізичну працездатність не чинить. Через те, що жінки потенційно більшою мірою схильні до ризику виникнення залізо-

дефіциту внаслідок втрат заліза під час менструацій, а також у зв'язку з його низьким споживанням, то й прийом додаткової кількості заліза практикується частіше, особливо у періоди напружених тренувань. ***Рекомендувати прийняття медичних препаратів може лише лікар!***

6.2. Особливості проведення занять вправами з гирями зі здобувачками

Жіночий гирьовий спорт – молодий вид спорту, але, незважаючи на це, він, як один із простих і доступних видів спорту в останні роки набув широкого розвитку у нашій країні та за її межами. Перший офіційний чемпіонат України з гирьового спорту серед жінок відбувся 12–14 жовтня 2001 року (м. Южне, Одеська обл.), чемпіонат світу – 11–12 жовтня 2003 року (м. Вентспілс, Латвія). Про високий рівень популярності сучасного гирьового спорту серед жінок свідчить проведення змагань різного масштабу до чемпіонатів світу включно, значна кількість учасниць змагань. Розроблено та затверджено на державному рівні класифікаційні нормативи, спортсменкам України присвоюються спортивні та почесні звання, їм підкорюються найвищі спортивні результати.

Популярність вправ з гирями серед жінок невідмінно зростала. Так, якщо у першому чемпіонаті України брали участь 6 спортсменок із трьох областей (2001 р.), то у 2011 році за призові місця на вітчизняних помостах змагалися близько 70 жінок із 19 регіонів України. На теперішній час жіночий гирьовий спорт активно розвивається більше ніж у тридцяти країнах світу, в Україні за статистичними даними гирьовим спортом займається близько 1000 осіб жіночої статі.

У сучасному гирьовому спорті у чоловіків збільшення вагової категорії атлета не супроводжується пропорційним зростанням результатів – показники спортсменів середніх категорій інколи

переважають результати гирьовиків важких категорій. У жіночому гирьовому спорті нами було визначено, що сучасний рівень та динаміка спортивних результатів жінок залежить від категорії у порівнянні з класифікаційними вимогами (МСМК) та рекордами України і світу. Динаміка світових рекордів жінок має зростання до 70 кг, а у категорії понад 70 кг показники знижуються. Різниця між вимогами до МСМК та результатами чемпіонок України становить 15, 31 та 8 підйомів у вагових категоріях 60, 70 та понад 70 кг відповідно. Проведені дослідження свідчать, що незалежно від маси тіла спортсменки (від 50 до 100 кг) результати приблизно однакові, що підтверджує належність гирьового спорту до циклічних видів, який переважно розвиває витривалість. Тому навчання у ЗВО є періодом активних занять фізичним вихованням і спортом. Достатньо прості вправи з гирями, такі як ривок гирі лівою та правою руками та гирьовий фітнес (комбінація вправ з обтяженням та аеробіки), які використовуються для оздоровлення та фізичного розвитку студенток, можуть застосовуватись як на навчальних заняттях з фізичного виховання, так і у секційній роботі.

Гирьовий спорт, маючи ряд переваг перед іншими видами спорту, може ефективно застосовуватись для зменшення зайвої ваги, формування естетичної фігури, зміцнення м'язів спини, ніг та рук, що повинно приваблювати студенток. Все, що необхідно для занять з гирями, – це набір гир різної ваги 8–16 кг. Заняття з гирями не потребують особливих умов: їх можна проводити у спортивному залі, на свіжому повітрі, гирями можна займатись поодиноці та групою. Заняття гирьовим фітнесом, в основу яких входять вправи з легкими гирями 4–8 кг, покращують статуру, сприяють зростанню впевненості у своїх силах, вихованню наполегливості, цілеспрямованості, дозволяють ефективно вирішувати завдання корекції статури, зміцнення опорно-рухового апарата, серцево-судинної системи та системи дихання.

Існує багато думок, що гирьовий спорт це не жіночий вид спорту. Майстер спорту України з гирьового спорту Олена Семенова у своїх дослідженнях відмічає важливу проблему, з якою стикаються жінки на шляху до занять гирьовим спортом – це сприйняття гирьового спорту як суто чоловічого, «нежіночого» виду. Автор зазначає, що причиною цього є міфи про «шкоду» вправ з гирями для репродуктивної системи жінки або негативний вплив цього спорту на жіночність і зовнішній вигляд. Щодо цієї проблеми, дуже вдало висловилась заслужений майстер спорту України з гирьового спорту, рекордсменка і багаторазова чемпіонка світу Любов Черепача: «...а чи жіноча справа бігти спринт або марафон, штовхати ядро, метати диск, займатися армспортом, бодібілдингом, водити машину, керувати літаком і космічним кораблем і, врешті-решт, управляти міністерством або державою? Чим гирьовий спорт відрізняється від усіх інших видів діяльності жінки? Нічим. Тим паче, що цей вид дає нам красу і витривалість, виховує у нас терпіння. Існує думка, що якщо жінка займається гирьовим спортом, то вона повинна бути схожою на штангіста або борця сумо. Але на щастя це помилка. Тим більше, що з «шістнадцяткою» це неможливо».

З метою обґрунтування необхідності впровадження вправ з гирями у фізичне виховання студенток ЗВО нами було проведено анкетування 29 спортсменок України, які займаються гирьовим спортом, а саме ЗМС, МСМК – 5 осіб, МС – 11, КМС – 6, I розряд – 8. Аналіз результатів анкетування показав, що 77 % жінок стверджують про позитивний вплив занять гирьовим спортом на зміцнення організму; 82 % респонденток відмітили, що їх маса тіла знизилася на 3–10 кг упродовж занять з гирями; 62 % спортсменок зазначили, що зменшилися обвідні розміри талії, стегон, рук. Підтвердженням цього є широке застосування в останні роки в індивідуальних та групових оздоровчих фітнес-програмах вправ з гирями для жінок різного віку та тілобудови, особливо у США та Європі (рис. 6.1). Швидкий приріст резуль-

татів є відмінним стимулом, що формує позитивну мотивацію у жінок до занять гирьовим спортом.



Рис. 6.1. Вправи з гирями є досить популярними серед жінок у Європі та США

Починати тренування з гирьового спорту жінкам краще з двох разів на тиждень. Після дво-тритижневої адаптації рекомендується 3–4 тренування. Для жінок із недостатньо розвинутими м'язами кількість занять на базовому етапі не перевищує 3 разів на тиждень. Заняття починаються з розминки. Вона проводиться в аеробному режимі з музичним супроводом. Тренування слід проводити у певний час, краще у другій половині дня через 1,5–2 год після прийому їжі, у теплому й добре провітреному залі.

Період активних тренувань дівчат у гирьовому спорті розпочинається з 15–16-річного віку і триває до 26–30 років. Максимальних спортивних результатів вони досягають десь у 23 роки й пізніше. Систематичні й тривалі заняття гирьовим спортом сприяють не тільки підвищенню рівня фізичного розвитку спортсменки, а й нормалізації всіх функцій організму. Але для того, щоб досягти такого ефекту, необхідно у процесі занять з жінками розумно обмежувати силові тренувальні навантаження, всіляко уникаючи максимальних неспецифічних напружень організму і даючи тільки посильні завдання, які складаються з доступних для жіночого організму вправ. Стосовно техніки виконання ривка, то вона не відрізняється від техніки виконання цієї вправи чоловіками. Кінограма ривка у виконанні Наталії Юзькевич наведена на рис. 6.2–6.4.

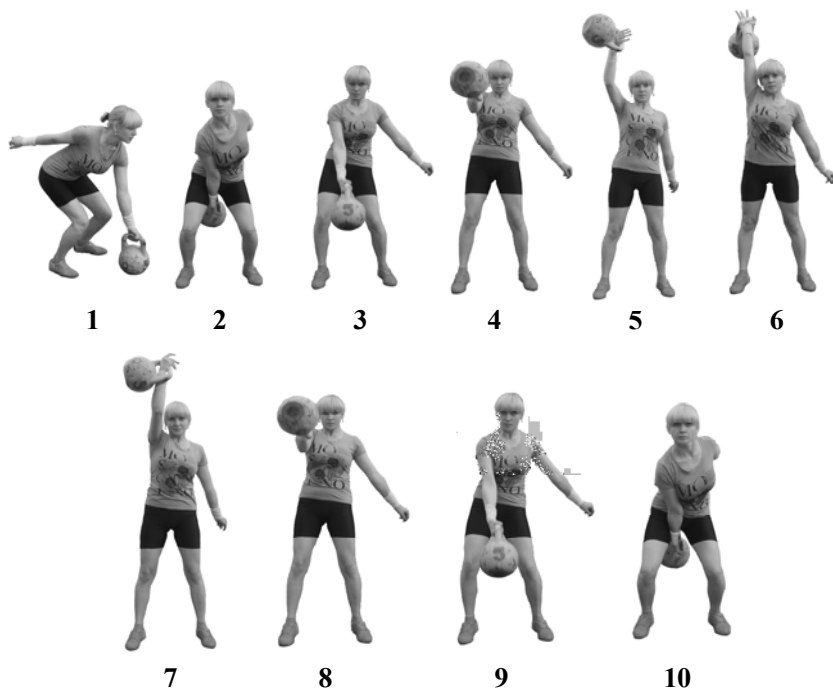


Рис. 6.2. Техніка ривка гирі у виконанні Н. Юзькевич (вигляд спереду)

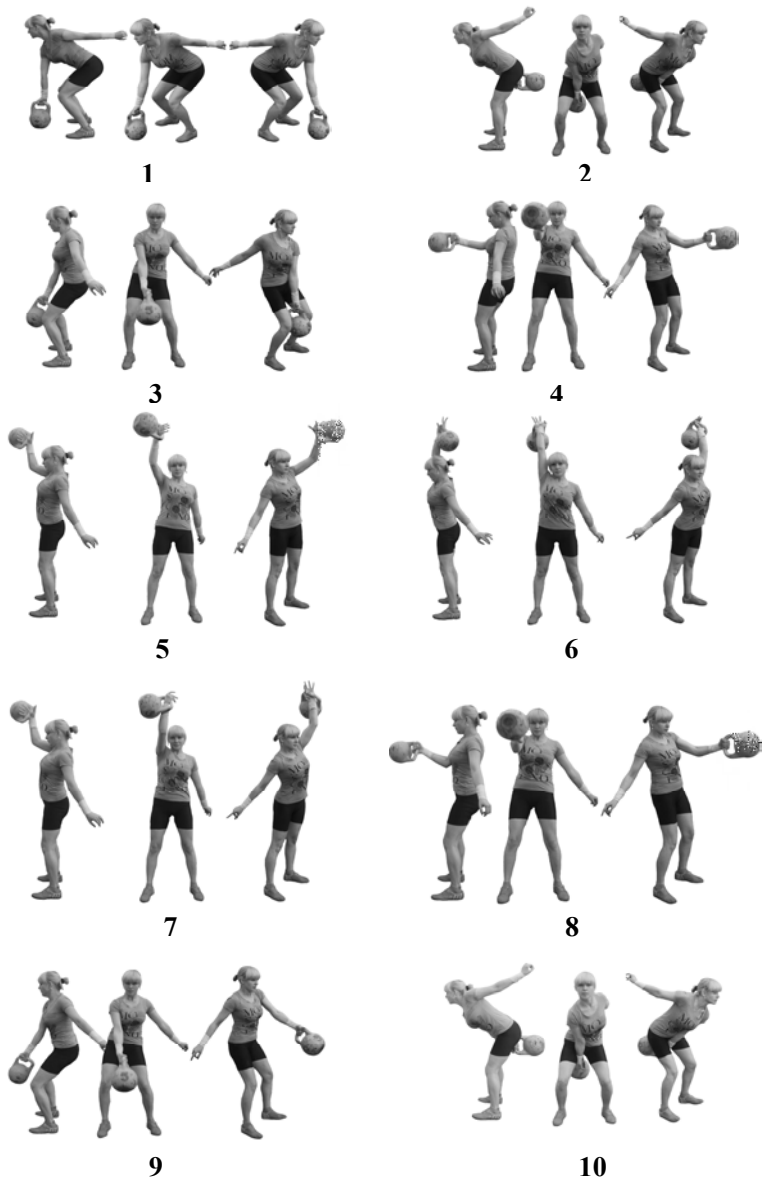


Рис. 6.3. Техніка ривка гири у виконанні Н. Юзькевич (вигляд збоку, спереду і під кутом)

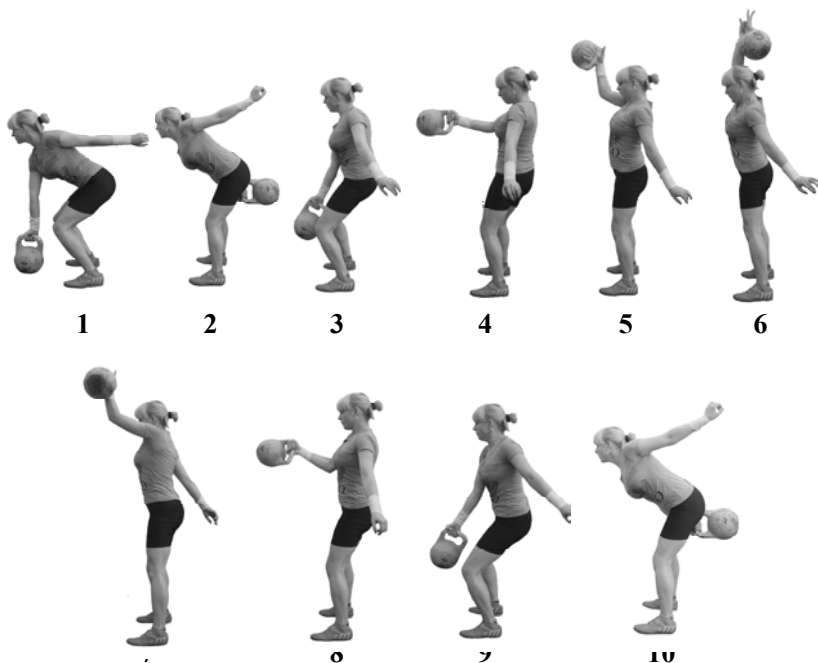


Рис. 6.4. Техніка ривка гирі у виконанні Н. Юзькевич (вигляд збоку)

Під час вивчення змагальних вправ у гирьовому спорті особливу увагу звертають на положення хребтового стовпа. Виконання вправ із «зігнутою» спиною призводить до різкого навантаження на цю ділянку і збільшує можливість отримання травм і різних захворювань. У ході занять необхідно використовувати властиву жінкам здатність пластично, м'яко і ритмічно виконувати рухи, виховуючи стійкість, наполегливість і волю до подолання труднощів. Крім піднімання гир, у практиці тренувальних занять слід широко застосовувати вправи, що підвищують загальний фізичний розвиток організму спортсменок,

забезпечуючи гармонійне формування всіх рухових якостей. Дозування навантажень повинно відповідати віковій фізичній підготовленості та індивідуальним можливостям спортсменки.

Тренування чоловіків і жінок одного віку і рівня підготовленості у співвідношенні засобів загальної і спеціальної підготовки, кількості запланованих занять та їх спрямованості має багато спільного. На загальнопідготовчому етапі підготовчого періоду тренування студенток має включати заняття:

☞ із загальної фізичної підготовки з використанням гімнастичних вправ без снарядів і зі снарядами; вправи із скакалкою, набивними м'ячами; виконання стрибків; лазіння по линві, спортивні і рухливі ігри (баскетбол, волейбол та ін.), біг на середні та довгі дистанції (1000–5000 м), лижні прогулянки тощо;

☞ зі спеціальної підготовки у гирьовому спорті.

Завданням загальнопідготовчого етапу тренування студенток є:

- ✓ підвищення рівня загальної фізичної підготовленості;
- ✓ удосконалення функціональних можливостей основних систем організму;
- ✓ розвиток фізичних якостей (загальної витривалості, сили, силової витривалості, гнучкості);
- ✓ підвищення здатності організму спортсменок до виконання значного фізичного навантаження;
- ✓ покращення фізичного розвитку та зміцнення здоров'я студенток.

На даному етапі закладається база для наступної роботи над нарощуванням спортивного результату та відбувається «підтягування слабких сторін» у підготовці кожної спортсменки. Зміст даного етапу полягає у виконанні загальнопідготовчих вправ (кроси, стрибова робота, вправи на перекладині тощо), допоміжних (присідання, нахили зі штангою, жим штанги та ін.) та спеціально-підготовчих вправ (підрив гирі, напівприсідання зі штангою тощо) для розвитку базових фізичних якостей, таких як

загальна фізична витривалість, сила, силова витривалість, гнучкість, а також покращення функціональних можливостей організму. Головним напрямком у плануванні навантаження на даному етапі є поступове збільшення обсягу роботи з невисокою інтенсивністю.

На загальнопідготовчому етапі частота серцевих скорочень під час виконання вправ не повинна перевищувати 140–160 за 1 хв. Відпочинок до наступного підходу повинен тривати до відновлення ЧСС до 100–110 за 1 хв. Для розвитку витривалості використовуються тривалі, середньої і вищої від середньої інтенсивності вправи; для розвитку швидкості – короткочасні, максимально інтенсивні вправи. Визначення змісту таких вправ встановлюється виходячи з віку, фізичного розвитку і фізичної підготовленості дівчини чи жінки.

Для розвитку сили у підготовчому періоді тренування рекомендується застосовувати вправи з гирями 4–8–12–16 кг, із штангою до 20–40 кг (присідання, ривки, жими тощо). Вправи з додатковим навантаженням за багаторазового повторення рухів у різному темпі сприяють розвитку силової витривалості. Протягом заняття вправи з вагою слід застосовувати невеликими серіями (15–25 рухів), причому так, щоб у роботі брали участь різні групи м'язів, поєднуючи силові рухи з виконанням в інтервалах між серіями дихальних вправ, вправ на розслаблення та розтягування.

Завданням спеціально-підготовчого етапу є:

- ✓ розвиток спеціальних фізичних якостей;
- ✓ підтримання високого рівня розвитку загальної витривалості;
- ✓ подальше підвищення функціональних можливостей основних систем організму;
- ✓ удосконалення техніки виконання вправ з гирями;
- ✓ виховання морально-вольових якостей;
- ✓ підготовка до участі у змаганнях.

Зміст спеціально-підготовчого етапу спрямований на подальше вдосконалення таких фізичних якостей, як спеціальна витривалість, сила, загальна витривалість, гнучкість. Відбувається вдосконалення функціональних можливостей серцево-судинної системи, системи дихання, а також технічної і психологічної підготовленості спортсменок. У першій половині спеціально-підготовчого етапу відбувається подальше збільшення обсягу навантаження з невисокою інтенсивністю. Починаючи з середини даного етапу, обсяг навантаження поступово зменшується. Одночасно зростає інтенсивність тренувального навантаження, максимальне значення якої припадає на кінець спеціально-підготовчого етапу.

У зв'язку з тим, що під час виконання ривка гирі на змаганнях у спортсменок ЧСС сягає 180 за 1 хв і більше, навантаження на спеціально-підготовчому етапі необхідно планувати таким чином, щоб при виконанні спеціальних вправ ЧСС досягала 170–180 ударів за 1 хв й вище. Відпочинок між підходами – активний, відновлення ЧСС між підходами до 110 ударів за 1 хв.

Особливістю даного етапу є застосування у тренувальному процесі спортсменок у значному обсязі змагальної вправи та спеціально-підготовчих вправ (протяжка гирі, підрив гирі однією та двома руками тощо). Загальнопідготовчі та допоміжні вправи складають невеликий відсоток від загальної кількості вправ спеціально-підготовчого етапу.

На спеціально-підготовчому етапі контрольні заняття доцільно проводити не частіше одного разу на два-три тижні. Систематичні пояснення, як потрібно виконувати поставлені завдання, та обговорення результатів тренувань сприяють вихованню у студенток самостійності, а також активного ставлення до занять.

Викладачі та тренери, що працюють із жіночими групами, повинні бути особливо тактовними, виявляти максимум уваги до вихованок. Слід пам'ятати, що вміння переконати спортсменку в необхідності виконати ту чи іншу вправу дає в заняттях далеко

більший ефект, ніж примушування. Проте хоч би якими високими були працездатність, рівень фізичного розвитку та спортивні досягнення спортсменки, тренеріві треба завжди виявляти турботу про здоров'я жінки-спортсменки.

Розділ 7

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ ВПРАВАМИ З ГИРЯМИ

Під методикою розвитку силових якостей розглядається сукупність систематизованих засобів, прийомів, форм, правил, методів, педагогічних технологій за допомогою яких здійснюється усвідомлення, правильне виконання й опанування здобувачами рухових дій, які вивчаються для досягнення поставленої мети. Методика забезпечує детермінованість і масовість. Детермінованість означає, що, користуючись даним алгоритмом, будь-який здобувач може отримати позитивний результат. Масовість означає, що розроблені правила можуть бути використані для вирішення великого кола однотипних завдань.

7.1. Особливості методики розвитку силових якостей у здобувачів вправами з гирями

Щодо розвитку силових якостей поняття «методика» означає раціональне застосування відповідних фізичних вправ і адекватних методів їх виконання з метою ефективного вирішення конкретного педагогічного завдання на окремому занятті та у системі суміжних занять. Методика розвитку силових якостей здобувачів ЗВО вправами із гирьового спорту у навчальному процесі з фізичного виховання має певні спільні вимоги і потребує дотримання принципової схеми побудови алгоритму

методики розвитку фізичних якостей [185, с. 177], а саме: 1) постановка педагогічного завдання. На основі аналізу стану фізичної підготовленості здобувачів слід визначити, до якого рівня необхідно розвивати силові якості у гирьовому спорті; 2) вибір найбільш ефективних фізичних вправ для вирішення поставленого педагогічного завдання з кожним здобувачем чи групою; 3) вибору адекватних методів виконання вправ; 4) визначення місця вправ у конкретному занятті і системі суміжних занять відповідно до закономірностей перенесення фізичних якостей; 5) визначення тривалості періоду розвитку фізичних якостей та необхідної кількості навчальних занять; 6) визначення загальної величини навчальних навантажень та їхньої динаміки відповідно до закономірностей адаптації.

Окрім того, під час розвитку силових якостей у здобувачів засобами гирьового спорту слід враховувати, що тренувальний ефект будь-якої вправи залежить від відповідного зусилля за рахунок її повторення та усунення помилок у попередніх виконаннях, своєчасної періодичної зміни умов і характеру виконання вправ та підвищення рівня вимог, взаємозв'язку кількості повторень вправ в одному підході з кількістю підходів, тривалістю і характером відпочинку.

Складовими методики розвитку силових якостей у здобувачів засобами гирьового спорту у процесі занять із фізичного виховання має бути: можливість обрати спортивну спеціалізацію (класичне двоборство, поштовх гир за довгим циклом, окремі вправи), підвищити рівень спортивної кваліфікації, а також одночасно опанувати сучасні технології планування й управління навчально-тренувальним процесом, організацією проведення змагань, методикою суддівства змагань із гирьового спорту; розподіл здобувачів на групи з низьким, середнім і високим рівнем фізичної підготовленості; педагогічно обґрунтована варіативність обраних методів, форм і засобів розвитку силових якостей у гирьовому спорті; застосування комплексу загально-

підготовчих, спеціально-підготовчих і змагальних вправ із гирьового спорту; розучування техніки виконання змагальних вправ для створення рухового автоматизму; корекція обсягів та інтенсивності навантаження під час розвитку силових якостей і формування спеціальних умінь і навичок для виконання змагальних вправ із гирями; використання групової форми навчання з диференційованим та індивідуальним підходом; застосування методів наочності: аналіз відео- і кінограм, фотографій, плакатів, схем власної техніки виконання вправ, відвідування змагань і участь у змаганнях із гирьового спорту; застосування педагогічного та оперативного контролю за станом здоров'я, фізичної і технічної підготовленості студентів.

Особливості методики розвитку силових якостей у здобувачів засобами гирьового спорту виявляються у: доступності вправ із гирями, що забезпечує високу щільність навчально-тренувальних занять; широкому діапазоні ваги гир, що дозволяє раціонально дозувати фізичні навантаження; контрольованому підвищенні навантаження відповідно до індивідуальних можливостей здобувачів, що сприяє зміцненню здоров'я, вдосконаленню фізичного розвитку, функціональних систем організму, підвищенню працездатності студентів; проведенні багатоступеневих змагань, що дозволяє студентам виконувати за короткий термін (3–6 місяців) спортивні розряди та підвищити мотивацію до занять гирьовим спортом; високому рівні загальної фізичної підготовленості студентів, що дозволяє створити міцний фундамент для ефективного формування професійно-прикладних якостей для майбутньої професійної діяльності і життєздатності.

Методика розвитку силових якостей у здобувачів засобами вправ з гирями та гирьового спорту побудована на засадах теорії адаптації, теорії навчання рухових дій та розвитку фізичних якостей, планування фізичного навантаження, а також загальної теорії підготовки спортсменів у гирьовому спорті. Заняття за

даною методикою проводяться три рази на тиждень згідно розкладом або самостійно під керівництвом викладача, по 90 хв кожне. Методика також розкриває особливості використання вправ з гирями у фізичному вихованні майбутніх фахівців, дає можливість підвищити успішність формування їх професійної готовності та має оздоровчу спрямованість.

Метою методики розвитку силових якостей у здобувачів є зміцнення здоров'я, високий розвиток силових якостей, не обхідних здобувачу, підвищення загальної фізичної підготовки та створення міцного фундаменту для покращання працездатності і формування мотивації до занять гирьовим спортом.

Основні завдання методики спрямовані на: 1) підвищення рівня загальної фізичної підготовленості та працездатності; 2) переважний розвиток силових якостей (загальна і силова витривалість, статична витривалість м'язів тулуба), спеціальної витривалості, швидкості, координації та гнучкості; 3) покращення фізичного розвитку, функціональних можливостей кардіореспіраторної системи та зміцнення фізичного здоров'я здобувачів; 4) оволодіння та вдосконалення технічної підготовленості в гирьовому спорті; 5) підвищення стійкості організму до дії несприятливих чинників навколишнього середовища та навчання; 6) розвиток психологічних якостей, зокрема вольових; 7) підвищення спортивної майстерності та досягнення високих результатів у гирьовому спорті; 8) розвиток інтересу до занять із фізичного виховання та формування мотивації до систематичних занять гирьовим спортом.

Розроблена методика розвитку силових якостей у студентів ЗВО вправами гирьового спорту складалася з чотирьох *компонентів* (мотиваційного, організаційного, змістового й оціночного), які обумовили її функціональну структуру (рис. 7.1).

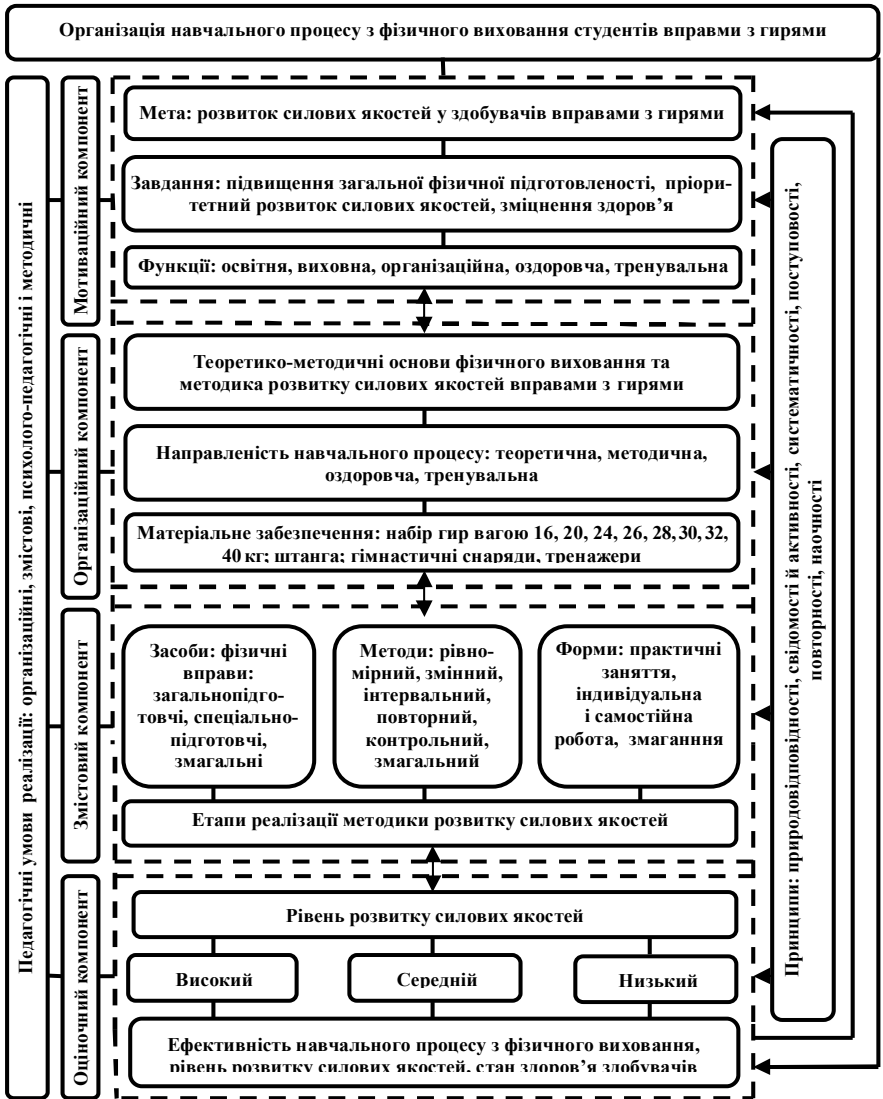


Рис. 7.1. Схема методики розвитку силових якостей здобувачів вправами з гирями в навчальному процесі з фізичного виховання

Кожний компонент методики розвитку силових якостей у процесі фізичного виховання вирішує певні завдання в обставинах, які складаються у конкретних умовах навчального процесу, залежать від особливостей контингенту студентів, вимог часу та інших внутрішніх і зовнішніх чинників, які можуть впливати на формування особистості здобувача як позитивно, так і негативно. Застосування методу моделювання та особистісно-орієнтованого фізичного виховання здобувачів дало можливість спрямувати мету, завдання, методи, принципи, засоби та підходи до навчального процесу з фізичного виховання на розвиток освіченості, самостійності, ініціативності, набуття теоретичних знань, формування практичних умінь і навиків, розвиток фізичних якостей, підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності з урахуванням всебічного та гармонійного розвитку особистості здобувача.

В основу методики було покладено структуру фізичного виховання з вирішенням освітньої, виховної, оздоровчої, організаційної, тренувальної, профілактичної та відновлювальної функцій. Усі функції взаємопов'язані і забезпечуються навчальними заняттями, з використанням методів, форм і засобів навчання.

Окрім того, у навчально-тренувальному процесі та під час організації самостійної роботи широко використовується форма спілкування «викладач – здобувач» та створюються можливості для студентів експериментальних груп самостійно користуватися методичними рекомендаціями, навчальними посібниками. Раціональне поєднання різних організаційних форм, засобів, методів занять вправами з гирями дозволяє контролювати всі етапи проектування і впровадження методики розвитку силових якостей у здобувачів. Особистісно-орієнтована технологія навчання здобувачів за методикою розвитку силових якостей засобами гирьового спорту забезпечує виконання та оцінювання завдань і шляхів її упровадження упродовж чотирьох етапів (табл. 7.1).

Таблиця 7.1

Етапи проектування та впровадження технології навчання фізичного виховання за методикою розвитку силових якостей здобувачів засобами гирьового спорту

Етапи	Завдання та шляхи реалізації методики розвитку силових якостей здобувачів
I (мотиваційний)	1. Визначення мети проектування та технології навчально-виховного і тренувального процесу з фізичного виховання засобами гирьового спорту. 2. Активізація освітнього і мотиваційно-ціннісного ставлення здобувачів до засобів гирьового спорту.
II (організаційний)	3. Визначення системи педагогічних умов досягнення мети методики розвитку силових якостей здобувачів засобами гирьового спорту. 4. Оцінювання вихідних даних здобувачів (фізичного розвитку та фізичної підготовленості), що визначають якісні показники навчального процесу з фізичного виховання. 5. Побудова схеми методики розвитку силових якостей здобувачів засобами гирьового спорту (модельовання).
III (змістовий)	6. Визначення змісту і форм навчально-тренувального процесу з фізичного виховання відповідно до мети використання засобів гирьового спорту. 7. Реалізація методики розвитку силових якостей у здобувачів у процесі фізичного виховання засобами гирьового спорту.
IV (оціночний)	8. Визначення критеріїв оцінювання та контролю за освоєнням особистісно-орієнтованого змісту фізичного виховання. 9. Оцінювання результатів реалізації методики розвитку силових якостей здобувачів засобами гирьового спорту.

Вертикальне структурування показує, що реалізація методики розвитку силових якостей здійснюється у двох напрямках: 1) особистісного фізичного вдосконалення здобувача у гирьовому спорті; 2) шляхом передачі теоретичних знань для оволодіння методикою вдосконалення у гирьовому спорті, тобто методичний рівень навчання. Реалізація цих двох рівнів взаємопов'язана і взаємообумовлена. Особистісне фізичне вдосконалення здобувача є базовим для формування певних знань, умінь і навиків і закладає основу для компетентностей у гирьовому спорті та фізкультурно-оздоровчій і спортивній діяльності. Методичний рівень виконує функцію адаптації методів, форм, засобів гирьового спорту до всебічного розвитку та адаптації здобувачів до умов життєдіяльності.

Мотиваційний компонент був спрямований на підвищення освітнього і мотиваційно-ціннісного ставлення здобувачів до засобів рухової активності, зокрема гирьового спорту, створення мікросередовища, яке розвиває інтереси і мотиви до активних занять вправами з гирями та гирьовим спортом, що формує позитивне ставлення здобувачів до навчального процесу з фізичного виховання та самостійних занять гирьовим спортом. Окрім того, цей компонент передбачав підвищення ефективності навчального процесу за рахунок диференціації засобів, індивідуалізації стилів роботи зі здобувачами, створення комфортних умов на навчальних заняттях, що суттєво підвищує мотиваційно-ціннісне ставлення до навчально-виховного процесу, активізує навчально-тренувальний процес та сприяє оволодінню навиками й уміннями використання засобів гирьового спорту. Залучення здобувачів до активних занять гирьовим спортом, де діють екстремальні режими виявлення фізичного і психічного потенціалу особистості, є органічною складовою цілісної соціально-педагогічної і виховної системи ЗВО, одним із дієвих засобів виховання студентської молоді. Міжособистісні відносини суперництва між здобувачами-спортсменами, між спортсменами і

тренерами, організаторами спортивних заходів, спортивними суддями та всі інші взаємини складають основу формування впливу спорту на особистість здобувача, набуття ним соціального досвіду у сфері фізкультурно-спортивної та оздоровчої діяльності.

У ході розробки методики розвитку силових якостей у здобувачів засобами гирьового спорту слід виходити з того, що розв'язання проблеми всебічного розвитку особистості можливе лише за умови цілісного підходу до фізичного виховання, що визначає єдність цілей і спрямованості навчальних і познавчальних занять вправами з гирями. Тому на навчальних заняттях необхідно робити акцент на освітньо-виховну спрямованість фізичного виховання, тобто максимальну психолого-педагогічну направленість усіх використаних методів, на виховання і формування організаторсько-управлінської, фізкультурно-спортивної і рухової активності здобувачів. Зміст позанавчальної роботи з фізичного виховання має бути продовженням навчальних занять. У процесі самостійних занять акцент має бути спрямований на тренувальний процес. Можна також змінити саму форму організації спортивно-масових заходів та змагань, створювати ситуацію, яка спонукає всіх здобувачів брати участь у змаганнях; підготовка, організація і проведення змагань повинні проводитися самими здобувачами за методичної допомоги викладачів. До того ж необхідно враховувати принцип добровільної участі здобувачів у змаганнях.

Оскільки метою психолого-педагогічних впливів у процесі занять гирьовим спортом є не тільки фізичний, психічний, а й вольовий розвиток особистості здобувача, доцільно у мотиваційному компоненті методики розвитку силових якостей орієнтуватися на такі критерії розвитку особистості здобувача: а) наявність активної потреби саморозвитку та самооздоровлення на основі адекватної самооцінки свого організму; б) усвідомлення

феномена цінності здорового способу життя як необхідної умови зміцнення здоров'я, збереження високої працездатності та досягнення високих результатів у гирьовому спорті; в) позитивні зміни у системі мотиваційно-ціннісного ставлення особистості студента до гирьового спорту як основного виду рухової активності; г) усвідомлення краси спортивної постанти, естетичне сприйняття легких, граціозних, вишуканих рухів та створення свого образу спортсмена-гирьовика; д) становлення особистості здобувача як суб'єкта суспільної діяльності та здатність його створювати і послідовно впроваджувати власну програму спортивного вдосконалення.

Організаційний компонент методики розвитку силових якостей полягає у педагогічно обґрунтованому способі організації здобувачів. Після проходження медичного обстеження необхідно проаналізувати фізичний стан та стан здоров'я здобувачів, що виявили бажання займатися на заняттях із фізичного виховання гирьовим спортом. Додатково провести первинне тестування, що дозволяє визначити фізичний розвиток і рівень фізичної підготовленості кожного здобувача. За результатами тестування сформувані групи для занять вправами з гирями та гирьовим спортом із низьким, середнім і високим рівнем фізичної підготовленості.

Перед початком занять вправами з гирями, щоб попередити нещасні випадки і зменшити травматизм, необхідно провести профілактичну роботу (інструктаж) серед здобувачів. Навчання техніки безпеки включає у свій зміст всі види інструктажу: вступний, періодичний, повсякденний, груповий, які застосовуються безпосередньо на заняттях із фізичного виховання, під час самостійних занять, участі у спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходах та змаганнях. Окрім того, здобувачі мають оволодіти і скласти вимоги щодо надання першої допомоги потерпілому під час отримання травми.

Методика розвитку силових якостей засобами гирьового спорту не потребує внесення змін до стандартних форм організації і проведення навчальних занять. Вони проводяться за загальноприйнятою урочною системою та передбачають, що кожне навчально-тренувальне заняття має свою спрямованість і структуру. Методика має заплановані теоретичні та практичні розділи, які проводяться у вигляді методичних, практичних і самостійних занять під керівництвом викладача.

Окрім того, організаційний компонент методики передбачає, що здобувачам слід засвоїти таке: показником ефективності навчальних занять гирьовим спортом є динаміка підвищення рівня спеціальної підготовленості у змагальних вправах; обсяг та інтенсивність тренувальних навантажень визначаються індивідуальними можливостями, станом здоров'я та рівнем загальної і спеціальної фізичної підготовленості кожного здобувача; облік тренувальних навантажень (кількість занять, кількість підходів, кількість виконаних повторень вправ, вага гир або інших снарядів тощо) ведеться особисто кожним здобувачем у щоденнику рухової активності; ефективність навчальних занять гирьовим спортом залежить від харчування, тривалості сну й відпочинку, режиму дня тощо; відновлення фізичної працездатності після силових навантажень потребує певного часу; тренувальні заняття можна проводити в будь-який час, але не раніше ніж через 1,5–2 год після їжі та не пізніше, ніж за 1,5–2 год до сну. Найбільш сприятливі години для проведення навчальних і самостійних занять із гирьового спорту – з 10.00 до 12.00 та з 16.00 до 19.00.

Змістовий компонент методики розвитку силових якостей включає педагогічні навчально-виховні впливи на здобувачів через застосування методів, форм і засобів навчання під час занять вправами з гирями. Навчання у гирьовому спорті – складний педагогічний процес, який передбачає отримання необхідних знань, виховання спеціальних навичок, фізичних та

вольових якостей. Навчання та тренування – єдиний процес. У навчанні застосовуються методи тренування, а у тренуванні використовуються елементи навчання. У процесі вивчення техніки вправ із гирьового спорту можна застосовувати різні методи й засоби навчання, а саме: *слова, наочні засоби, вправи програмного навчання, робота з літературою, перевірка вмінь і навичок* тощо. При цьому слід враховувати, що у техніці виконання змагальних вправ із гирьового спорту існує багато «дрібниць», від яких залежить загальна координація рухів, правильність дихання та результат у цілому. Важливим поняттям у спортивній техніці є основа техніки, під якою розуміють сукупність і правильну послідовність виконання найбільших частин, що становлять вправу. Найменше порушення техніки будь-якої з цих частин знижує ефективність виконання дії в цілому. Тому перед тим як приступити до вивчення основ техніки виконання вправ у гирьовому спорті, треба довести до усвідомлення здобувача структуру рухових дій.

На початковому етапі повинно переважати навчання: розучується техніка класичних вправ із гирьового спорту, спеціально-підготовчі вправи, засоби загальної фізичної підготовки, вивчаються теоретичні основи гирьового спорту. Процес навчання та тренування здобувачів класичних вправ із гирьового спорту можна уявити у вигляді трьох послідовно й тісно пов'язаних між собою етапів, кожен із яких має свої методичні завдання: 1-й етап – ознайомлення з технікою виконання вправи; 2-й – розучування вправи, прийому, дії; 3-й – тренування (вдосконалення). Етапи навчання розглядаються як єдиний і неподільний процес. Вони взаємопов'язані і між ними не існує чітко виражених меж і переходів. Етапи накладаються один на одного, тобто кожен наступний починається на основі попереднього.

До *оціночного компонента* методики розвитку силових якостей входять методи педагогічного контролю й оцінювання знань, умінь і навичок виконання вправ із гирями. Він вира-

жається в таких формах: оперативний, етапний контроль оволодіння технікою виконання класичних вправ і сформованості спеціальних умінь і навичок. Залікові вимоги передбачають приріст індивідуальних показників фізичної підготовленості, а також додатковою умовою є оцінка фізкультурно-оздоровчої і спортивної активності, відвідування самостійних занять із гирьового спорту. Основний акцент ставився не на досягненні максимального приросту показників, а на підвищенні активності здобувачів у виконанні різних завдань викладача, участі у різних формах спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої діяльності. Система оцінювання має бути гуманістичною, що відображається в неприпустимості дискримінації особистості, обмеженні її гідності у зв'язку з різним рівнем фізичних можливостей та з інших причин. Для визначення рівня загальної фізичної підготовленості використовуються тести і нормативи оцінювання фізичної підготовленості здобувачів. Оцінювання рівня спеціальної фізичної підготовленості проводиться за показниками виконання змагальних вправ із гирьового спорту відповідно до вимог Єдиної спортивної класифікації України.

7.2. Фізичні навантаження під час занять вправами з гирями

Тривала і систематична підготовка гирьовика приводить його організм до стану високої спортивної працездатності, тобто до піку спортивної форми. В такому стані підготовленості гирьовик здатний показати свої найкращі спортивні результати. Стан спортивної форми пов'язаний з повним узгодженням у діяльності різних органів і систем організму спортсмена: серцево-судинної, дихальної, обміну речовин, м'язової координації, точності розподілу силових зусиль під час виконання вправ тощо. Стан спортивної форми, або найвищої працездатності, не може з'яви-

тися сам собою, а тим паче утримуватися тривалий час. До цього стану необхідно підводити гирьовика спеціальними заходами, основними з яких є правильне дозування тренувального навантаження, жорсткий режим тренування, психологічна підготовка, повноцінне харчування тощо.

Швидкість адаптаційних перебудов в організмі гирьовиків, їх спрямованість і досягнутий рівень адаптації зумовлюються характером, величиною і спрямованістю тренувальних навантажень. Вибір навантажень, адекватних до конкретного стану організму спортсмена, – одне з основних питань ефективного тренування. Залежно від самопочуття і рівня розвитку фізичних якостей спортсмена підбираються такі тренувальні навантаження і вправи, які дають найвідчутніший ефект у покращанні спортивних результатів.

Навантаження – це посилена діяльність органів і систем, викликана фізичною працею спортсмена, його психічними виявами. Швидкість необхідних перебудов в організмі гирьовиків, їх спрямованість і досягнутий рівень адаптації зумовлюються характером, величиною і спрямованістю тренувальних навантажень. Вибір навантажень, адекватних до конкретного стану організму студента, – одне з основних питань ефективного навчання. За характером навантаження поділяються на тренувальні та змагальні, специфічні та неспецифічні, локальні, часткові та глобальні; за величиною – малі, середні, значні (наближені до граничних) та великі (граничні); за спрямованістю – навантаження, що розвивають окремі рухові якості (силові, координаційні, витривалість, гнучкість) чи їх компоненти (наприклад, анаеробні, аеробні можливості); за координаційною складністю – виконуються за стереотипними умовами (не потребують значної мобілізації координаційних здібностей) чи пов'язані з виконанням дій високої координаційної складності; за психічною напруженістю – навантаження, що ставлять різні вимоги до психічних можливостей спортсменів. Слід розрізнити наванта-

ження окремих вправ, навантаження тренувальних занять, днів, сумарні навантаження мікро- і мезоциклів, періодів та етапів підготовки, макроциклів, тренувального року.

Величину тренувальних і змагальних навантажень необхідно характеризувати із зовнішньої та внутрішньої сторін. Зовнішня сторона навантаження визначається показниками сумарного обсягу роботи – загальним обсягом у годинах, кількістю тренувальних занять та стартів. Для повної характеристики зовнішньої сторони тренувального навантаження слід використовувати окремі обсяги навантаження, що виконується з підвищеною інтенсивністю, або навантаження, що сприяє вдосконаленню окремих сторін підготовленості (наприклад, відсоток інтенсивної роботи у загальному обсязі, відсоток засобів загальної та спеціальної підготовки, співвідношення роботи, спрямованої на розвиток окремих якостей тощо).

Для оцінювання зовнішньої сторони навантаження широко використовують показники його інтенсивності: темп рухів, швидкість їх виконання, час подолання тренувальних відрізків, кількість підходів, величина обтяжень, кількість підйомів. Найповніше навантаження характеризується із внутрішньої сторони, тобто реакцією організму на виконувану роботу: показники функціонального стану основних систем організму як під час роботи, так і відразу після її закінчення (час рухової реакції, величина зусиль, частота пульсу і дихання, споживання кисню тощо). Для оцінювання внутрішньої сторони навантаження необхідно використовувати дані про характер та тривалість періоду відновлення. Зовнішні і внутрішні характеристики навантаження тісно взаємопов'язані: збільшення обсягу та інтенсивності тренувальної роботи сприяє вдосконаленню функціонального стану основних систем організму, призводить до виникнення та збільшення стомлення, уповільнення процесів відновлення.

Характер, величина і спрямованість тренувальних навантажень

Навантаження, які використовуються гирьовиками у навчально-тренувальному процесі, можна класифікувати за такими параметрами:

- ✓ характером – тренувальні та змагальні, специфічні та неспецифічні, локальні, часткові та глобальні;
- ✓ величиною – малі, середні, значні та великі;
- ✓ спрямованістю – розвивають окремі рухові здібності (швидкісні, силові, координаційні, витривалість, гнучкість) чи їх компоненти (наприклад, анаеробні, аеробні) та вдосконалюють координаційну структуру дій, компоненти психічної підготовленості чи тактичної майстерності;
- ✓ координаційною складністю – виконуються за стереотипними умовами чи пов'язані з виконанням дій високої координаційної складності;
- ✓ психічною напруженістю – ставлять різні вимоги до можливостей спортсменів.

Слід розрізняти навантаження окремих тренувальних і змагальних вправ чи їх комплексів, навантаження тренувальних занять, днів, сумарні навантаження мікро- і мезоциклів, періодів та етапів підготовки, макроциклів, тренувального року. Залежно від виду і характеру вправ, методів і обсягу роботи тренувальне навантаження може бути більшим або меншим, діяти на весь організм або тільки на деякі органи системи і м'язові групи.

Величина та спрямованість тренувальних і змагальних навантажень визначаються особливостями застосування та порядком сполучення таких компонентів: тривалість і характер окремих вправ; інтенсивність роботи під час їх виконання; тривалість і характер пауз між окремими повтореннями, кількість вправ у деяких утвореннях тренувального процесу (в окремих заняттях та

їх частинах, мікроциклах). Іноді варіюванням одного з компонентів можна змінити спрямованість тренувального навантаження.

Обсяг навантаження і його інтенсивність завжди тісно взаємопов'язані. Відповідно, чим більше рухів і зусиль, які вимагаються для досягнення мети, виконано за одиницю часу, тим вища інтенсивність навантаження. У гирьовому спорті інтенсивність зазвичай визначають як відсоток від максимального результату у поштовху чи ривку. Під інтенсивністю можна розуміти або ступінь напруження організму під час виконання окремої тренувальної вправи (ривок гирі з інтенсивністю 70 % від максимального), або частку вправ, які виконуються із зменшеною інтенсивністю у загальному обсязі тренування.

Інтенсивність тренувального заняття у цілому визначається кількістю вправ, величиною зусиль у них і тривалістю інтервалів відпочинку між ними. Змінюючи ступені зусиль (кількість підйомів гир за один підхід) і час відпочинку, можна одержати різні параметри інтенсивності тренування. Підвищення інтенсивності навантаження за рахунок збільшення напруження зусиль необхідне спортсменові-гирьовику для підвищення функціональних можливостей органів і систем організму. Збільшення інтенсивності навантаження за рахунок щільності тренувального заняття використовується, в основному, з метою розвитку силової витривалості.

Обсяг та інтенсивність, з урахуванням координаційної складності рухів і умов зовнішнього середовища, характеризують тренувальне навантаження. Кількість піднятої ваги за тренування, кількість підйомів гир – це обсяг тренувальної роботи, а швидкість виконання вправ, кількість виконаної роботи за одиницю часу – її інтенсивність. Зміною обсягу та інтенсивності тренувальної роботи можна значною мірою впливати на стан організму. Співвідношення обсягу та інтенсивності в кожному

випадку встановлюється перш за все на основі інтенсивності, яка вимагається, а потім – на основі посилюючого для даного спортсмена обсягу. Головним шляхом підвищення спортивної працездатності є тренувальне навантаження, спрямоване на спортивний результат, на розкриття потенційних можливостей спортсмена. Кожен спортсмен – це індивід, тому до визначення тренувального навантаження слід підходити індивідуально, тільки тоді можна правильно встановити обсяг та інтенсивність тренувальних завдань.

За величиною навантаження, що отримують студенти у процесі навчання гирьового спорту, характеризуються як велике, значне, середнє і мале. Велике (граничне) навантаження супроводжується значними функціональними зрушеннями в організмі студентів, зниженням працездатності, що свідчить про настання явного стомлення. Застосовується воно для підвищення рівня підготовленості. Для отримання великого навантаження студенту необхідно виконати граничний або наближений до граничного обсяг роботи. Зовнішнім критерієм великого навантаження є неспроможність здобувача-гирьовика продовжувати виконувати запропоновану роботу. Значне навантаження характеризується великим сумарним обсягом роботи в умовах стійкої працездатності та не супроводжується її зниженням. Завершують роботу у такому випадку за умови виявлення стійких ознак прихованого (компенсованого) стомлення. Обсяг роботи у заняттях зі значним навантаженням становить 70–80 % від обсягу роботи, що виконується до настання явного стомлення.

Основне завдання застосування значних навантажень – стабілізація та подальше підвищення підготовленості здобувачів. Середнє навантаження супроводжується стабільністю рухів, обсяг роботи становить 40–60 % від обсягу роботи, що виконується до настання явного стомлення. Застосовуються середні навантаження для підтримання досягнутого рівня підготовленості. Малі навантаження активізують діяльність

різних функціональних систем; обсяг роботи становить 20–25 % від обсягу роботи до настання явного стомлення. Основні завдання застосування малих навантажень полягають у підтриманні підготовленості та прискоренні процесів відновлення. Для правильного оцінювання величини навантажень окремих занять необхідно використовувати відносно прості, але достатньо об'єктивні показники: колір шкіри, інтенсивність потовиділення, зосередженість спортсмена, якість виконання ним рухів, настроїв, самопочуття.

У практиці гирьового спорту застосовується оцінка обсягу навантаження за сумарною вагою, яку спортсмен підняв за тренування або цикл та за кількістю підходів. Цікавим є визначення обсягу навантаження у роботі Ю. В. Щербини [195], за яким автор виділяє: кількість тренувальних днів і занять, піднятих кілограмів або тонн, серій, вправ, спроб, піднімань, а також загальний час тренування. Виходячи із цього вчений рекомендує всі тренувальні заняття поділяти на малі (30–50 % від максимальної кількості спроб), середні (51–70 %), великі (71–90 %), граничні (понад 91 %). Р. А. Хайруллін зі співавт. [191] під обсягом роботи розуміють загальну вагу, підняту за тренування, тиждень і т. д., та вказують, що для оцінювання обсягу навантаження у вправах із гирями необхідно користуватися таким показником, як кількість підйомів гир. Особистий досвід тренерської роботи та результати вивчення праць фахівців у інших видах спорту показав, що найінформативнішим є визначення обсягу навантаження за сумарною кількістю підйомів гир у разях з урахуванням їх ваги. Щодо інтенсивності, то у гирьовому спорті поняття інтенсивності довгий час розглядалося по-різному. Одні фахівці під інтенсивністю тренувального навантаження розуміють кількість повторів у відсотках від максимального результату, інші – кількість підйомів гир за тренування, треті – кількість тренувань у тижневому циклі. Ю. В. Щер-

бина [195] вказує, що інтенсивність тренувального навантаження розглядається як кількість тренувальної роботи (вправ, спроб, піднімань тощо), що виконується за визначений проміжок часу. Л. Є. Мелихов, В. П. Паньков [119] радять визначати інтенсивність заняття за допомогою підрахунку максимально показника ЧСС (наприклад, якщо гранична ЧСС становить 180 за 1 хв, то інтенсивність тренувальної роботи у 90-відсотковій зоні відповідає ЧСС 162 за 1 хв ($180 \times 90 / 100 = 162$)). Ю. А. Ромашин [176] радить визначати інтенсивність виходячи із різниці між максимальною ЧСС та ЧСС у спокою. Наприклад, якщо максимальна ЧСС досягає 180 за 1 хв, а у спокою – 60 за 1 хв, то інтенсивність у 90 % буде становити 168 за 1 хв ($60 + ((180 - 60) \times 90) / 100 = 168$).

Інтенсивність роботи – це ступінь напруженості діяльності функціональних систем організму, що забезпечують ефективне виконання конкретної вправи, вона здійснює великий вплив на характер енергозабезпечення, включення до роботи різних рухових одиниць, формування координаційної структури рухів. Так, інтенсивність навантаження, що становить 90 % і більше від максимального споживання кисню, значною мірою пов'язана із включенням до роботи анаеробних джерел енергії та охоплює швидкі м'язові волокна. А якщо інтенсивність навантаження не перевищує порогу анаеробного обміну (ПАНО), то в роботі беруть участь повільні м'язові волокна, що є вирішальним для розвитку витривалості до тривалої роботи. Перш за все, під інтенсивністю слід розглядати ступінь дії вправ на організм здобувача, відрізняючи інтенсивність одного підходу від усього заняття в цілому. Інтенсивність підходу необхідно визначати або за тривалістю виконання вправи у хвилинах, або за кількістю підйомів у відсотках від максимального результату, при цьому обов'язково враховували вагу гир та темп виконання вправи; а інтенсивність заняття визначати, додаючи ще й показник ЧСС під час відпочинку між підходами.

Необхідно пам'ятати, що кожен здобувач – це індивід, тому до визначення навантаження у процесі навчання гирьового спорту (особливо здобувачів-гирьовиків високої кваліфікації) слід підходити індивідуально, тільки тоді можна правильно встановити обсяг та інтенсивність завдань.

Основними засобами розвитку силових якостей здобувачів на заняттях гирьовим спортом є фізичні вправи, а також умови їх виконання. Швидкість і якість засвоєння фізичних вправ залежать від рівня психомоторних здібностей та рівня фізичної і технічної підготовленості здобувачів. На початку занять не обхідно встановити чіткі межі фізичних навантажень залежно від фізичного стану та фізичної підготовленості здобувачів, а саме:

☞ для низького рівня: інтенсивність занять 40–50 % від максимально допустимої ЧСС; засоби: ходьба, повільний біг, вправи на силову витривалість і гнучкість; темп рівномірний, пріоритетний метод – повторної вправи;

☞ для середнього рівня: інтенсивність занять 56–66 % від максимальної ЧСС; засоби: швидка ходьба, повільний біг, стрибки, вправи на силову і швидкісно-силову витривалість, спритність; темп рівномірний, пріоритетний метод – колове тренування;

☞ для високого рівня: інтенсивність занять 70–80 % від максимально допустимої ЧСС; засоби: вправи для розвитку швидкісно-силових, силових якостей, силової витривалості, спритності; темп рівномірний і змінний, пріоритетний метод – виконання вправи «до відмови» [132].

Окрім того, під час виконання фізичних вправ, які були направлені на розвиток фізичних якостей студента, необхідно дотримуватися такої ЧСС: вправи на розвиток швидкості – 150–160 за 1 хв; координаційних здібностей – 140, швидкісно-силових, швидкісних і швидкісно-силової витривалості – 170–190, загальної витривалості – 130–140 за 1 хв.

Для розвитку силових якостей застосовується широкий арсенал фізичних вправ:

✓ загальнопідготовчі вправи складають 50–70 % від загального обсягу вправ, що застосовувалися в навчально-тренувальному процесі;

✓ спеціально-підготовчі та допоміжні вправи – до 20–35 %;

✓ змагальні вправи – 10–40 % від загального обсягу вправ.

Відсоток засобів змінювався відповідно від рівня підготовленості здобувачів (табл. 7.2). Для виконання завдань тренувального процесу серед загальнопідготовчих застосовуються вправи, які забезпечують всебічний функціональний розвиток організму, а саме: вправи для розвитку силових якостей мають становити 50 % від обсягу загальнопідготовчих вправ (вправи з гирями, штангою та іншими обтяженнями, вправи на гімнастичних снарядах, вправи з вагою власного тіла та тіла партнера); для розвитку витривалості (кросова підготовка, вправи з обтяженнями, вправи з вагою власного тіла) – 30 % та для розвитку інших фізичних якостей – 20 %.

Методика розвитку силових якостей має впроваджуватися впродовж трьох взаємопов'язаних етапів:

I етап передбачає: прискорення процесу адаптації здобувачів до нових умов проведення навчального процесу з фізичного виховання; підвищення рівня загальної фізичної підготовленості здобувачів; зміцнення та покращення функціональних можливостей організму; підвищення мотиваційно-ціннісного ставлення здобувачів до засобів гирьового спорту; навчання основних елементів техніки виконання змагальних вправ із гирьового спорту.

II етап спрямований на: вдосконалення основних фізичних якостей здобувачів з акцентуванням уваги на розвитку силових якостей та витривалості – формування загальної фізичної підготовленості; збільшення обсягу раніше набутих рухових навичок та вмій; підвищення стійкості організму до дії нес-

приятливих чинників навчання; покращення морфофункціонального стану та рівня фізичного здоров'я здобувачів; розвиток вольових якостей; удосконалення технічної підготовленості та спортивних результатів здобувачів.

Таблиця 7.2

Співвідношення засобів підготовки здобувачів із різним рівнем фізичної підготовленості в ході реалізації методики розвитку силових якостей вправами з гирями (у %)

Засоби гирьового спорту	Рівень фізичної підготовленості здобувачів	Етапи упровадження засобів гирьового спорту		
		I етап	II етап	III етап
Загально-підготовчі вправи	Низький	70	50	40
	Середній	60	45	35
	Високий	50	40	30
Спеціально-підготовчі вправи	Низький	20	30	35
	Середній	25	35	35
	Високий	30	30	30
Змагальні вправи	Низький	10	20	25
	Середній	15	25	30
	Високий	20	30	40

III етап вирішує такі завдання: пріоритетного розвитку силових якостей, які необхідні спортсмену-гирьовику, з урахуванням маси його тіла; підтримання високого рівня розвитку загальної фізичної підготовленості; подальше підвищення функціональних можливостей основних систем життєзабезпечення організму та зміцнення здоров'я здобувачів; удосконалення техніки виконання змагальних вправ; виховання вольових якостей здобувачів; підготовка до участі у змаганнях та виконання спортивних розрядів.

Змагальні вправи виконуються у 2–6 підходах. Вага гир та кількість повторів у підході залежать від маси тіла спортсмена та рівня його фізичної і технічної підготовленості. На виконання загальнопідготовчих, допоміжних та спеціально-підготовчих вправ планується по 2–4 підходи. Для розвитку силових якостей кількість повторів у вправі становить 6–10 разів із величиною обтяження 70–80 % від максимального результату. Для розвитку загальної витривалості – 20–40 і більше разів з обтяженням 20–40 %. Тривалість вправ, спрямованих на розвиток загальної витривалості, становить 5 хв і більше. Кількість вправ на розвиток гнучкості та координаційних здібностей та кількість підходів у кожній вправі визначаються індивідуально для кожного студента. Навантаження, які отримують здобувачі під час проведення занять за даною методикою, визначається з урахуванням індивідуальних можливостей кожного здобувача, його маси тіла та залежить від тривалості виконання вправ, характеру вправ, ваги обтяжень, кількості повторів та підходів, тривалості відпочинку між підходами тощо. Кількість повторів у кожному підході залежить від ступеня напруження м'язів: у технічно складних вправах та з більш важкими гирями кількість повторів зменшується, у простих вправах та з легкими гирями – збільшується.

Плануючи навантаження, важливо враховувати індивідуальні можливості кожного здобувача. Не всі відразу можуть виконати кількість підйомів, що рекомендується у кожній вправі. У такому разі кількість повторів у вправі зменшується, а кількість підходів збільшується. Надалі з підвищенням фізичної підготовленості кількість підйомів у кожному підході поступово збільшується. Тому методика розвитку силових якостей у здобувачів передбачає алгоритмізацію – оволодіння не тільки технікою виконання вправ, а й чітко визначала порядок застосування фізичних навантажень, періодів відпочинку і відновлення працездатності, що забезпечує вирішення навчальних завдань (рис. 7.2).



Рис. 7.2. Алгоритм функціонування методики розвитку силових якостей здобувачів засобами гирьового спорту в освітньому процесі з фізичного виховання

Використання вправ з гирями та гирьового спорту для реалізації бажання здобувачів використовувати рухову активність у повсякденній діяльності має відбуватися на підставі індивідуальних особливостей і потреб кожного здобувача. Важливого значення набуває формування у здобувачів переконання в необхідності регулярного використання вправ з гирями для власного фізичного вдосконалення. Відсутність диференційованого підходу під час проведення занять вправами з гирями та великі фізичні навантаження є причиною пропуску занять з фізичного виховання або відсутність займатися фізкультурно-оздоровчою діяльністю. В той же час традиційна система фізичного виховання у ЗВО не розв'язує повною мірою проблеми оптимізації фізичної підготовленості, фізичного розвитку та формування мотиваційної сфери здобувачів.

7.3. Методи та принципи розвитку силових якостей у здобувачів-гирьовиків

У навчально-тренувальному процесі під час занять вправами з гирями застосовувалося дві групи методів фізичної підготовки: безперервні – рівномірний та змінний; переривчасті – інтервальний, повторний, контрольний і змагальний.

Рівномірний метод тренування характеризується тим, що студент тривалий час виконує вправу (поштовх або ривок), прагнучи зберегти постійний (невисокий) темп і ритм, величину зусиль та амплітуду рухів. За допомогою даного методу вирішуються завдання підвищення економічності рухів студента, відбувається переважний розвиток аеробних і частково анаеробних можливостей організму, виховуються загальна і спеціальна витривалість, підвищується фізична працездатність.

Найраціональніший діапазон інтенсивності навантаження на заняттях із застосуванням рівномірного методу знаходиться на рівні ЧСС – 140–150 за 1 хв. До переваг рівномірного методу слід

віднести можливість виконати значний обсяг тренувальної роботи і те, що він сприяє стабілізації рухових навичок та закріплює взаємодію всіх основних систем організму гирьовика. Вправи з гирями даним методом можуть виконувати лише добре підготовлені здобувачі із застосуванням полегшених гир або із застосуванням вправ з інших циклічних видів спорту (біг, пересування на лижах, їзда на велосипеді, плавання тощо).

Змінний метод виконання навчально-тренувальної роботи у гирьовому спорті полягає у безперервному виконанні вправи зі зміною темпу, ритму, ваги гир. Завдання, що вирішуються змінним методом: розширення діапазону рухових навичок; підвищення координаційних здібностей; розвиток швидкості рухів, сили, загальної та спеціальної витривалості; тактична підготовка. Особливості роботи полягають, перш за все, у безперервній зміні ступеня впливу на окремі системи, плавному переведенні організму із одного режиму роботи в інший. Все це сприяє розвитку широкої адаптації гирьовика до різних умов виконання вправи, у тому числі й до умов, наближених до змагальних. Інтенсивність виконання вправ змінюється у межах ЧСС від 140 до 180 за 1 хв. Залежно від поєднання компонентів тренувального навантаження (ваги гир, довжини відрізків прискорення) у процесі підготовки можна вирішувати різні завдання – розвиток фізичних якостей, удосконалення техніки, тактична підготовка.

Інтервальний метод тренування гирьовиків характеризується чітким дозуванням тривалості виконання вправ – як правило не більше 2–3 хв; чітким плануванням інтервалу відпочинку – 30–120 с між підходами та 4–5 хв між серіями підходів. Показники ЧСС використовуються як критерій оцінки інтенсивності вправи і тривалості інтервалу відпочинку. Кількість повторів у підході повинна бути такою, щоб ЧСС до завершення вправи була у межах 170–180 за 1 хв, а наступний підхід починався після

зниження пульсу до 120 за 1 хв. Якщо показники пульсу до кінця інтервалу відпочинку не повернулися до вказаних величин, то це свідчить, що навантаження є завищеним і його необхідно знизити – зменшити кількість повторів або знизити темп виконання вправи.

Інтервальний метод тренування дозволяє комплексно розвивати швидкісну та спеціальну витривалість до роботи з гирями. Найбільш прийнятні комбінації тривалості робочих фаз та інтервалів відпочинку: 60 с – виконання вправи, 60 с – відпочинок (2–4 підходи, 1–4 серії); 120 с – виконання вправи, 120 с – відпочинок (1–3 підходи, 2–3 серії); 120 с – виконання вправи, 60 с – відпочинок (1–3 підходи, 1–2 серії). Переваги інтервального методу полягають, перш за все, у тому, що він дозволяє точно дозувати тренувальне навантаження, забезпечує високу щільність заняття, швидко призводить до спеціальної тренованості організму. Недоліком даного методу є те, що його можна застосовувати лише добре підготовленим здобувачам.

Повторний метод тренування визначається чітким розділенням окремих періодів роботи паузами для відпочинку. У разі тренування повторним методом гирьовик багаторазово виконує одну й ту ж вправу до настання втоми. Тривалість інтервалів для відпочинку зазвичай буває такою, щоб забезпечити повне відновлення сил та працездатності. Застосування повторного методу дозволяє вирішувати різноманітні завдання: навчання техніки виконання змагальних вправ, розвиток швидкісних можливостей, спеціальної витривалості, закріплення рівномірного темпу виконання вправ, виховання вольових якостей тощо.

Повторне виконання вправи збільшує енергетичні ресурси у м'язах, сприяє більш економічному витрачання енергії. Суттєва відмітність повторного методу від інших полягає у переважній дії на обмін речовин у м'язах, тоді як вищезгадані методи більшою мірою впливають на серцево-судинну і дихальну системи. Завдяки повторному методу тренування у гирьовому спорті, з

одного боку, зростає м'язовий потенціал спортсмена, а з іншого – здатність м'язів працювати за низького вмісту кисню, що значно розширює анаеробні та швидкісні можливості гирьовиків.

Контрольний метод тренування застосовується для перевірки ефективності використовуваних тренувальних засобів та методів. Як правило, для цього застосовується контрольне виконання змагальної вправи протягом певного проміжку часу.

Змагальний метод є різновидом контрольного та відрізняється від останнього наявністю елемента змагань у процесі проведення контролю (застосування змагальної ваги гир, об'єктивне суддівство тощо). Приблизно за 15–30 діб до змагань гирьовики повинні провести так звану «прикидку», тобто виконати одну або обидві змагальні вправи. За результатами «прикидок» визначається готовність здобувача до змагань, коректується навантаження у наступних тренувальних заняттях. Змагальний метод може також застосовуватись і у процесі загальнофізичної підготовки. Доцільним буде проведення мінізмагань на кращу техніку виконання класичних вправ або перевірку рівня розвитку силової витривалості.

Окрім того, організація навчальних занять із фізичного виховання зі здобувачами з використанням засобів гирьового спорту передбачає систематичне проведення багатоступневих внутрішніх змагань (на першість навчальних груп, курсів, факультетів, університету) та участь у змаганнях на першість міста, області та в універсіаді, що дає змогу кожному здобувачу взяти участь у змагальних заходах 5–10 разів на рік. Завдяки проведенню спортивно-масових заходів із гирьового спорту підвищується мотиваційно-ціннісне ставлення здобувачів до занять.

У навчально-тренувальному процесі здобувачів-гирьовиків застосовуються також коловий та ігровий методи. *Коловий метод* характеризується послідовним виконанням комплексу фізичних

вправ. Його ефективність полягає у тому, що до одного тренувального заняття входить значна група різноманітних вправ (з гирями, штангою, на гімнастичних снарядах тощо). Відповідно до цілей та задач тренування підбираються вправи, кожна з яких виконується на певному місці, де встановлено необхідний інвентар та обладнання. Всі вправи виконуються за коловою системою кілька разів. Застосовується для розвитку сили, силової витривалості, загальної витривалості тощо.

Гровий метод застосовується переважно для розвитку загальної витривалості та як засіб активного відпочинку. Виховання фізичних якостей може також відбуватися у процесі спортивних ігор із метою підвищення емоційного стану здобувачів.

Спортивне тренування ґрунтується на принципах, які відображають загальні закономірності процесу фізичного виховання, проте йому властиві й деякі специфічні принципи. До *специфічних принципів* спортивного тренування можна віднести: принцип спрямованості на вищі досягнення, принцип поглибленої спеціалізації, принцип безперервності тренувального процесу, єдність поступового підвищення навантаження і тенденція до максимальних навантажень, хвилеподібна та варіативна зміна навантажень, циклічність тренувального процесу тощо.

Принцип спрямованості на вищі досягнення. Вдосконалення здобувачів в особистісно-орієнтованому підході до вибору спорту передбачає досягнення високих спортивних результатів. Спрямованість на високі досягнення реалізується комплексним використанням найбільш ефективних засобів та методів тренування, постійною інтенсифікацією навчально-тренувального процесу, оптимізацією режиму життя здобувачів-гирьовиків. Цей принцип визначає також і постійне покращання спортивного інвентарю, обладнання, місць проведення змагань і тренувань, тобто діяльність у напрямках, які значною мірою впливають на результативність тренувальної та змагальної діяльності.

Принцип поглибленої спеціалізації. Важливою закономірністю сучасного спорту є те, що неможливо досягти одночасно високих результатів не тільки у різних видах спорту, але й у різних дисциплінах одного виду. Реалізація принципу поглибленої спеціалізації у гирьовому спорті передбачає граничну концентрацію сил та часу опосередковано на окремих змагальних вправах.

Принцип безперервності тренувального процесу. Під час інтенсивної фізичної роботи в організмі витрачаються енергетичні ресурси, знижується рівень працездатності, спортсмен стомлюється. Відпочинок відновлює працездатність. Далі йде фаза «надвідновлення» (суперкомпенсації), яка обумовлює появу більш високого рівня енергетичних ресурсів в організмі. Якщо відпочинок між заняттями занадто тривалий, працездатність залишається на початковому рівні. Цей принцип передбачає проведення цілорічних тренувань на основі раціонального поєднання навантажень і відпочинку.

Єдність поступового підвищення навантаження і тенденція до максимальних навантажень. Закономірності формування адаптації до тренувальних навантажень та становлення спортивної майстерності передбачають підготовку організму здобувача-спортсмена, наближену до межі його функціональних можливостей. Це потребує інтенсифікації тренувального процесу (поступового підвищення фізичних навантажень, ускладнення техніко-тактичної підготовки тощо), що можливе лише за умови створення попереднього функціонального та рухового фундаменту на тлі виконання високих навантажень на попередніх етапах тренувань.

Хвилеподібна та варіативна зміна навантажень. Спортивне тренування має хвилеподібний характер динаміки зміни навантажень. Під впливом тренування в організмі спортсмена виникають процеси стомлення та відновлення, які взаємодіють між

собою. Хвилеподібні коливання обумовлені також динамікою обсягу навантаження та інтенсивності, які знаходяться у зворотній залежності.

Циклічність тренувального процесу. Тренувальний процес характеризується циклічністю, яка виявляється в систематичному повторенні відносно закінчених структурних одиниць тренувального процесу – окремих занять, мікроциклів, мезоциклів, періодів, макроциклів.

Підготовка здобувачів-гирьовиків базується на основних положеннях сучасної системи спортивного тренування, а тренувальний процес розглядається у взаємозалежності мети і завдань, закономірностей та принципів спортивного тренування, а також раціонального використання засобів і методів спортивного вдосконалення. Вдосконалення системи підготовки здобувачів з гирьового спорту передбачає збільшення об'ємів тренувальної діяльності, раціонального планування навантажень із застосуванням певних методів тренування.

7.4. Оцінювання ефективності методики розвитку силових якостей у здобувачів

Одним із важливих показників оцінки методики розвитку силових якостей, перш за все, є рівень фізичної підготовленості здобувачів. Залікові вимоги передбачають приріст індивідуальних показників фізичної підготовленості, а також додатковою умовою є оцінка фізкультурно-оздоровчої і спортивної активності, відвідування самостійних занять вправами з гирями. Основний акцент має ставитися не на досягненні максимального приросту показників, а на підвищенні активності здобувачів у виконанні різних завдань викладача, участі у різних формах спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої діяльності. Система оцінювання має бути гуманістичною, що відображається в неприпустимості дискримінації особистості, обмеженні її

гідності у зв'язку з різним рівнем фізичних можливостей та з інших причин.

Для визначення рівня загальної фізичної підготовленості використовуються тести і нормативи оцінювання фізичної підготовленості здобувачів. Під фізичною підготовленістю здобувачів, що займалися вправами з гирями та гирьовим спортом, розглядається рівень досягнутого розвитку фізичних якостей, зокрема силових, формування рухових навичок у результаті спеціалізованого процесу фізичного виховання, спрямованого на вирішення конкретних завдань гирьового спорту. Основний шлях покращання фізичного розвитку та забезпечення фізичної готовності здобувачів – це розвиток силових якостей за допомогою систематичного виконання різноманітних фізичних вправ із гирями.

Ще одним важливим критерієм є компетентності особистісного самовдосконалення студентів у гирьовому спорті, направлені на опанування способів фізичного, естетичного і духовного саморозвитку, емоційної саморегуляції і здійснення підготовки до життєдіяльності. Здобувач засвоює способи, засоби, методи, прийоми і форми фізкультурно-спортивної діяльності засобами гирьового спорту в особистих інтересах і можливостях, що виявляється в його неперервному фізичному вдосконаленні, дотриманні здорового способу життя, самопізнанні, розвитку фізичних якостей, формуванні спортивно-технічних навиків та умінь тощо. Фізкультурно-оздоровчі і спортивні компетенції здобувачів оцінюються за *високим, середнім і низьким рівнями*.

Високий рівень готовності передбачає наявність у здобувача сформованої системи вмінь і навичок, вміння адекватно до завдань підбирати методи і засоби гирьового спорту. Здобувач активно використовує набуті знання, вміння та навички під час навчальних та самостійних занять, має виражений стійкий інтерес до занять вправами з гирями та гирьового спорту, систематично

відвідує навчально-тренувальні і самостійні заняття, бере активну участь в організації і проведенні змагань, вміє підбирати методи і засоби гирьового спорту для впровадження у життєдіяльність.

Середній рівень виявляється у тому, що здобувач має сформовану систему знань, умінь і навичок, володіє комплексом методів, використовує повною мірою засоби гирьового спорту, проте відсутня їх система. Здобувач із таким рівнем має стійкий інтерес у використанні набутих знань, умінь і навичок до фізкультурно-оздоровчої діяльності, систематично займається вправами з гирями або гирьовим спортом, має зацікавленість у підвищенні своєї спортивної майстерності.

Низький рівень передбачає сформовані певні вміння і навички у здобувача, який володіє окремими методами, проте не повною мірою використовує засоби гирьового спорту під час занять із фізичного виховання. Здобувач має фрагментарні уявлення у галузі теорії і практики використання гирьового спорту, потребує зовнішнього стимулювання під час навчально-тренувальних занять, несистематично займається вправами з гирями та гирьовим спортом, не цікавиться роллю засобів спорту у подальшому житті.

Ефективність методики розвитку силових якостей здобувачів вправами з гирями та гирьовим спортом у навчально-виховному процесі з фізичного виховання може бути визначена як ступінь покращання досягнутих результатів у порівнянні їх із вихідними та прогнозованими. При цьому загальне оцінювання ефективності застосування методики розвитку силових якостей визначається як сукупність різних показників, які підвищують якість її впливу на навчально-виховний процес із фізичного виховання у ЗВО. Педагогічний формувальний есперимент був спрямований на виявлення та вирішення питання, якою мірою розроблена методика розвитку силових якостей забезпечує досягнення поставленої системи цілей фізичного виховання здобувачів засобами виконання вправ з гирями та гирьового спорту у її

порівнянні з традиційним навчальним процесом. Під час проведення його виявлялася розбіжність між показниками ефективності фізичного виховання здобувачів до і після формувального експерименту, де оцінювалася значущість відмітності досліджуваних показників.

Результативність розробленої методики розвитку силових якостей здобувачів вправами гирьового спорту у системі фізичного виховання було оцінено за такими основними показниками: 1) за рівнем теоретичних знань із програми фізичного виховання; 2) за динамікою формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності; 3) станом фізичної підготовленості; 4) розвитком фізичних якостей, зокрема силових; 5) динамікою фізичного розвитку; 6) динамікою функціональних показників; 7) динамікою індексів і проб фізичного розвитку; 8) станом спеціальної фізичної підготовленості (виконання класичних вправ гирьового спорту з гирями вагою 16, 24, 32 кг); 8) станом самостійної фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності; 9) рівнем інтересу і ставлення здобувачів до навчального процесу з фізичного виховання; 10) наявністю сформованих фізкультурно-оздоровчих та спортивних компетентностей. На основі цих чітких критеріїв здійснювалося оцінювання ефективності методики розвитку силових якостей засобами гирьового спорту у навчальній і познавчальній діяльності з фізичного виховання здобувачами.

Нами встановлено, що фізичне виховання в ЗВО не є другорядним доповненням до виховного процесу, а є важливою й невід'ємною його частиною. Засвоєння необхідної системи знань, умінь і навичок із сфери фізичної культури та спорту, здорового способу життя, психофізичної підготовки до життя та майбутньої професійної діяльності розширюють і формують науково-пізнавальний потенціал здобувачів, забезпечують тривале збереження їх здоров'я та працездатності. Це у майбутньому

сприяє залученню своїх дітей та співробітників трудового колективу до регулярних занять фізичними вправами, участі у спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходах, у відродженні соціальної інфраструктури держави.

Аналіз результатів дослідження показав, що методика розвитку силових якостей засобами гирьового спорту у процесі фізичного виховання здобувачів сприяє позитивному засвоєнню теоретичного матеріалу, активізує інтерес здобувачів не тільки до вдосконалення у гирьовому спорті, а й у різних аспектах фізичної культури та здорового способу життя. Впровадження методики розвитку силових якостей у навчальний процес із фізичного виховання здобувачів призвело до значного зростання рівня опанування системи теоретичних знань з історії розвитку гирьового спорту, еволюції техніки та правил проведення змагань. В експериментальних дослідженнях встановлено, що теоретичні знання стали основою для активізації свідомості здобувачів і визначили рівень їх потреб до занять вправами з гирями та гирьовим спортом. Засвоєння теоретико-методичних знань стимулювало здобувачів до аналізу техніки виконання вправ із гирями та змагальних вправ із гирьового спорту, сприяло визначенню найбільш ефективних засобів розвитку силових якостей та підвищенню рівня спортивної майстерності, активізувало їхню здатність до пошуку ефективних шляхів успішного виступу у спортивних змаганнях та накопичення індивідуального інформаційного досвіду.

Проведений педагогічний формувальний експеримент показав, що протягом двох років рівень теоретичних знань у здобувачів експериментальних груп, які навчалися за методикою розвитку силових якостей засобами гирьового спорту, має чітку динаміку до зростання (табл. 7.3). Це підтверджує той факт, що традиційна система фізичного виховання здобувачів не сприяє ефективному оволодінню теоретичними знаннями у галузі фізичної культури та спорту, що у цілому відбивається негативно на

якості навчально-виховного процесу під час навчання здобувачів у ЗВО та у майбутньому сприяє відчуженню їх від занять фізичною культурою та спортом.

Таблиця 7.3

Динаміка приросту теоретичних знань у здобувачів з різним рівнем фізичної підготовленості за період формувального педагогічного експерименту (за п'ятибальною системою)

Здобувачі	До експерименту	Після експерименту	Різниця	Достовірність різниці	
	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\Delta \bar{X}$	t	p
З високим РФП	3,21 ± 0,29	4,48 ± 0,37	1,27	4,12	<0,001
З середнім РФП	3,09 ± 0,27	4,19 ± 0,33	1,10	3,86	<0,001
З низьким РФП	2,74 ± 0,19	3,71 ± 0,25	0,97	2,97	<0,01

Оцінювання мотиваційно-ціннісного ставлення здобувачів експериментальних груп до фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності здійснювалося шляхом анкетування та експертного оцінювання викладача-експериментатора, що дозволило виділити високий, середній і низький рівні мотивації у здобувачів. *Високий рівень* мотивації мають здобувачі, яких відрізняє глибоке усвідомлення необхідності і потреби занять фізичною культурою та спортом, наявність мети і конкретних практичних шляхів її досягнення. Для здобувачів із *середнім рівнем* характерне відчуття обов'язку, інтересів, мотивів і потреб до занять фізичною культурою, проте ставлення до навчально-тренувальних занять є дещо гіршим, ніж у здобувачів із високим рівнем. Здобувачі з *низьким рівнем* мотивації усвідомлюють важливість занять фізичною культурою і спортом у життєдіяльності людини, але характеризуються нечисленністю позитивних мотивів.

Упровадження методики розвитку силових якостей засобами гирьового спорту у навчальний процес здобувачів суттєво змінило їх ставлення до фізичного виховання, сприяло покращанню мотиваційно-ціннісного ставлення до гирьового спорту, розвинуло у багатьох із них бажання вдосконалити свою спортивну майстерність, виконати спортивні розряди та взяти участь у вузівських, міських та обласних змаганнях із гирьового спорту. Суттєво змінилося також і відсоткове співвідношення здобувачів в експериментальних групах з високим, середнім і низьким вихідним РФП до більш високого рівня мотивації, чого не спостерігалося у групах здобувачів, які навчалися за чинною програмою фізичного виховання. Зокрема, динаміка формування мотивації у навчально-тренувальному процесі з гирьового спорту показала суттєвий приріст кількості здобувачів, що мають високий рівень мотиваційно-ціннісного ставлення до засобів фізичної культури і спорту, а саме: в групі з високим РФП – 65,2 %, з середнім – 40,9 %, низьким – 35,3 % (табл. 7.4). Суттєве збільшення кількості здобувачів, які досягли середнього і високого рівня мотивації, відбулося за рахунок значного їх зменшення з низьким рівнем мотивації до занять фізичними вправами.

Упровадження в освітній процес методики розвитку силових якостей здобувачів засобами гирьового спорту активізувало мотиваційно-ціннісне ставлення здобувачів до рухової активності. Тому можна констатувати, що мотивацію до фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності у студентів можна успішно підвищити за рахунок особистісно орієнтованого вибору рухової активності, а саме – вправ із гирями або занять гирьовим спортом. Окрім того, здобувачі, які займалися вправами з гирями менше пропускали навчальні заняття з фізичного виховання, активно відвідували позанавчальні заняття з гирьового спорту, більше уваги приділяли виконанню ранкової гігієнічної гімнастики та спортивно-масовим заходам, що проводилися в університеті та місті.

Таблиця 7.4

Динаміка формування мотиваційно-ціннісного ставлення здобувачів з різним рівнем фізичної підготовленості до фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності

Групи	Рівень мотивації	До експерименту		Після експерименту		Приріст у %
		кіл. чол.	%	кіл. чол.	%	
З високим РФП (23 чол.)	Високий	9	39,1	15	65,2	26,1
	Середній	10	43,5	6	26,1	-17,4
	Низький	4	17,4	2	8,7	-8,7
З середнім РФП (22 чол.)	Високий	4	18,2	9	40,9	22,7
	Середній	7	31,8	8	36,4	4,6
	Низький	11	50,0	5	22,7	-27,3
З низьким РФП (18 чол.)	Високий	1	5,6	6	35,3	29,7
	Середній	4	22,2	6	35,3	13,1
	Низький	13	72,2	5	29,4	-42,8

Примітка. Кількість здобувачів у «вихідних» і «досягнутих» показниках не збігається у зв'язку з відрахуванням їх з університету під час навчання.

При цьому слід зазначити, що методикою розвитку силових якостей здобувачів засобами гирьового спорту забезпечувала здобувачів операційним оволодінням методами і засобами гирьового спорту для досягнення ними навчальних, професійних і життєво необхідних цілей, вирішувала розвивальні завдання (зміцнення здоров'я, фізична підготовка, фізичний розвиток, оволодіння спортивними навиками і вміннями для досягнення спортивних результатів).

Аналіз результатів виконання тестів із фізичної підготовки здобувачами, що займалися вправами з гирями під час навчальних занять з фізичного виховання, показав високу ефективність методики розвитку силових якостей. У всіх восьми тестах із

фізичної підготовки здобувачі-гирьовики з вихідним середнім і низьким РФП достовірно покращили показники виконання тестів $p < 0,05 - < 0,001$, здобувачі, які мали високий рівень фізичної підготовленості до експерименту, покращили результати з шести тестів (табл. 7.5). Найбільш значущі результати були показані здобувачами-гирьовиками у виконанні силових вправ: у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи, у підтягуванні на перекладині, підніманні тулуба в сід за 1 хв, ($p < 0,01 - < 0,001$). Показники динаміки фізичної підготовленості протягом формувального педагогічного експерименту продемонстрували досить чітку тенденцію щодо підвищення рівня загальної фізичної підготовленості здобувачів засобами використання вправ із гирями та занять гирьовим спортом. Вправи з гирями найбільш ефективно впливають на розвиток силових якостей, які мають важливе значення для збереження і підвищення високої працездатності, функціональних можливостей організму, формування опорно-рухового апарату, зміцнення здоров'я та для підготовки здобувачів до професійної діяльності на виробництві. Впровадження гирьового спорту у навчальний процес із фізичного виховання підтримує добрий і стабільний рівень фізичної підготовленості здобувачів, активізує їх до активних занять фізичними вправами та спортом протягом усього періоду навчання у ЗВО.

Натомість низький рівень фізичної підготовленості здобувачів супроводжується невпевненістю у своїх діях, пригніченістю, адаптаційним дискомфортом, погіршенням відновлювальних процесів під час фізичного і розумового навантаження, задовільною працездатністю серцево-судинної системи, що у цілому негативно відбивається на навчальній діяльності. Аналіз отриманих даних показує, що рівень фізичної підготовленості здобувачів з вихідним високим і середнім РФП є суттєво кращим, ніж в групі з низьким, значною мірою це також залежить від вихідного рівня розвитку фізичних якостей.

Таблиця 7.5

Динаміка фізичної підготовленості здобувачів з різним вихідним рівнем фізичної підготовленості впродовж формувального педагогічного експерименту

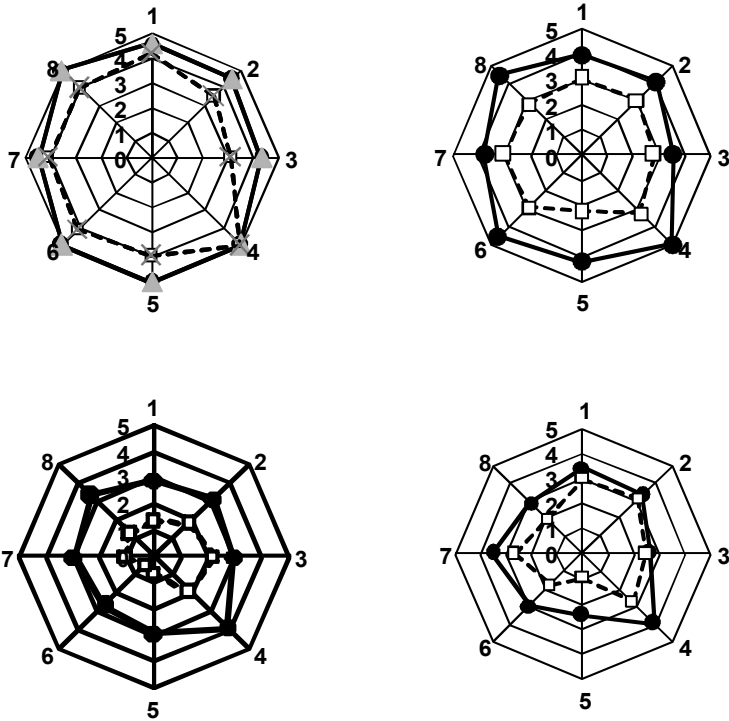
Тести з фізичної підготовки	Здобувачі	Вихідні дані	Заключні Дані	Приріст $\Delta \bar{X}$	Достовірність	
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$		t	p
Біг на 3000 м (хв, с)	Вис. РФП	13,44,3 ± 1,57	12,36,7 ± 1,74	1,07,6	2,81	< 0,01
	Сер. РФП	14,25,6 ± 1,94	12,59,8 ± 1,99	1,25,8	2,79	< 0,01
	Низ. РФП	15,52,9 ± 2,14	14,21,6 ± 2,08	1,31,3	3,11	< 0,01
Біг на 100 м (с)	Вис. РФП	13,81 ± 0,96	13,53 ± 0,98	0,28	1,42	> 0,05
	Сер. РФП	14,33 ± 1,27	13,89 ± 1,27	0,44	2,17	< 0,05
	Низ. РФП	15,31 ± 1,63	14,47 ± 1,58	0,84	2,49	< 0,05
Стрибок у довжину з місця (см)	Вис. РФП	225,92 ± 17,22	246,77 ± 18,19	20,85	2,64	< 0,05
	Сер. РФП	218,64 ± 17,45	234,46 ± 18,32	15,82	2,39	< 0,05
	Низ. РФП	210,16 ± 19,67	223,78 ± 19,93	13,62	2,18	< 0,05
Згинання і розгинання рук (разів)	Вис. РФП	45,12 ± 8,52	58,37 ± 6,89	13,25	3,78	< 0,001
	Сер. РФП	33,65 ± 9,12	49,18 ± 10,32	15,53	3,82	< 0,001
	Низ. РФП	22,46 ± 8,16	36,89 ± 9,86	14,43	3,79	< 0,001
Підтягування на перекладині (разів)	Вис. РФП	13,78 ± 3,23	18,69 ± 4,19	4,91	2,94	< 0,01
	Сер. РФП	10,23 ± 3,17	14,46 ± 4,42	4,23	2,81	< 0,01
	Низ. РФП	6,56 ± 4,67	11,72 ± 4,32	5,16	3,98	< 0,001
Піднімання тулуба в сід (разів)	Вис. РФП	47,11 ± 5,46	59,19 ± 6,43	12,08	3,78	< 0,001
	Сер. РФП	38,97 ± 6,23	50,16 ± 6,65	11,19	3,14	< 0,01
	Низ. РФП	24,48 ± 6,39	37,56 ± 6,34	13,08	3,99	< 0,001
Човниковий біг 4 x 9 м (с)	Вис. РФП	9,19 ± 0,53	9,01 ± 0,79	0,18	1,03	> 0,05
	Сер. РФП	9,72 ± 0,78	9,27 ± 0,85	0,45	1,69	> 0,05
	Низ. РФП	10,64 ± 0,92	9,73 ± 0,98	0,91	2,34	< 0,05
Нахили тулуба вперед (см)	Вис. РФП	16,24 ± 4,32	19,92 ± 3,24	3,68	2,13	< 0,05
	Сер. РФП	13,17 ± 5,11	17,88 ± 5,67	4,71	2,85	< 0,01
	Низ. РФП	7,97 ± 6,25	14,09 ± 6,37	6,12	3,97	< 0,001

Слід зазначити, що в останні роки, з ліквідацією державних тестів і зниженням вимог до фізичної підготовленості учнів загально-освітніх шкіл, суттєво знизився рівень фізичної підготовленості абітурієнтів, що негативно впливає на вихідний рівень фізичної підготовленості здобувачів ЗВО.

Якщо розглянути «профіль» рівня фізичної підготовленості здобувачів-гирьовиків і загальної вибірки, він суттєво відрізняється структурою фізичної підготовленості, тобто рівнем розвитку окремих фізичних якостей (рис. 7.3).

Динаміка приросту показників фізичної підготовленості здобувачів-гирьовиків з високим вихідним РФП впродовж формувального педагогічного експерименту на 5,98 бала, що є найнижчим показником приросту серед усіх груп, які взяли участь у педагогічному експерименті. В той же час здобувачі цієї групи набрали за виконання практичного розділу 37,95 бала (з 40 можливих), що відповідає високому РФП та оцінці «відмінно». Це пов'язано з тим, що здобувачі цієї групи мали високі вихідні дані, а з тесту – згинання і розгинання рук в упорі лежачи максимальний бал – 5,0. Суттєве покращання показників фізичної підготовленості відбулося у здобувачів-гирьовиків з середнім та низьким РФП, де приріст становив 10,47 і 12,97 балів, а сума балів за виконання восьми тестів становила 33,74 і 24,66 бала, відповідно. Здобувачі, які займалися за чинною системою фізичного виховання показали середній рівень фізичної підготовленості й отримали оцінку успішності – 3,14 бала, що відповідає «задовільно», покращивши показники тестів, відповідно, на 6,46 бала і набравши 25,12 бала в сумі фізичної підготовленості (табл. 7.6).

Досліджуючи динаміку фізичної підготовленості здобувачів протягом педагогічного експерименту під час навчання у ЗВО, можна з упевненістю сказати, що вихідний рівень фізичної підготовленості більшої частини здобувачів першого курсу є незадовільним.



Умовні позначення: - - - до експерименту
 — після експерименту

1 – біг на 100 м; 2 – біг на 3000 м; 3 – стрибок у довжину з місця;
 4 – розгинання рук в упорі лежачи; 5 – підтягування на перекладині;
 6 – піднімання тулуба з положення лежачи на стині; 7 – човниковий біг
 4 x 9 м; 8 – нахили тулуба вперед з положення сидячи.

Рис. 7.3. «Профіль» фізичної підготовленості здобувачів експериментальних груп до і після формувального педагогічного експерименту (у балах за кредитно-модульною системою)

Таблиця 7.6

Загальний приріст показників фізичної підготовленості здобувачів з різним вихідним рівнем фізичної підготовленості впродовж педагогічного формувального експерименту (у балах)

Здобувачі (РФП)	До експерименту		Після експерименту		Приріст
	Бал	Успішність	Бал	Успішність	
Високий	31,97	3,99	37,95	4,75	5,98
Середній	23,27	2,91	33,74	4,22	10,47
Низький	11,69	1,46	24,66	3,08	12,97
Загальна	18,66	2,34	25,12	3,14	6,46

У той же час можна стверджувати, що впровадження методики розвитку силових якостей засобами гирьового спорту у навчально-виховний процес із фізичного виховання суттєво сприяє покращанню результатів рівня фізичної підготовленості, що має статистичні вірогідні підтвердження $p < 0,05 - 0,001$. У процесі формувального педагогічного експерименту у фізичній підготовленості здобувачів нами виявлено досить багато недоліків і проблем, які негайно враховувалися і розв'язувалися у навчально-виховному процесі для покращання рівня фізичної підготовленості та фізичного розвитку здобувачів ЗВО. Всі зміни і доповнення було враховано в ході вдосконалення методики розвитку силових якостей засобами гирьового спорту. Розглядаючи динаміку приросту фізичної підготовленості здобувачів протягом педагогічного експерименту, можна з упевненістю зазначити, що показники здобувачів-гирьовиків значно вищі за всіма оцінками фізичних якостей. Найбільшого успіху досягли здобувачі-гирьовики у розвитку силових якостей.

Слід зазначити, що заняття гирьовим спортом сприяють також збільшенню об'єму м'язів, залучених до роботи, зменшенню кількості жирової тканини та обхвату грудної клітки на вдиху, видиху та затримці дихання. Динаміка антропометричних показ-

ників у здобувачів, що займалися вправами з гирями та гирьовим спортом підтвердила покращання тих показників, які суттєво впливають на результат виконання вправ у гирьовому спорті. Аналогічні зміни відбулися у здобувачів-гирьвиків за показниками: АТ сист., АТ діаст., індексу Робінсона, ЖСЛ, сили м'язів кисті руки та станової сили. Встановлено, що разом зі зростанням контрольних випробувань і покращанням індексів фізичного розвитку здобувачів-гирьовиків відбулося підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості, тобто виконання змагальних вправ із гирьового спорту. Спеціалізовані заняття гирьовим спортом у Поліському національному університеті дозволили початківцям, які вперше почали займатися гирьовим спортом під час навчання в університеті стати майстром спорту України міжнародного класу, дворазовим чемпіоном світу (Панчук Тарас) та срібним призером чемпіонату Європи (Мягченко Олег), а також 5 студентам виконати норматив майстрів спорту України.

Під час упровадження методики на її зв'язки та компоненти можуть впливати чинники навколишнього середовища, якість життєдіяльності здобувачів, система педагогічних впливів, вікові та функціональні можливості й уподобання здобувачів. Всі компоненти методики підпорядковуються меті розвитку особистості здобувача через навчально-тренувальний процес у гирьовому спорті, що забезпечує всебічно розвинену особистість здобувача. Окрім того, методика сприяла позитивному вихованню особистості здобувача, його інтересів до навчального процесу з фізичного виховання, а також формуванню вольових якостей під час занять вправами з гирями та гирьовим спортом.

7.5. Формування вольових якостей у здобувачів вправами з гирями

Великі навантаження у сучасному гирьовому спорті та високий рівень конкуренції на змаганнях призводять до того, що здобувач-гирьовик зазнає значного стресу, який має різні психологічні прояви. Хвилювання, тривога, страх стимулюють фізіологічні зміни, які знижують рівень координаційних здібностей, занадто підвищують м'язове напруження, що сприяє розвитку стомлення, сповільненню відновних реакцій, погіршенню концентрації уваги. У свою чергу ці зміни за принципом зворотного зв'язку впливають на увагу спортсмена, його відчуття, думки, оцінки, збільшуючи негативний вплив стресу. Вони не дозволяють досягти максимальних результатів, а іноді призводять до передчасного припинення роботи. Негативний вплив стресу не обмежується тільки дією на результат вправи, він виявляється й у різкому зростанні вірогідності отримання травми. У зв'язку з цим психологічна підготовка відіграє важливу роль для досягнення високих результатів у гирьовому спорті та збереження здоров'я здобувачів-гирьовиків. Сьогодні досягнення максимального результату в напруженому суперництві на помості за однакової різносторонньої фізичної підготовленості атлетів значною мірою залежить від психологічної підготовленості. Для подолання стомлення, яке наростає у процесі виконання вправ, гирьовику необхідно здійснювати «вольові дії» певного типу – ці дії не повинні бути занадто імпульсивними, оскільки гирьовик повинен відпрацювати весь відведений регламентом час, але й не мають бути надто «м'якими», так як вага гир досить значна і для тривалої інтенсивної роботи з такою вагою необхідні практично щосекундні «психологічні установки». Тому фахівцями із фізичного виховання і спорту, здобувачам-гирьовикам слід надавати належну увагу психологічній підготовці, зокрема її основному напрямку – вольовій підготовці.

У кожного гирьовика, напевно, бувало так, що в одні дні все виходить, в інші – все «валиться з рук», при цьому рівень фізичної підготовленості не змінився. Це змінився психологічний стан. Всім знайомі такі ситуації: ви не змогли справитися з хвилюванням у критичний момент; ви знаходитесь у пригніченому стані через повільне відновлення після травми; у вас відсутня мотивація або бажання займатися; ви турбуєтесь через свій виступ і відчуваєте себе пригніченим. Разом із тим більшості гирьовикам знайоме відчуття, коли все «йде як по маслу», без будь яких зусиль. Психічні і емоційні компоненти дуже часто переважають фізичні і технічні аспекти підготовленості. Багато-річне спостереження за гирьовиками різної кваліфікації показало, що часто зустрічаються випадки, коли гирьовики, навіть високого класу, достроково завершували виконання класичної вправи або суттєво знижували темп виконання вправ без видимих на те причин. Інколи бувало так, що на фоні ще незначного стомлення (на 2–4-й хв) у гирьовиків суттєво змінюються параметри техніки. Під час опитування щодо усвідомлення ними свого невдалого виступу більшість із них стверджували, що не відчували фізичного стомлення. Однак вони відмічали: хвилювання, тривогу, емоційне перезбудження або навпаки апатію та небажання змагатися. Для з'ясування причин недостатньої психологічної стійкості гирьовиків було проведено опитування 138 гирьовиків різної кваліфікації за авторськими анкетами (табл. 7.7). Опитування показало, що 76,5 % гирьовиків-розрядників часто почувають себе неспокійно перед змаганнями, інколи – 19,8 %, майже ніколи – 3,7 %. У кваліфікованих гирьовиків відсоток спортсменів, які часто нервують перед стартами, менший і становить 43,9 %, а 47,4 % інколи почувають себе неспокійно і 8,7 % гирьовиків високого класу майже завжди спокійні перед змаганнями. На запитання «Чи хвилюєтесь Ви перед змаганнями через можливість поганого виступу?» – 72,8 %

респондентів зазначили, що часто, 18,6 % – інколи, 8,6 % – майже ніколи. У групі гирьовиків високої кваліфікації відповіді на це запитання розподілились так: 56,1 % гирьовиків зазначили, що інколи, 24,6 % – майже ніколи й 19,3 % – часто.

Таблиця 7.7

Результати дослідження стану та ефективності психологічної підготовки у гирьовому спорті (n=138), %

Запитання анкети	Гирьовики-розрядники (n=81)			Гирьовики високої кваліфікації (n=57)		
	Майже ніколи	Інколи	Часто	Майже ніколи	Інколи	Часто
Чи почуваєте Ви себе неспокійно перед змаганнями?	3,7	19,8	76,5	8,7	47,4	43,9
Чи хвилюєтесь Ви через можливість поганого виступу?	8,6	18,6	72,8	24,6	56,1	19,3
Чи відчуваєте підвищення ЧСС перед змаганнями?	4,9	7,4	87,7	15,8	43,9	40,3
Чи відчуваєте дискомфорт у шлунку перед змаганнями?	30,9	35,8	33,3	49,1	35,1	15,8
Чи відчуваєте невпевненість перед змаганнями?	12,3	22,2	65,5	64,9	24,6	10,5
Чи траплялись випадки невдалого виступу через психологічні проблеми?	51,8	38,3	9,9	49,1	45,6	5,3

Анкетування показало також, що 87,7 % розрядників часто відчують підвищення ЧСС, 7,4 % – інколи, 4,9 % – майже ніколи. Серед висококваліфікованих гирьовиків в 43,9 % інколи підвищується ЧСС, у 40,3 % – часто та у 15,8 % – майже ніколи. Дискомфорт у шлунку перед змаганнями часто відчували 33,3 % гирьовиків, інколи – 35,8 %, майже ніколи – 30,9 %. У висококваліфікованих – 49,1 % гирьовиків майже ніколи не відчували дискомфорту, 35,1 % – інколи і лише 15,8 % – часто.

Однією з найважливіших здібностей гирьовика високої кваліфікації, особливо того, який успішно виступає в найвідповідальніших змаганнях, в умовах гострого суперництва з рівними за силою конкурентами, є впевненість у собі. Впевненість у своїх можливостях досягнути високої майстерності, добитися переваги над суперниками, отримати перемогу на змаганнях суттєво впливає на якість тренувальної та змагальної діяльності. З іншого боку, невпевненість у своїх силах не тільки призводить до зривів у тренуваннях та змаганнях, але й формує так зване негативне передчуття, яке становить собою психологічний бар'єр, що веде до створення «замкнутого кола»: очікування невдачі приводить до невдачі, що у свою чергу підвищує очікування чергової невдачі. У гирьовиків-розрядників часто відчувається непевненість у своїх силах перед стартами – 65,5 %, інколи – 22,2 %, майже ніколи – 12,3 % атлетів. У висококваліфікованих гирьовиків, навпаки, більшість із них упевнені у собі (64,9 %), 24,6 % інколи і 10,5 % – часто відчували невпевненість. На запитання «Чи траплялись у Вашій спортивній кар'єрі випадки невдалого виступу через психологічні проблеми?» – 51,8 % гирьовиків розрядників відповіли, що майже ніколи, 38,3 % – інколи та 9,9 % – часто. У висококваліфікованих гирьовиків у 49,1 % майже ніколи не було зривів у змаганнях через психологічні проблеми, у 45,6 % – інколи, у 5,3 % – часто. Слід відмітити високий відсоток гирьовиків обох груп, у яких інколи

траплялись невдалі виступи через хвилювання й тривогу, що підкреслює важливість психологічної підготовки як для розрядників, так і для атлетів високого класу.

Дослідження відповідей на питання «Від чого, на Вашу думку, залежить ступінь хвилювання перед змаганнями?» показало, що близько 90 % усіх гирьовиків відмітили декілька варіантів відповідей одночасно, проте виявлено таку тенденцію: більшість опитаних гирьовиків (81,2 %) вважає, що ступінь хвилювання залежить від рівня підготовленості до конкретних змагань; 54,3 % хвилюються, коли дізнаються про присутність сильних суперників; 49,3 % зазначили, що чинником хвилювання є ранг змагань; 47,8 % – відповідальність перед командою, тренером; 40,6 % – невідповідний емоційний стан та невпевненість у своїх силах; 31,9 % – відсутність підтримки тренера; 21,1 % – наявність раніше отриманих травм; 19,6 % – стан інвентарю (висота, товщина ручки гирі, не своя магnezія тощо); 18,1 % – конкретний фізичний стан (хвороба, стомленість); 15,2 % – невизначеність у майбутніх результатах змагань. Серед характерних станів та відчуттів, які були помічені перед змаганнями, гирьовики зазначили: сильне потовиділення, холодні кінцівки, підвищене м'язове напруження, неможливість сконцентруватись, сухість у роті, порушення сну перед змаганнями, відсутність апетиту та інші (табл. 7.8).

Таким чином, аналіз результатів опитування показав, що у гирьовиків високої кваліфікації, які мають більший досвід, показники психологічної стійкості вищі, ніж у розрядників. Слід також зазначити, що психічні якості, з одного боку, обумовлюють рівень досягнень гирьовиків, а з іншого – формуються в результаті занять гирьовим спортом, що й пояснює їхній вищий рівень у гирьовиків високої кваліфікації.

Таблиця 7.8

Характерні ознаки стану підвищеної тривоги у гирьовиків перед змаганнями, %

Ознаки	Група А (n=81)	Група Б (n=57)
Холодні кінцівки	25,9	15,8
Сильне потовиділення	55,5	36,8
Підвищене м'язове напруження	88,9	73,7
Неможливість сконцентруватись	62,9	45,6
Сухість у ротовій порожнині	95,1	84,2
Головний біль	17,3	5,3
Біль у ділянці серця	27,2	10,5
Погане самопочуття	33,3	14,0
Страх	41,9	15,8
Порушення сну	58,1	36,8
Замкненість	44,4	31,6
Підвищена говірливість, метушня	48,1	12,3
Бажання справляти природні потреби	65,4	26,3
Відсутність апетиту	72,8	50,9
Агресивність	18,5	5,3

Аналіз педагогічних спостережень, результати особистих досліджень та значний власний досвід свідчать, що основними причинами, які знижують психологічну стійкість гирьовиків перед змаганнями, є: недостатня підготовленість (тренованість), що призводить до того, що умови змагань стають запороговим подразником (недостатній рівень розвитку фізичних якостей, функціональних можливостей основних систем організму, нераціональна техніка виконання вправ, невідповідний темп виконання вправи); знижена або підвищена загальна емоційна збудливість даного гирьовика з проявом неврівноваженості нервової системи і невмінням володіти собою (наявність сильних або

слабих суперників, якість інвентарю, наявність травми тощо); невідповідність між переживанням почуття відповідальності за виступ і недостатньою підготовленістю (почуття обов'язку перед тренером, командою, спортивною організацією); невизначеність у результатах змагань (змагання рівних за силою суперників, команд – чим вищий ступінь невизначеності, тим вищий стан тривоги й стресу); особистісна тривожність та недостатній рівень упевненості у собі, у своїх силах (невисока самооцінка та сприйняття змагань як загрозової події).

Для розв'язання проблем психологічної підготовки спортсменів розроблено ряд напрямків, центральне місце серед яких займає вольова підготовка. Воля – це активна сторона свідомості людини, яка в єдності з розумом та почуттями регулює її поведінку та діяльність в ускладнених умовах. Тобто під «волею» розуміють здатність людини свідомо регулювати свої дії, активно спрямовувати їх на досягнення поставленої мети, долаючи при цьому труднощі та перешкоди. У структурі вольової підготовленості виділяють такі якості, як цілеспрямованість (чіткість бачення перспективної мети), рішучість та сміливість (схильність до розумного ризику у поєднанні із своєчасністю та поміркованістю рішень), наполегливість та завзятість (здатність до мобілізації функціональних резервів, активність у досягненні мети та подоланні перешкод), витримка та самовладання (здатність до керування своїми думками та діями в умовах емоційного збудження), самостійність та ініціативність (уміння визначити мету та шляхи її досягнення).

Специфіка різних видів спорту накладає суттєвий відбиток на вимоги до вольових якостей і особливості їх вияву. У представників кожного виду спорту є свої провідні вольові якості, найближчі до них, та ті, що їх доповнюють. На основі вивчення літературних джерел та проведення власних досліджень нами запропоновано структуру вольових якостей у гирьовому спорті, відповідно до якої головною якістю, що об'єднує всю структуру,

є цілеспрямованість; провідними вольовими якостями гирьовиків є: витримка та самовладання, наполегливість та завзятість у досягненні поставленої мети; якостями, які доповнюють провідні, визначено: сміливість та рішучість, самостійність та ініціативність. Вольові якості розвиваються тільки у процесі подолання труднощів. Труднощі, з якими стикаються люди, самі по собі не виховують волю. Але, опинившись перед необхідністю їх подолання, мобілізуючи для цього всі свої зусилля, людина тим самим розвиває вольові якості. І чим складніші труднощі, які людина здолала, тим вище їх виховне значення. Важливо зазначити, що багатьма дослідженнями доведено, що вольові якості, розвинені у людини у процесі спортивної діяльності, з високою ймовірністю переносяться на ефективність виконання завдань повсякденної та професійної діяльності. При цьому слід пам'ятати, що труднощі, які ставляться студентам-гирьовикам, не повинні бути занадто високими, оскільки, якщо вони не будуть виконаними або досягнутими, то це не тільки не підсилить, але й «розслабить» волю здобувача.

Спираючись на літературні джерела, власний досвід та багаторічні власні наукові дослідження, ми розробили методику формування морально-вольових якостей, які є необхідними у майбутній професійній діяльності та для здобувачів-гирьовиків у процесі занять гирьовим спортом. Особливостями методики є: орієнтація діяльності здобувача на систематичне подолання постійно зростаючих труднощів (фізичних навантажень); органічне поєднання процесу формування вольових якостей з удосконаленням технічної підготовленості, розвитком фізичних якостей та функціональних можливостей здобувачів-гирьовиків; спрямованість до вищих досягнень; систематична участь у змаганнях. Наводимо основні положення методики формування морально-вольових якостей.

1. Необхідно вимагати від здобувача регулярного обов'язкового виконання тренувальних програм, а також завдань та цільових установок на змаганнях. Зазначена вимога пов'язана з вихованням у гирьовика звички до систематичних зусиль та наполегливості у подоланні труднощів, уміння доводити розпочату справу до кінця, твердо тримати дане слово. Це можливо за умови чіткого усвідомлення здобувачем мети занять гирьовим спортом, віри в тренера та правильність програми. Важливо при цьому, щоб завдання, які ставляться здобувачу, були реальними та відповідали рівню його підготовленості.

2. Введення додаткових труднощів. Необхідно використувати такі прийоми: застосування у тренувальному процесі збиваючих чинників (гучна музика, сторонні розмови та запитання під час виконання вправ із гирями, постійне снування перед помостом, на якому працює здобувач, навмисне неправильне ведення рахунку кількості підйомів гир, раптова зміна освітлення, виконання вправ у темний час доби та ін.); тренування в ускладнених умовах (зміна ваги гир без відома здобувача, збільшення запланованої тривалості виконання вправи, кількості підходів, темпу, виконання вправ не на помості або на помості значно меншого розміру тощо); введення додаткових завдань (наприклад, під час виконання вправи, розрахованої на 8 хв, на 7-й хв ставиться додаткове завдання пропрацювати ще 2 хв або під час ривка з перехопленням після 10–12 хв роботи виконати додатково 1–2 підходи); виконання вправ на фоні стомлення (вдосконалення техніки поштовху після виконання присідань зі штангою, відпрацювання ривка після кросу або підтягування тощо).

3. Використання змагального методу. Для формування морально-вольових якостей у здобувачів-гирьовиків важливою є систематична участь у змаганнях. Застосування змагального методу передбачає організацію на певних етапах підготовки контрольних прикидок (міні-змагань) для перевірки як рівня

фізичної та функціональної, так і технічної підготовленості. Рекомендується застосовувати такі методичні прийоми: на одних прикидках головним завданням ставиться виконання заданої (досить значної) кількості підйомів гир без урахування часу (як правило понад 10 хв), на інших – утримання вказаного темпу в певному проміжку часу (гирьова естафета (2–3 хв), інтервальне тренування тощо); проведення контрольних прикидок у незвичних та ускладнених умовах (виконання вправ тривалістю понад 10 хв, із більш важкими гирями, запрошення на контрольно-перевірні заняття викладачів як суддів, створення атмосфери змагань (час виходу на поміст, суддівська сигналізація).

4. Застосування методів психологічного впливу на здобувачів-гирьовиків. До них належать: активна голосова підтримка викладача та товаришів по команді (викрикування висловлювань «Терпи!», «Тримайся!», «Молодець!», «Ти можеш» та ін.); розподілення в думках заданої кількості підйомів гир під час виконання поштовху або ривка на декілька «відрізків», оскільки утримувати у свідомості великі числа досить складно, а рух до мети «маленькими кроками» зменшує психологічне напруження (80 підйомів, наприклад, можна розподілити на 4 по 20, або 8 по 10, а останні 10 чи 20 – ще по 5); під час утримання гир у верхньому положенні для більш чіткої фіксації рекомендується в думках промовляти якесь число (наприклад, двадцять два).

5. Послідовне підсилення функції самовиховання, що передбачає: неухильне дотримання здобувачами спортивного режиму; переконання, переборювання себе до обов'язкового виконання всіх завдань та досягнення запланованого результату; постійний самоконтроль (за власною вагою, частотою серцевих скорочень, рівнем підготовленості); саморегуляцію психічного стану у процесі змагальної діяльності (здатність студента до мобілізації функціональних можливостей, до граничного використання енергетичних ресурсів організму для досягнення поставленої

мети); дотримання здобувачем правил змагань, традицій, виховання почуття відповідальності, честі, чесності, гідності, поваги до суддів та суперників, вимогливості до себе та інших, самостійності у прийнятті рішень, дисциплінованості тощо.

Наведені положення методики формування морально-вольових якостей здобувачів необхідно застосовувати на всіх етапах навчання. Вольові дії складаються з прийняття рішення щодо подолання труднощів та його реалізації. На початковому етапі навчання гирьового спорту перед здобувачами постають перші труднощі в оволодінні досконалою технікою вправ. Розвитку вольових якостей сприяє попереднє визначення мети. Найближчою метою для здобувачів-гирьовиків на молодших курсах є вдосконалення найвагоміших фізичних якостей, а віддаленою – вдосконалення техніки виконання вправ із гирями.

Важливим чинником психологічної підготовленості гирьовика є також його здатність керувати рівнем збудження безпосередньо перед змаганнями та під час участі у них (психологічна стійкість, надійність). Емоційне збудження у передстартових обставинах є позитивним чинником, якщо не перевищує оптимальних для даного спортсмена меж. Оптимальне збудження виявляється у впевненості здобувача у своїх силах, позитивній установці на змагальну боротьбу, підвищеній увазі. Як тільки рівень емоційного збудження перевищує оптимальний діапазон, настає перебудження, яке призводить до невпевненості, тривожності, погіршення уваги, дискоординації і, як наслідок, до зниження ефективності змагальної діяльності. У науковій літературі зустрічаються такі види передстартових станів: передстартова лихоманка (перезбудження), апатія (недостатнє збудження) та оптимальний бойовий стан (оптимальне збудження, бойова готовність).

В основі психологічного напруження лежить взаємодія двох видів регуляції: емоційного і вольового. Перший породжує переживання, другий – вольове зусилля. Часто переживання

гирьовика, що виникають перед змаганнями, достатньо успішно стимулюють його, зводячи до мінімуму вольові зусилля. У той же час будь-яке вольове зусилля має у своїй основі емоційний початок. Ці поняття глибоко взаємопов'язані. Передзмагальне емоційне напруження регулюється цілеспрямованим вольовим зусиллям. Емоції викликають енергетичний викид, а воля визначає економічність використання цієї енергії. Історія спорту знає чимало прикладів, коли рекордні досягнення ставали результатом емоцій, керованих волею. Педагогічне спостереження за поведінкою гирьовиків у змагальній діяльності та безпосередньо перед виступом протягом багатьох років дозволило охарактеризувати динаміку психічних станів гирьовиків перед змаганнями. Так, у повсякденному житті, за відсутності екстремальних ситуацій, рівень психічного напруження знаходиться в межах норми. Його коливання відповідають станам людини, від дрімлених до активних. За декілька днів до старту рівень напруження ще зберігається наближеним до норми. З наближенням змагань психічне напруження зростає. Здобувачі, які є емоційно нестійкими, відчувають його за тиждень і більше, емоційно стійкі – частіше всього тільки у день старту.

Найсприятливішим вважається той випадок, коли оптимальний рівень психічного напруження збігається з часом старту. Стан, який виникає у таких випадках, називають станом бойової готовності. Тоді на змаганнях гирьовик максимально реалізує свою підготовленість за великого натхнення і підйому, використовуючи всі резервні рухові можливості. Такий стан виражається, перш за все, в усвідомленні важливості майбутнього завдання, у чіткому розумінні відповідальності і складності майбутньої боротьби й активному прагненні вести цю боротьбу на повну силу і до переможного кінця. Здобувач у цей момент переживає яскраві емоції впевненості у своєму успіхові, у своїх силах, відчуває прилив бадьорості, енергії і з нетерпінням чекає

початку спортивної боротьби, вона приносить йому радість і задоволення. Його увага повністю спрямована на основне завдання (нічого стороннього він не помічає). Все, що важливе для успіху боротьби, студент швидко помічає, асоціює, аналізує й узагальнює. Його думки працюють чітко, він устигає швидко обміркувати, все зважити, оцінити і прийняти рішення. Проте оптимальний рівень психічного напруження може не збігтися з часом старту. У цих випадках психічне напруження посилюється і у результаті здобувач виявляється у стані стартової лихоманки. Цей стан знижує надійність досягнення ним високого результату. В цьому стані нервова система гирьовика знаходиться на межі можливостей витримати збудження. У поведінці виявляються елементи гальмування. Емоції, що виникають у цей час, є нестійкими, одні швидко змінюються на інші, нерідко на протилежні: то здобувач боїться майбутнього виступу, то сподівається на успіх і знову приходиться у відчай і втрачає надію. У цьому стані здобувач не може вільно керувати своїми думками, своєю увагою. Він стає розсіяним, відволікається на непотрібні сторонні деталі, не може зосередитися, «зібратися». Його сприйняття й уява уривчасті, при цьому його думки плутаються, перестрибують з однієї на іншу. Всі ці ознаки стартової лихоманки супроводжуються фізіологічними показниками: підвищенням частоти дихання і пульсу, тремтінням рук і ніг, похолодінням кінцівок, а також холодною пітливістю, зблідненням. Іноді при цьому студенти скаржаться на пересихання в порожнині рота, розлади шлунку тощо. Стан стартової лихоманки частіше за все спостерігається у недостатньо підготовлених гирьовиків.

Стартова апатія, як правило, виникає у результаті переходу від максимального психічного напруження до стану нерухомості (ступору) і є наслідком гострого перенапруження у передзмагальній ситуації. Стартова апатія – це зниження мотивації до діяльності, волі до перемоги і почуття відповідальності. Вона не дозволяє реалізувати навіть досягнутий рівень підготовленості.

Гирьовик відчуває занепад сил, млявість і навіть сонливість. При цьому здобувач переживає емоції байдужості, невпевненості у собі, пригніченості. Він втрачає інтерес до майбутньої діяльності, до оточуючих і ледь може змусити себе зайнятися підготовкою до старту. Апатія пов'язана із зниженим функціональним станом нервової системи, з уповільненням збудливих процесів і посиленням процесів гальмування. Здобувач-гирьовик не здатний на великі, а тим більше на максимальні зусилля, при цьому він не переживає прагнення до боротьби і перемоги. Особливістю переживання передстартових емоцій у гирьовому спорті є те, що студент змагається не стільки з іншими учасниками, скільки із самим собою. Тому формування психологічної стійкості до змагань є важливим для досягнення високих результатів у гирьовому спорті та, у майбутньому, для покращання ефективності професійної діяльності.

Спираючись на вивчену літературу та враховуючи результати пошукових досліджень, ми розробили програму формування психологічної стійкості для здобувачів-гирьовиків. В основу програми покладено методика формування морально-вольових якостей та комплекс методів регуляції передстартового стану. Основними методами регуляції передстартового стану, які застосовувались, були методи самонавіювання та самопереконавання. Крім того важливим завданням було формування у здобувачів упевненості у своїх силах та виховання самостійності у визначенні мети та прийнятті рішень. Для кращого самоналаштування перед змаганнями рекомендувалось абстрагуватися від ситуації змагань та суперників. Підвищене збудження перед стартом повинно бути спрямоване не на переживання за результати виступу, а на концентрацію уваги на ключових компонентах техніки виконання вправ та функціональному стані. Серед текстів самонавіювання, які ми рекомендували здобувачам були такі: «Я впевнено підхожу до змагань»; «Змагання для мене – свято, свято

моєї готовності, сили волі і мужності»; «Я з радістю чекаю наближення змагань»; «Я знаю, що змагання викликають у мене велику наснагу і загальне піднесення»; «Я тренувався сумлінно і якісно, тепер залишається тільки спокійно і впевнено реалізувати свою підготовленість»; «Давно відійшла передзмагальна невпевненість, їй на зміну прийшла впевненість у собі, спокій і холонокровність, легкість, розкутість, стійкість»; «Щоб не відбулося в період змагань, я збережу спокій та впевненість»; «Я переживу на старті хвилювання, вони перейдуть у бойову наснагу»; «Цей рідкісний за силою стан бойового духу допоможе мені максимально мобілізуватися»; «Я віддам усі свої сили боротьбі, всі до кінця».

Слід додати, що подолання труднощів навчально-тренувального процесу пов'язане з виявленням вольових зусиль, які завжди супроводжують вольові дії. Вольова дія завжди мотивована, але кінцевий результат її залежить не лише від чинників мотивації, але й від вміння свідомо і з допомогою вольових зусиль мобілізувати психічні та фізичні можливості. В єдності мотива дії і мобілізації психічних і фізичних можливостей заключається сила активності особистості здобувача-гирьоика. Вольова активність здобувачів проявляється у конкретних умовах як навчальної, так і спортивної діяльності, вивчення якої дозволяє вірно зрозуміти механізми подолання труднощів і протиріч і на основі цього виховувати вольові якості у здобувачів.

Окрім того, дієвими чинниками процесу виховання морально-вольових якостей є: зразковий педагогічний, морально-вольовий образ викладача-тренера; неухильні доброзичливі і наполегливі вимоги викладача; високий освітньо-виховний рівень навчально-тренувальних занять; вимоги кафедри і спортивного колективу. Під час аналізу досягнутих результатів головну увагу слід приділяти не самому результату, а активності та цілеспрямованості, з якою він був отриманий.

Розділ 8

ЗАНЯТТЯ ГИРЬОВИМ СПОРТОМ У СПОРТИВНИХ СЕКЦІЯХ

Для досягнення високих спортивних результатів у гирьовому спорті краще займатися під керівництвом спеціалістів у спортивних секціях, організованих навчальних і самостійних заняттях, у складі збірних команд різних рангів. Основною ланкою, яка здійснює навчально-тренувальну роботу з гирьового спорту з широким загалом здобувачів є спортивні секції в колективах фізкультури ДСТ та ЗВО. Навчально-тренувальні заняття проводяться тренерами, викладачами згідно з програмами з гирьового спорту для спортивних секцій. Навчальна програма є основним документом, що визначає спрямованість і зміст навчально-тренувальної та виховної роботи зі здобувачами-гирьовиками.

8.1. Умови функціонування секції з гирьового спорту в закладах вищої освіти

Для залучення студентської молоді до секції з гирьового спорту необхідно загострити їх увагу на тому, що заняття тим чи іншим видом спорту накладають відбиток на розвиток окремих м'язових груп, на зовнішність людини в цілому, на ходу, поставу, манеру триматися тощо. Одні види спорту забезпечують більш гармонійний розвиток усього тіла, інші розвивають переважно плечовий пояс і м'язи ніг. До ефективних засобів гармонійного розвитку м'язової системи відносяться вправи з навантаженнями, зокрема з гирями. З їхньою допомогою можна виправити як уроджені, так і набуті дефекти статури (вузькі плечі, сутулість, непропорційність розвитку окремих м'язових груп тощо).

Секція з гирьового спорту та відповідні навчальні групи комплектуються на першому курсі на початку навчального року з урахуванням спортивних інтересів здобувачів, їх стану здоров'я, фізичної, рухової та технічної підготовленості, спортивної кваліфікації. До навчальної секції з гирьового спорту зараховуються студенти (чоловіки і жінки), які виявили бажання вдосконалити свою спортивну майстерність у цьому виді спорту, мають певну кваліфікацію, віднесені за станом здоров'я до основної медичної групи та показали позитивні показники функціональної і фізичної підготовленості. Секція гирьового спорту має забезпечити гармонійний розвиток студентів і підготувати їх професійної діяльності та життєздатності.

Питання про те, з якого віку можна застосовувати вправи з навантаженнями, дуже важливе. Насамперед, має значення не паспортний, а біологічний вік. Бувають випадки, коли організм юнака 17 років недостатньо підготовлений до великих навантажень. У період росту тіла спостерігаються відомі диспропорції в розвитку функцій організму. Наприклад, до 16–17 років лінійні розміри серця людини збільшуються в три рази у порівнянні з його розмірами в немовлят, тому нерідко у підлітків зустрічається так звана юнацька гіпертрофія серця, пов'язана з підвищеними потребами організму, що розвивається. До того ж у хлопців у період статевого дозрівання відбувається природний інтенсивний приріст сили м'язів і їхньої маси. Зв'язки та сухожилля у своєму розвитку з деяким запізненням пристосовуються до збільшеної сили м'язів. У цей період місце прикріплення сухожилля у системі «м'яз – сухожилля – кістка» стає найбільш уразливим і чутливим до ушкоджень і перевантажень. Тому навіть 17-літні здобувачі можуть застосовувати силові вправи, але навантаження необхідно збільшувати поступово.

Методика навчально-тренувальних занять силовими вправами, в тому числі і гирями, повинна включати в себе поєднання занять силовими вправами із вправами, що розвивають витривалість,

спритність, гнучкість, координацію рухів. Дуже важливим для гирьовика є: розпорядок дня, режим харчування, самоконтроль і особиста гігієна. Ідеального часу для проведення тренувань з навантаженнями, особливо для здобувачів, майже не існує. Це залежить від розкладу занять, виробничих практик, місця проживання, умов для проведення занять тощо. Краще силові вправи виконувати вдень або ввечері, але ніяк не вранці. Початківцям слід займатися через день, залишаючи час для активного відпочинку, прогулянок, спортивних ігор, занять різними видами спорту, а особливо корисно займатися циклічними видами спорту, які направлені на виховання витривалості (розвитку серцево-судинної і дихальної систем). Тривалість тренування для початківців починається від 30–40 хв і поступово збільшується до 1,5 год. Необхідно збільшувати час занять по кілька хвилин на тиждень, а навантаження для початківців повинні бути нижчими від середньої величини і спрямовані більшою мірою на розвиток силової витривалості.

Велике значення має правильний підбір вправ і їхня черговість у кожному тренуванні. Найбільш важкі вправи слід виконувати в середині заняття, коли м'язи розігріті і добре підготовлені для силових зусиль. Для стимулювання навчально-тренувального процесу, після певної підготовки здобувачів можна проводити змагання за спрощеною програмою. Такі змагання повинні носити масовий характер, їх зміст повинен відповідати віку, статі, фізичній і технічній підготовленості здобувачів. Для здобувачів-початківців програму змагань можна спрощувати, зменшивши вагу гир.

Основними чинниками проведення навчально-тренувальної роботи у спортивних секціях є:

- ✓ групові теоретичні заняття – лекції, бесіди;
- ✓ практичні заняття і тренування згідно з вимогами програми;
- ✓ індивідуальні заняття відповідно до планів тренувальних занять;

- ✓ навчально-тренувальні заняття у процесі навчально-тренувальних зборів;
- ✓ перегляд та аналіз навчальних кіно- і відеоматеріалів;
- ✓ тренерська та суддівська практика;
- ✓ участь спортсменів у змаганнях, показових виступах тощо.

Планування навчально-тренувального процесу здійснюється на основі таких документів: навчального плану, навчальної програми та графіка проходження навчального плану. Документи планування навчально-тренувальної роботи: перспективний план підготовки, річний груповий та індивідуальний плани підготовки спортсменів, розклад занять, списки здобувачів по групах. Документами обліку роботи є: журнал роботи тренера-викладача, особисті картки спортсменів, щоденники тренувань, протоколи змагань, книга реєстрації рекордів.

Для проведення тренувальних занять у ЗВО створюються навчально-тренувальні групи, що розрізняються за статтю та рівнем спортивної майстерності. Для кожної групи визначають свої завдання, методи та засоби тренування, перехідні нормативи з загальної фізичної та спеціальної фізичної підготовки, кваліфікаційні вимоги тощо. Кількість спортсменів у групах залежить від рівня їх кваліфікації – чим він вищий, тим менший склад групи.

Заняття проводять за груповими або індивідуальними планами. Групова форма проведення занять дає можливість диференціювати тренувальне навантаження з урахуванням кваліфікації та вагової категорії спортсменів. Індивідуальні заняття проводяться під керівництвом тренера з метою вдосконалення спортивної майстерності з фізичної, технічної, психологічної та тактичної підготовки.

8.2. Особливості проведення навчально-тренувальних занять із здобувачами-початківцями

Початківці повинні займатися гирьовим спортом 3–4 рази на тиждень, з яких три заняття – спеціальні, а одне – загальне. У перші роки тренування ривки та поштовхи виконуються на кожному занятті. Особлива увага звертається на техніку виконання вправ, методика дихання під час виконання, визначається індивідуальний стиль кожного гирьовика. У подальшому вдосконаленні спортивної майстерності, особливо у підготовчому періоді, ривок і поштовх можуть виконуватися окремо в кожному занятті.

Якщо тренування проводяться з урахуванням ЧСС, то кожний гирьовик повинен знати його частоту до розминки, після неї, перед спробою і відразу ж після виконання вправи. Треба також знати тривалість часу відновлення пульсу. Наприклад, якщо перед вправою частота пульсу 100 за 1 хв, а після неї – 160 за 1 хв, то час відновлення пульсу до вихідного рівня може бути 2 хв. Отже, у чергових тренувальних заняттях кожен спортсмен повинен планувати для себе інтенсивність тренування залежно від часу відновлення пульсу і починати вправу, коли ЧСС досягне 120 за 1 хв. Це дозволить скоротити кількість підйомів, підвищити інтенсивність занять і ефективність розвитку силової витривалості.

Для початківців та тих, хто має низький рівень загальної фізичної підготовленості, плануються 3–4 спроби для поштовху і 2–3 – для ривка. За умови трьох занять на тиждень, у поштовху буде 9–12, а в ривку – 6–9 спроб. Обсяг навантаження планується таким: одне заняття – з великим або граничним навантаженням, два – з середнім і одне – з малим. У місячному циклі тижневе навантаження також змінюється: до тижневого циклу з малим навантаженням входять 9 спроб для поштовху і 5 для ривка; з середнім – 12 і 9 спроб, відповідно; з великим – 16–18 і 10–12.

У підготовчому періоді, як правило, плануються два тижні з великим і два тижні з середнім навантаженням або один – з великим, два – з середнім і один – з малим. Під час підготовки до змагань навантаження у тижневих циклах плануються таким чином: перший тиждень – середнє навантаження, другий – велике, третій – середнє, четвертий – мале. У місячному циклі з великим тренувальним навантаженням кількість спроб для поштовху становить 50 і більше, ривка – 25 і більше. Середньомісячне навантаження у поштовху становить до 40 спроб, ривка – до 20.

8.3. Особливості проведення розминки у гирьовому спорті

Значну увагу в роботі з гирьовиками необхідно надавати навчанню навичок розминки, розігрівання перед тренуваннями та змаганнями. Попередня підготовка організму (розминка) до тренувальної роботи має неабияке значення для вирішення завдань кожного окремого заняття. Інколи доводиться спостерігати, як навіть висококваліфіковані гирьовики не вміють правильно провести розминку, не знають порядку виконання вправ, виконують неефективні та, більше того, «шкідливі» вправи. Через недостатню розминку з'являються помилки у техніці, нерідко виникають травми.

Розминка спортсмена-гирьовика поділяється на загальну та спеціальну. Завданням *загальної розминки* є поступове впрацьовування у тренувальне навантаження, розігрівання м'язів, підготовка серцево-судинної, дихальної та інших систем до майбутньої роботи. Після загальної розминки спортсмен повинен відчувати тепло у м'язах. Підвищення температури тіла (розігрівання) прискорює біохімічні реакції у м'язах, збільшує еластичність у зв'язках, рухливість у суглобах.

У загальній розминці необхідно давати навантаження на всі групи м'язів. Застосовуються різні вправи: ходьба, біг у помірному темпі, легкі гімнастичні вправи, вправи з легкими обтяженнями. З гімнастичних вправ застосовуються в основному вправи на гнучкість, координацію рухів, рухливість у суглобах (нахили, рухи руками, тулубом, розтягування м'язів). Серед вправ з легкими обтяженнями застосовуються нахили вперед з диском від штанги, вижимання обтяжень, присідання з ними. На початку розминки темп виконання вправи повинен бути повільним, потім поступово зростати. У процесі досліджень встановлено, що після виконання загальної розминки готовність м'язів досягає свого максимального значення в середньому через 5–8 хв і зберігається протягом 10–15 хв.

Оптимальний ефект розминки може бути досягнутий тільки у тому випадку, коли вона носить спеціальний характер. *Спеціальна розминка* у гирьовому спорті проводиться після загальної та містить у собі спеціальні вправи, наближені за структурою рухів до тих, що мають бути виконані в основній частині заняття. Використання імітаційних вправ сприяє налагодженню нервово-м'язової та внутрішньом'язової координації, скороченню часу входження в основну роботу. Якщо це змагальна вправа (наприклад, ривок), то на початку спеціальної розминки виконуються спеціальні вправи для ривка, потім ривок з легкою гирею і наприкінці здійснюється декілька підйомів з тренувальною гирею. Час розминки (загальної та спеціальної) повинен становити від 10 до 25 хв.

Розминка перед виступом на змаганнях має певні особливості. Оскільки відразу після розминки відбудеться максимальне навантаження на м'язову, серцево-судинну, дихальну та інші системи організму, гирьовику необхідно не тільки добре розігрітися, але й підвести себе до такої «бойової готовності», яка дозволить реалізувати всі фізичні та морально-вольові можливості у досягненні кращого спортивного результату. Недостатня, неправильна

розминка не дозволить спортсмену вирішити ці завдання. Правильність розминки перед змаганнями кожен спортсмен повинен визначити для себе у контрольно-перевірочних заняттях. Готуючись до змагань, потрібно заздалегідь кілька разів перевірити різні за часом і навантаженням варіанти розминки і точно переконатися у правильності обраного для себе варіанта.

Розминка не повинна викликати почуття втоми. У разі її правильного проведення у спортсмена повинне з'явитися бажання змагатись. Тривати змагальна розминка повинна трохи більше, ніж звичайна, а закінчуватися вона повинна не раніше, ніж за 5–10 хв до виходу на поміст. Після закінчення розминки варто одягтися (якщо змагання проводяться у прохолодному приміщенні або на відкритому повітрі).

Після виступу у поштовху корисно випити солодкого чаю, одягтися та полежати на гімнастичних матах або лавці. Приблизно за 15–20 хв до виходу на поміст для виконання ривка буває досить зробити кілька підходів на виконання ривка з легкою гирею і наприкінці розминки «відчути» м'язами гирю змагальної ваги, перевірити зчеплення дужки з кистю (для зчеплення дужка натирається магnezією).

Під час проведення змагальної розминки необхідно враховувати індивідуальні особливості спортсмена, температурні умови місця проведення змагань, пору року, стан спортивної форми, спортивний стаж, вік. Застосування зігрівальних мазей сприяє більш швидкому зігріванню, відновленню м'язового тону, збереженню тепла у перерві між виконанням змагальних вправ, а у підсумку – більш успішному виступу на змаганнях.

Не менш важлива і заключна частина занять. У ній після вправ з навантаженнями слід виконати кілька вправ на розтягування і розслаблення, для зняття залишкової напруги в суглобах і зв'язках: пружинисті нахили вперед, виси на поперечині з повним розслабленням тіла й ін. Завершити заняття можна нетривалою пробіжкою підтюпцем.

8.4. Основні м'язи гирьовика та їх функції

Знання розташування та функцій м'язів гирьовика, завдяки яким здійснюється основна робота при виконанні змагальних вправ з гирьового спорту, допоможе правильно побудувати тренувальний процес та сприятиме підвищенню спортивних результатів.

У кожної людини нараховується понад 400 м'язів. Деякі спеціалісти поділяють окремих м'язів на два, а то й на три і називають число 600. М'язи становлять приблизно 35–40 % від загальної маси людського тіла. У процесі регулярних тренувань маса м'язів може збільшитися до 50 % і більше.

Основна складова частина м'язів – білок. Його тканина має волокнисту структуру і складається із тисячі волокон, кожне з яких у свою чергу – мініатюрний м'яз. До м'яза підходять нервові волокна, які дають різноманітні «команди», пристосовують їх до різних умов роботи. Крізь м'язи проходить мережа кровоносних капілярів, життєво необхідних для роботи, виробництва нових клітин. Цим же шляхом видаляються продукти розпаду. Енергією для роботи м'язів служать білки, жири, вуглеводи, органічні кислоти.

М'язи забезпечують людині широкий діапазон рухів і можливість їхньої градації щодо сили та витривалості. Регулярне тренування м'язів позитивно впливає на загальне зміцнення організму, на зростання його потенційних можливостей, сприяє високому життєвому тону.

На рис. 8.1 зображено основні м'язи гирьовиків («робочі» м'язи у тексті виділено жирним курсивом).

1. *Згиначі пальців* – розташовані вздовж передпліччя, згинають пальці у всіх фалангах та кисть при захваті ручки гирі.

2. *Загальний розгинач пальців* – розгинає пальці та кисть.

3. *Двоголовий м'яз плеча (біцепс)* – згинає руку у ліктьовому суглобі, бере участь у повороті передпліччя назовні.

4. *Триголовий м'яз (трицепс)* – розгинає руку у ліктьовому суглобі та відводить її назад у плечовому суглобі. Бере участь у виконанні утримування гіри над головою на прямій руці.

5. *Дельтоподібний м'яз* – складається із трьох частин: передня частина піднімає руку вперед та повертає її всередину; зовнішня – відводить руку в сторону до горизонтального положення; задня – відводить руку назад. Бере участь у виконанні більшості вправ з гірями.

6. *Груднино-ключично-соскоподібний м'яз* – працює при різних рухах голови (під час двостороннього скорочення нахилає голову вперед, під час одностороннього – повертає голову у протилежний бік).

7. *Драбинчасті м'язи шиї* – поділяються на передній, середній та задній, нагинають шийний відділ хребта вперед та в сторони.

8. *Великий грудний м'яз* – схрещує руки попереду, приводить руки до тулуба. Під великим грудним м'язом розміщений малий грудний м'яз, функції якого збіжні.

9. *Передній зубчастий м'яз* – основний м'яз, який тягне лопатки назовні і вперед.

10. *Прямий м'яз живота* – згинає тулуб уперед.

11. *Зовнішній косий м'яз живота* – сприяє згинанням хребта і поворотам тулуба. Всі м'язи живота захищають внутрішні органи і утримують їх у правильному положенні; разом з м'язами спини створюють «корсет», утримують хребет та беруть участь у багатьох фізіологічних і дихальних актах.

12. *Трапецієподібний м'яз* – піднімає плечовий пояс угору, зближує лопатки, при одночасному скороченні відводить голову назад. Бере участь у підніманні гір на груди та вгору.

13. *Найширший м'яз спини* – приводить руку із горизонтального положення до тулуба та відводить її назад. Поряд з цим

м'язом уздовж хребта розташовані м'язи грудної клітки, шиї, голови, які беруть участь у всіх фізичних вправах.

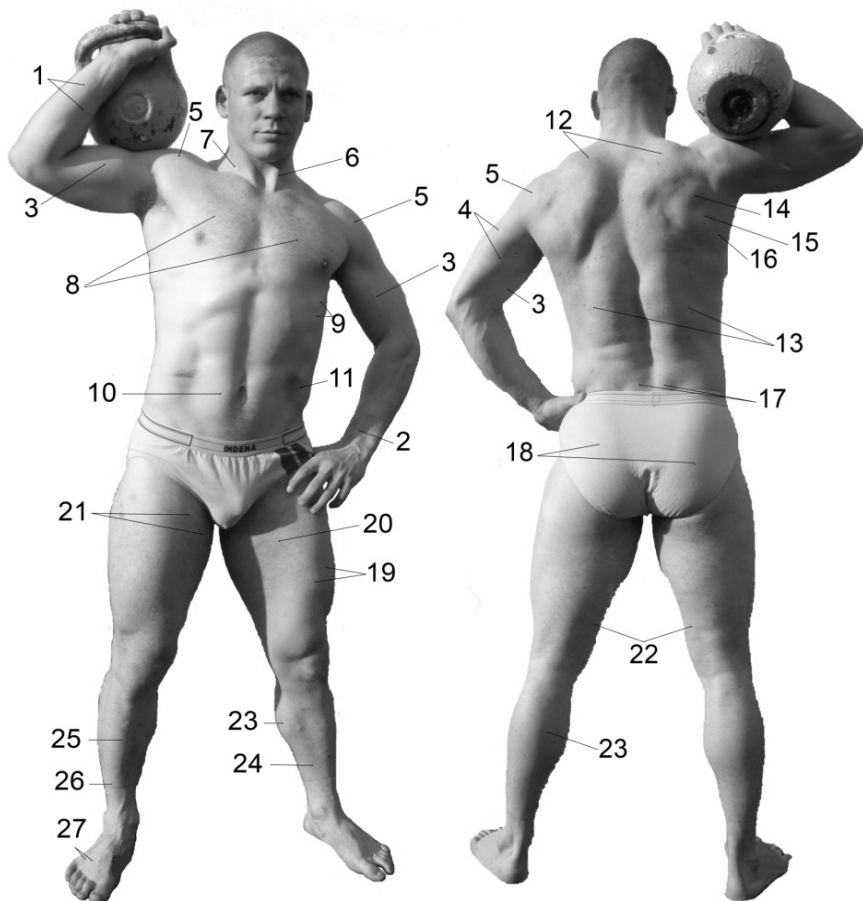


Рис. 8.1. Основні групи м'язів спортсмена-гирьовика

14. *Підостистий м'яз* – бере участь у приведенні руки до тулуба та обертанні її назовні.

15. *Малий круглий м'яз* – функція подібна до підостистого м'яза.

16. *Великий круглий м'яз* – приводить, обертає в середину та відводить плече назад.

17. *Загальний розгинач тулуба* – це складна м'язова система, яка складається із окремих пучків м'язів. Працюючи в ізометричному режимі, утримує тіло у вертикальному положенні; в разі одночасного скорочення обох сторін розгинає хребет. Відіграє значну роль практично у всіх вправах з гирями.

18. *Великий сідничний м'яз* – розгинає стегно, змінює нахил таза, утримує тулуб в оптимальному положенні. Під ним знаходяться середній та малий сідничний м'язи.

19. *Чотириголовий м'яз стегна* – один з найсильніших м'язів людського тіла. Випрямляє ногу у колінному суглобі, бере активну участь у поштовху двох гир і ривку гирі, присіданні, вставанні, бігу та різних стрибках.

20. *Кравецький м'яз* – працює при схрещуванні та обертанні стегна назовні.

21. *Група привідних м'язів стегна* – довгий, великий і малий – зводять стегна разом.

22. *Двоголовий м'яз стегна* – згинає ногу у коліні.

23. *Триголовий м'яз литки* – піднімає ногу на носок, відіграє важливу роль у виштовхуванні гир.

24. *Камбалоподібний м'яз* – згинає стопу.

25. *Передній великогомілковий м'яз* – піднімає стопу.

26. *Довгий малогомілковий м'яз* – опускає стопу, відводить її назовні та піднімає зовнішній край стопи.

27. *М'язи стопи* – утримують вигин стопи і надають їй ресорних властивостей.

8.5. Моделювання основних компонентів підготовленості гирьовиків різної кваліфікації

Специфіка виду спорту визначає основні вимоги до різних компонентів підготовленості спортсменів (фізичної, технічної, психологічної та ін.). Основними завданнями підготовки у будь-якому виді спорту вчені вважають: засвоєння техніки рухових дій в обраному виді спорту; забезпечення необхідного рівня розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей основних систем організму, які отримують основне навантаження; виховання високих моральних і волевих якостей тощо. Жоден із компонентів не виявляється ізольовано, вони поєднані у складний комплекс, спрямований на досягнення найвищих результатів, кожен компонент залежить від ступеня вдосконалення іншого, всі компоненти тісно взаємопов'язані між собою. Недостатній рівень підготовленості за будь-яким компонентом не дозволить спортсмену повністю розкрити свої фізичні можливості.

Завдання *фізичної підготовки* гирьовиків спрямовані на підвищення рівня розвитку фізичних якостей, розширення функціональних можливостей основних систем організму, формування здібностей до виявлення фізичних якостей у тренувальному процесі та змагальній діяльності. Ці завдання вирішуються у процесі загальної та спеціальної фізичної підготовки. Загальна фізична підготовка здійснюється з метою покращання здоров'я, підвищення працездатності, рівня розвитку фізичних якостей, гармонійної фізичної підготовленості. Основними засобами загальної фізичної підготовки є різні фізичні вправи, які впливають на організм у цілому: біг, спортивні ігри, вправи на спортивних снарядах, вправи з обтяженням тощо. Високий рівень загальної фізичної підготовленості є основою для розвитку спеціальної фізичної підготовленості гирьовиків. Спеціальна фізична підготовка ставить перед собою завдання розвитку спеціальних фізичних якостей стосовно специфіки гирьового

спорту. Засобами спеціальної підготовки гирьовиків є спеціально-підготовчі та змагальні вправи. Оцінювання показників спеціальної фізичної підготовленості гирьовиків за результатами виконання спеціально-підготовчих вправ, які найбільш точно відображають спеціальну підготовленість у гирьовому спорті відбувається за такими тестами: стійка з двома гирями 32 кг у вихідному положенні, підйом двох гир 32 кг на груди за 10 хв, напівприсідання з двома гирями 32 кг на грудях у вихідному положенні, стійка з двома гирями 24 кг у положенні фіксації (на прямих руках угорі над головою), вистрибування з гирею 40 кг (утримуючи її в опущених донизу руках) за 2 хв, станова тяга гирі 40 кг (утримуючи її в опущених донизу руках) за 2 хв.

Загальна та спеціальна фізична підготовка пов'язані одна з одною й залежать одна від одної. Їх співвідношення змінюється у процесі багаторічної підготовки: з підвищенням кваліфікації спортсменів частка вправ загальної підготовки зменшується, а частка спеціальної фізичної підготовки – збільшується. Модельні характеристики фізичної підготовленості гирьовиків різної кваліфікації представлені в табл. 8.1.

Аналіз загальної фізичної підготовленості гирьовиків показав, що залежно від кваліфікації рівень розвитку фізичних якостей відрізняється. Так, для підвищення ефективності тренувального процесу у гирьовому спорті першочергового значення набуває розвиток загальної витривалості, гнучкості, статичної витривалості м'язів тулуба та рук, а також силових якостей (сили м'язів спини та ніг) – найкращі результати у тестах, які характеризують перераховані якості, зафіксовані у гирьовиків високої кваліфікації. Показники загальної фізичної підготовленості, що досліджувалися за рештою тестів, повинні враховуватися на початкових етапах тренування спортсменів. Дослідження динаміки силових показників у гирьовиків різної кваліфікації за ваговими категоріями свідчить про важливість розвитку сили м'язів ніг та спини у спортсменів у вагових категоріях 63–78 кг

для забезпечення ефективності їх тренувального і змагального процесів у гирьовому спорті, а у категоріях 85 кг і вище необхідність у вдосконаленні силових якостей знижується.

Таблиця 8.1

Модельні характеристики фізичної підготовленості гирьовиків різної кваліфікації ($X \pm m$)

Тести	Рівень спортивної кваліфікації		
	III, II розряд	I розряд, КМС	МС, МСМК
Показники загальної фізичної підготовленості			
Біг на 100 м, с	13,98±0,09	13,95±0,08	14,02±0,10
Підтягування на перекладині, рази	18,5±0,87	22,6±0,69	23,2±0,71
Біг на 3 км, с	744,6±12,15	709,2±9,87	680,3±10,43
Згинання і розгинання рук в упорі на брусах, рази	31,7±2,23	38,5±2,06	39,9±1,95
Комплексна силова вправа, рази	69,7±2,70	78,8±2,45	80,4±2,18
Комплексна вправа на спритність, с	9,2±0,18	8,5±0,21	8,2±0,25
Стрибок у довжину з місця, см	239,1±2,63	246,9±2,77	245,2±2,94
Нахил тулуба вперед, см	15,2±0,63	17,1±0,69	18,9±0,57
Схрещування рук за спиною, см	2,4±0,49	5,8±0,52	8,7±0,61
Утримання кута на брусах, с	98,1±2,75	116,4±2,90	123,9±3,27
Утримання тулуба у горизонтальному положенні, с	207,2±4,96	221,5±5,04	238,0±5,54

Продовження табл. 8.1

Вис на перекладині, с	116,3±8,21	177,9±8,47	230,4±7,82
Присідання зі штангою на 1 раз, кг	106,2±3,27	117,1±3,58	121,6±3,69
Жим штанги лежачи на 1 раз, кг	82,8±2,12	86,4±2,30	91,3±2,88
Тяга штанги станова на 1 раз, кг	104,9±2,94	118,6±3,07	133,5±3,27
Показники спеціальної фізичної підготовленості			
Стійка з гирями 32 кг у вихідному положенні, с	172,4±33,17	425,1±25,24	587,6±30,09
Підйом двох гир 32 кг на груди за 10 хв, рази	26,5±2,91	39,7±2,26	69,8±3,18
Напівприсідання з гирями 32 кг у вихідному положенні, рази	67,4±9,68	185,3±28,45	356,2±37,40
Стійка з гирями 24 кг у положенні фіксації, с	22,5±2,76	44,8±2,17	76,2±3,50
Вистрибування з гирею 40 кг в опущених донизу руках за 2 хв, р.	49,7±2,04	64,5±1,97	82,1±2,35
Станова тяга гирі 40 кг в опущених донизу руках за 2 хв, р.	58,3±2,19	66,1±2,05	74,8±2,49

Аналіз показників спеціальної силової підготовленості гирьовиків різної кваліфікації дозволяє стверджувати, що спеціально-підготовчі вправи відіграють важливу роль у досягненні високих результатів у гирьовому спорті, а показники у досліджених тестах є інформативно значущими для тренування спортсменів. Модельні характеристики силових якостей гирьовиків різної кваліфікації і різних вагових вагових категорій представлені в табл. 8.2.

**Модельні характеристики силових якостей гирьовиків
різної кваліфікації і різних вагових категорій ($X \pm m$)**

Рівень спортивної кваліфікації	Групи вагових категорій			
	63–68 кг	73–78 кг	85 кг	95–+ 95 кг
Присідання зі штангою на плечах				
III, II розряд	92,5±3,17	98,4±4,12	106,8±3,78	119,2±4,73
I розряд, КМС	99,8±4,28	112,7±4,57	119,5±4,61	127,3±4,92
МС, МСМК	113,3±5,83	120,5±4,93	125,9±6,24	126,6±6,77
Жим штанги від грудей лежачи				
III, II розряд	65,7±3,84	72,4±3,96	81,9±5,11	92,6±4,50
I розряд, КМС	75,5±4,36	82,6±4,12	90,7±4,84	96,8±4,88
МС, МСМК	80,4±5,92	88,7±4,47	92,8±6,08	95,9±7,12
Тяга штанги станова				
III, II розряд	90,7±3,96	99,8±3,25	110,4±4,78	121,8±4,88
I розряд, КМС	107,6±4,15	114,5±3,81	125,6±4,58	133,8±5,06
МС, МСМК	120,1±4,67	128,3±4,54	136,3±5,86	142,2±6,19

Дослідження компонентів функціональної підготовленості гирьовиків різної кваліфікації здійснювалося за такими показниками: частота серцевих скорочень (ЧСС) у спокою, систолічний (АТС) і діастолічний (АТД) артеріальний тиск, життєва ємність легень (ЖЄЛ), проба Розенталя, індекс Робінсона, тривалість затримки дихання під час вдиху (проба Штанге) та видиху (проба Генчі), тривалість відновлення ЧСС після стандартного навантаження (20 присідань за 30 секунд) (проба Мартіне-Кушелєвського), фізична працездатність за тестом РВС₁₇₀ (абсолютне та відносне значення), максимальне споживання кисню (МСК) (абсолютне та відносне значення). Модельні характеристики функціональної підготовленості гирьовиків різної кваліфікації представлені в табл. 8.3.

Модельні характеристики функціональної підготовленості гирьовиків різної кваліфікації ($X \pm m$)

Показники функціональної підготовленості	Рівень спортивної кваліфікації		
	III, II розряд	I розряд, КМС	МС, МСМК
ЧСС у спокою, уд./хв	71,2±0,72	68,7±0,79	61,9±1,09
АТС, мм рт.ст.	123,8±1,03	119,2±1,06	116,1±1,12
АТД, мм рт.ст.	72,8±0,92	70,7±0,89	68,2±0,80
ЖСЛ, мл	4060,7±79,25	4485,5±71,42	4897,2±113,5
Проба Розенталя, мл	3912,3±84,22	4407,2±75,39	4915,3±115,6
Індекс Робінсона, у. о.	88,3±1,95	81,9±2,09	72,6±1,74
Проба Штанге, с	64,7±3,20	80,8±3,92	96,5±3,66
Проба Генчі, с	39,8±1,64	46,9±1,58	57,1±1,76
Час відновлення ЧСС, с	115,7±3,57	98,2±3,88	79,4±3,25
PWC ₁₇₀ , кгм/хв	1094,3±59,71	1298,7±62,52	1476,6±56,80
PWC ₁₇₀ /кг, кгм/хв/кг	15,3±0,91	17,9±0,86	21,1±1,03
МСК, мл/хв	3477,4±76,54	3920,5±69,83	4318,5±79,76
МСК/кг, мл/хв/кг	48,6±1,53	53,7±1,47	62,3±1,60

Дослідження показників функціональної підготовленості спортсменів свідчать, що для досягнення високих результатів у гирьовому спорті на тлі високого рівня розвитку сили, гнучкості та інших якостей ставляться значно високі вимоги до розвитку витривалості – за всіма показниками функціональної підготовленості результати тестування гирьовиків високої кваліфікації є найкращими. Встановлено, що інформативно значущими показниками функціональної підготовленості спортсменів-гирьовиків є

функціональні можливості кардіореспіраторної системи, що визначаються за ЧСС, АТС, АТД, індексом Робінсона, ЖЄЛ, пробами Розенталя, Штаге, Генчі, часом відновлення ЧСС, фізичною працездатністю та МСК.

Поряд із фізичною підготовкою важливе значення має *технічна підготовка*. Основними завданнями технічної підготовки є: створення необхідних уявлень про техніку; оволодіння необхідними вміннями і навичками; вдосконалення техніки шляхом зміни її динамічних і кінематичних параметрів; забезпечення варіативності техніки та її адекватності умовам змагальної діяльності та функціональним можливостям спортсмена; забезпечення стійкості основних характеристик техніки до дії «збиваючих» чинників. Технічна підготовка повинна містити у собі початкове вивчення вправи, закріплення, зміцнення рухових навичок та подальше удосконалення техніки. Технічна підготовка гирьовика також поділяється на загальну та спеціальну: загальна технічна підготовка передбачає оволодіння технікою виконання всіх основних вправ із гирями; спеціальна – оволодіння технікою лише змагальних вправ та елементів цих вправ. Техніка визначається кінематичними (положення тіла і частин тіла, траєкторія їх переміщення, тривалість прийомів і дій, швидкість і прискорення), динамічними (імпульс, величина, момент, вектор сили, момент інерції тощо) та ритмічними (ритм, як інтегральний параметр технічної підготовленості) характеристиками. Залежно від фізіологічних особливостей, рівня розвитку фізичних якостей спортсменів техніка може дещо відрізнятися, вона індивідуальна.

Тестування параметрів технічної підготовленості гирьовиків здійснювалося за такими біомеханічними показниками:

☞ тривалість основних фаз виконання класичних вправ із гирьового спорту: у поштовху – фаза утримання гир у вихідному положенні перед виштовхуванням (гирі на грудях), фаза «робочого періоду» (загальна тривалість фаз напівприсідання, виштовхування, підсиду і вставання у положення фіксації), фаза фіксації

гир вгорі на прямих руках; у поштовху гир за довгим циклом – фаза утримання гир у вихідному положенні перед опусканням їх у положення вису (гірі на грудях), фаза утримання гир у вихідному положенні перед виштовхуванням (гірі на грудях); у ривку – фаза «робочого періоду» (загальна тривалість фаз опускання гірі та підриву), фаза фіксації; загальна тривалість виконання одного повного циклу кожної змагальної вправи (поштовху, поштовху за довгим циклом, ривка);

☞ сила реакції опори в основних фазах виконання вправ із гірського спорту: у поштовху і поштовху гир за довгим циклом – у фазі виштовхування; у ривку – у фазі підриву;

☞ величина кутів між ланками тіла в основних фазах виконання вправ із гірського спорту (кутові характеристики): у поштовху гир за довгим циклом – між тулубом і ногами під час опускання гир у положення вису, між тулубом і ногами у момент зупинки гир у «мертвій точці», між тулубом і руками у момент зупинки гир у «мертвій точці», між тулубом і руками під час підйому гир на груди (у момент підриву); у ривку – між тулубом і ногами під час опускання гірі у положення вису (під час перехоплення дужки гірі), між тулубом і ногами у момент зупинки гірі у «мертвій точці», між тулубом і рукою у момент зупинки гірі у «мертвій точці», між тулубом і рукою у момент підриву гірі. Модельні характеристики технічної підготовленості гіршовиків різної кваліфікації представлені на рис. 8.4.

Низький рівень розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей організму спортсменів може погіршити оволодіння раціональною технікою. У цьому разі необхідно поступово розвивати відсталі фізичні якості, а у міру їх розвитку слід удосконалювати техніку. Кваліфікованих гіршовиків відрізняє від спортсменів низької кваліфікації здатність до швидкого розслаблення м'язів у ході виконання вправи, навіть в останні хвилини на тлі значного стомлення, що є ознакою високого рівня технічної підготовленості. Найважливішим елементом спортив-

ної техніки є раціональний ритм вправи, який характеризується визначеним співвідношенням часу на виконання окремих фаз, що складають вправу.

Таблиця 8.4

Модельні характеристики технічної підготовленості гирьовиків різної кваліфікації ($X \pm m$)

Показники технічної підготовленості	Рівень спортивної кваліфікації		
	III, II розряд	I розряд, КМС	МС, МСМК
Тривалість основних фаз виконання змагальних вправ			
Вихідне положення перед виштовхуванням гир у поштовху	7,18±0,38	4,61±0,41	2,13±0,27
«Робочий період» у поштовху	3,59±0,36	2,87±0,31	2,05±0,25
Фіксація у поштовху	1,03±0,12	0,98±0,09	1,37±0,13
Вихідне положення перед опусканням у поштовху гир за довгим циклом	5,04±0,31	3,27±0,49	1,65±0,31
Вихідне положення перед виштовхуванням у поштовху гир за довгим циклом	9,87±0,57	7,36±0,52	4,89±0,35
«Робочий період» у ривку	2,84±0,38	3,35±0,35	2,69±0,32
Фіксація у ривку	1,45±0,17	1,06±0,14	1,24±0,13
Тривалість одного циклу у поштовху	14,32±0,61	9,79±0,56	6,21±0,30
Тривалість одного циклу у поштовху гир за довгим циклом	24,76±0,59	16,55±0,46	10,02±0,34
Тривалість одного циклу у ривку	4,29±0,18	4,43±0,15	3,94±0,09

Продовження табл. 8.4

Динамічні характеристики			
Сила реакції опори у фазі виштовхування	2598,3± 95,23	2862,8± 57,87	3124,7± 69,67
Кутові характеристики в основних фазах змагальних вправ			
Кут між тулубом і руками під час опускання гир у поштовху за довгим циклом	26,2±0,98	19,8±0,87	8,1±0,3 9
Кут між тулубом і ногами у «мертвій точці» у поштовху гир за довгим циклом	107,8±1,05	94,1±0,91	86,5±1, 24
Кут між тулубом і руками у «мертвій точці» у поштовху гир за довгим циклом	36,2±1,37	25,6±1,28	17,9±1, 02
Кут між тулубом і руками під час підйому гир у поштовху гир за довгим циклом	28,5±0,71	13,1±0,62	4,3±0,4 7
Кут між тулубом і рукою під час опускання гирі у ривку	23,1±0,91	18,4±0,93	7,2±0,4 5
Кут між тулубом і ногами у «мертвій точці» у ривку	112,9±1,26	104,5±0,98	90,3±1, 09
Кут між тулубом і рукою у «мертвій точці» у ривку	41,5±1,15	13,6±1,21	12,4±0, 96
Кут між тулубом і рукою під час підриву гирі у ривку	27,3±0,66	10,7±0,59	3,9±0,4 1

Характерною особливістю правильного ритму є акцентоване докладання зусилля у момент виконання головної фази вправи. Не менш важливим є постановка ритмічного дихання під час виконання вправ гирьового спорту. Здатність гирьовика працювати в одному темпі 6–8 хв та прискоритися в останні хвилини змагального відрізка свідчить про високий рівень можливостей функціональних систем, здатність реалізувати свій потенціал на тлі значного стомлення, досконалість техніки та характеризує його перспективність у гирьовому спорті.

За результатами дослідження тривалості основних фаз у вправах гирьового спорту виявлено, що гирьовики високої кваліфікації мають достовірно кращі показники (меншу тривалість), ніж спортсмени нижчої кваліфікації, у статичних фазах (вихідне положення перед виштовхуванням і перед опусканням гир), «робочому періоді» та в одному повному циклі у поштовху і поштовху за довгим циклом. Скорочення цих фаз є важливим завданням у тренувальному процесі. Проведений аналіз дозволяє стверджувати, що інформативно значущими є показники тривалості статичних фаз у поштовху і поштовху за довгим циклом, «робочого періоду» у поштовху та загальної тривалості одного циклу у поштовху і поштовху за довгим циклом. Показники тривалості «робочого періоду» у ривку, а також фаз фіксації у всіх класичних вправах не відіграють важливої ролі у досягненні високих результатів у гирьовому спорті. Аналіз сили реакції опори свідчить, що техніка виконання основних фаз поштовху і поштовху гир за довгим циклом у спортсменів високої кваліфікації є більш економною та раціональною, порівняно із гирьовиками низької кваліфікації. Дослідження кутів між частинами тіла в основних фазах виконання поштовху за довгим циклом та ривка показали, що гирьовики високої кваліфікації мають достовірно кращі показники технічної підготовленості ніж розрядники та, особливо, гирьовики низької кваліфікації. Досліджені нами кутові характеристики є інформативно значущими показниками технічної підготовленості спортсменів та можуть застосовуватися як критерій якості виконання вправ із гирями.

8.6. Матеріально-технічне забезпечення навчально-тренувального процесу з гирьового спорту

Сучасний гирьовий спорт має ряд переваг, які виділяють його серед інших силових видів спорту. Основна з них – це простота організації занять та проведення змагань. Для проведення нав-

чально-тренувальних занять гирьовиків мінімальнонеобхідним є такий інвентар та обладнання.

1. Набір тренувальних стандартних гир: 16 кг – 4–6 шт., 24 кг – 4–8 шт., 32 кг – 4–8 шт. Рекомендується виготовити гири нестандартної ваги: 8, 28, 30, 33, 34 та 40 кг.

2. Дерев'яні помости (4–5 шт., якщо дозволяє розмір залу) розміром 1,5 x 1,5 м. Відстань між помостами не менше 80 см. Покрытие повинно бути рівним та не допускати ковзання.

3. Допоміжне устаткування та інвентар:

- ☞ штанга з комплектом дисків – 2–3 шт.;
- ☞ стійка для присідань – 1–2 шт.;
- ☞ лавка для жиму лежачи – 1 шт.;
- ☞ гімнастична стінка – 2–3 шт.;
- ☞ перекладаина – 2 шт.;
- ☞ бруси – 1 шт.;
- ☞ тренажер для пресу – 2–3 шт.;
- ☞ гімнастична палиця для розвитку гнучкості – 2–3 шт.;
- ☞ гімнастична лавка – 2–3 шт.;
- ☞ ваги (медичні або електронні) – 1 шт.;
- ☞ ємність для магnezії – 1 шт.;
- ☞ настінний годинник із секундною стрілкою – 1 шт.;
- ☞ стенди для документації (рекорди, класифікаційні нормативи тощо) – 1–2 шт.

Також для проведення навчально-тренувальних занять та досягнення високих спортивних результатів у гирьовому спорті необхідно створити елементарні комфортні умови у спортивному залі. До них відноситься:

- ✓ необхідна площа для занять, що визначається виходячи з гігієнічної норми – 4 м² на одну людину;
- ✓ вологість повітря – 35–60 %;
- ✓ штучне освітлення – краще застосовувати люмінесцентні лампи;

- ✓ покриття підлоги повинно бути з низькою тепло провідністю, неслизьким, еластичним, без щілин, дерев'яним або синтетичним;
- ✓ зал повинен провітрюватись;
- ✓ стіни спортзалу повинні бути гладкими й не мати виступів (панелі стін на висоті 2 метрів покривають світлою масляною фарбою, що дає можливість протирати їх);
- ✓ на стінах перед помостами рекомендується розмістити дзеркала для самопостереження за правильністю виконання вправ;
- ✓ висота спортзалу не менше 2,5 метрів;
- ✓ опалювання залу повинне забезпечувати температуру 18–22 °С.

До сприятливих умов слід віднести також наявність роздягальні, душових кабінок, кабінету тренера, лікаря, кімнати зберігання інвентарю для прибирання. Бажано, щоб спортивний зал розміщувався поряд із стадіоном, так як кросова підготовка посідає значне місце у тренувальному процесі гирьовиків. Для оптимізації умов на тренувальних заняттях рекомендується застосовувати музичний супровід, який сприятливо діє на організм спортсмена.



Розділ 9

ТЕХНІКА БЕЗПЕКИ У ГИРЬОВОМУ СПОРТІ

Цілеспрямована пропаганда, методичні рекомендації та інструктажі з профілактики травматизму, аналіз причин його появи, дають позитивні результати. У профілактиці спортивного травматизму повинен брати участь кожен викладач чи тренер. Для цього вони мають володіти системою профілактичних заходів та навиками надання першої допомоги. Заняття вправами з гирями та гирьовим спортом є безпечними у разі дотримання певних елементарних правил техніки безпеки. Їх слід дотримуватись як під час групових, так і індивідуальних (самостійних) занять.

9.1. Вимоги до проведення навчальних та тренувальних занять вправами з гирями

Щоб попередити нещасні випадки і зменшити кількість травм, необхідно проводити профілактичну роботу серед спортсменів, тренерів, організаторів спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів. Найкраще навчання техніки безпеки проводити з використанням усіх видів інструктажу: вступного, періодичного, повсякденного, групового навчання в секції з гирьового спорту, застосування масових заходів та пропаганди норм і правил безпеки та оволодіння навиками надання першої допомоги потерпілому.

Важливого значення в ході масового навчання правил техніки безпеки щодо зниження травматизму і попередження нещасних випадків під час занять гирьовим спортом набуває наочна агіта-

ція. У кожному спортивному комплексі, а також на місцях занять з гирьового спорту необхідно обладнати куточок чи стенд із правилами техніки безпеки. Матеріал стендів рекомендується періодично поновлювати.

Причини травм:

- ☞ нечітке планування занять;
- ☞ нехтування розминкою;
- ☞ несправність інвентарю;
- ☞ нечітке виконання вправи;
- ☞ незосередженість на заняттях;
- ☞ низький рівень дисципліни на заняттях;
- ☞ значне навантаження (перевантаження);
- ☞ погане самопочуття.

Оскільки тренувальні заняття з гирями пов'язані з багатозразовим підняттям снарядів, у здобувачів (особливо на перших заняттях) можливі травми рук (зрив шкіри на долонях). Для уникнення цих травм, а також травм від механічних пошкоджень від випадково вислизнулої гирі, необхідно слідкувати, щоб на ручках гир не було фарби, нерівностей. Для тренування ривка слід застосовувати магnezію. Слідкувати за поступовим підвищенням навантаження. Під час виконання махових рухів з гирями контролювати, щоб спортсмени знаходилися на відстані 2–3 метри один від одного у передньо-задньому напрямку.

На тренувальних заняттях з гирьового спорту необхідно:

- ✓ перед початком заняття старанно провести підготовчу частину;
- ✓ перш ніж розпочати виконання вправи, переконатись у тому, що ніщо і ніхто не заважає;
- ✓ під час відпочинку бути обережним, не забувати, що поряд займаються інші;
- ✓ не виконувати вправу, якщо поблизу розташовані сторонні предмети;

- ✓ після виконання вправи гирю (гирі) ставити на поміст (підлогу, землю), а не кидати або передавати один одному;
- ✓ вправи виконувати плавно, без різких рухів або ривків (якщо це не передбачено самою вправою);
- ✓ під час відпочинку дотримуватися дисципліни, не заважати іншим;
- ✓ не розмовляти один з одним або зі спортсменом, що виконує вправу, а також самому під час виконання вправи (можна лише робити зауваження, якщо партнер виконує вправу з помилками);
- ✓ без дозволу тренера не піднімати важких гир та не виконувати ще не вивчені вправи (особливо на перших заняттях);
- ✓ негайно доповідати викладачу на заняття про всі помічені несправності інвентарю;
- ✓ після навчально-тренувальних занять з гирьового спорту виконати вправи для відновлення дихання, розслаблення м'язів, а також вправи, які розвантажують хребет (вис на перекладині тощо).

9.2. Правила техніки безпеки під час занять вправами з гирями

1. Проводити загальну і спеціальну розминку протягом 15–20 хв.
2. Починати заняття не раніше, ніж за 2 години після прийому їжі.
3. Займатися у зручному спортивному одязі та взутті (бажано у штангетках).
4. Не виконувати без дозволу викладача контрольні «прикидки» та складні, ще не засвоєні вправи з обтяженнями.
5. Не відволікатися та не відволікати інших під час заняття.
6. Суворо виконувати план тренувальних навантажень, вказаних викладачем.

7. Не допускати перерви у тренувальних заняттях без поважних причин.
8. Набувати теоретичних знань із методики тренувань, фізіології, гігієни, самоконтролю, правил змагань.
9. Регулярно проходити медичне обстеження.
10. Вести щоденник навчально-тренувальних занять.

9.3. Профілактика травматизму під час занять вправами з гирями

У зв'язку з постійним підвищенням тренувальних навантажень з метою досягнення високих спортивних результатів у гирьовому спорті зростає вірогідність перенапруження опорно-рухового апарату у здобувачів-спортсменів, а іноді трапляються травми. Найуразливішим і в той же час одним з «найвідповідальніших органів» людини є хребет. Нарівні з досягненням високих результатів на шляху до спортивних досягнень наважливішим завданням є збереження і зміцнення здоров'я взагалі, і хребта – «стовпа здоров'я» зокрема.

Хребет потрібен для забезпечення таких основних функцій: захисту внутрішніх органів і опори тіла; як вісь усіх важелів суглобів і м'язів для забезпечення рухів; для підтримання вертикального положення і рівноваги тіла. Кожна з функцій здійснюється завдяки складній взаємодії структурних елементів хребта – хребців, зв'язково-суглобового апарата, дисків і м'язів. Оскільки хребет тісно пов'язаний із спинним мозком і його структурами, то в разі його патології можуть виникати різні ускладнення. Наприклад, при ураженні шийного відділу спостерігається головний біль, порушення зору; грудного відділу – функціональні порушення з боку органів дихання і серцево-судинної системи; поперекового відділу – порушення рухової активності і роботи органів травлення, нирок.

В загальній структурі захворювань патології хребта посідають одне з провідних місць. За даними різних авторів, від 50 до 80 % населення соціально-активного віку (30–60 років) страждають від болю хребта. Більш ніж у 1/3 населення України зареєстрований остеохондроз, грижі, сколіоз та ін. З кожним роком кількість хворих збільшується, а рентгенологічні і клінічні вияви знаходять навіть у дітей 12–15 років. Частіше страждає хребет у людей, що ведуть малорухливий спосіб життя і, навпаки, при виражених фізичних навантаженнях. До цієї останньої категорії належать і спортсмени. Гирьовики не є винятком. Як і у багатьох інших видах, у гирьовому спорті проблема здоров'я хребта є гострою та актуальною.

Основними *причинами* виникнення травм хребта (і не тільки) у гирьовиків є: недостатня або неправильна розминка; нераціональна, неправильна техніка виконання вправ; постійні перевантаження, перетренування і перевтома (нехтування принципами поступового підвищення навантажень); «гонитва» за результатами – тренування з великим навантаженням без достатньої загальнофізичної підготовки (притаманна молодим спортсменам і тренерам); надмірне використання фармакологічних засобів для стимуляції м'язової діяльності і швидкого відновлення (організм не встигає підготуватися до підвищених вимог); недостатній рівень розвитку м'язів спини, черевного пресу (слабий м'язовий корсет). Також причинами можуть бути: значний спортивний стаж (травми виникають як накопичувальний результат багатьох тренувань); уроджені аномалії хребта; погана гнучкість хребта і рухливість суглобів; переохолодження; шкідливі звички (алкоголь, куріння); інфекція; недостатнє і нераціональне харчування; порушення спортивного режиму (недостатній відпочинок (сон) і відновлення сил); психогенна травма.

Які ж основні заходи попередження травм хребта? Перш за все – *профілактика*. Це, насамперед, систематичне виконання спеціальних вправ, що зміцнюють м'язи спини, плечового пояса і

черевного пресу – формують м'язовий корсет. По-перше, м'язовий корсет має суто механічне значення та відіграє роль амортизації при навантаженнях, що припадають на хребет. По-друге, добре розвинуті м'язи мають густу сітку капілярів. Саме по них кров приносить до тканин кисень і поживні речовини. По-третє, м'язи виділяють різні біологічно активні речовини, необхідні для живлення хребців і міжхребцевих дисків. Без лімфи, крові і поживних речовин диски «розсихаються».

Таким чином, викладачі, тренери і спортсмени (особливо початківці) повинні знати, що після виконання класичних вправ з гирями необхідно обов'язково переходити до вправ, що сприяють зміцненню м'язів спини і черевного пресу. Нижче наведено деякі з них.

1. Гіперекстензія (згинання-розгинання тулуба у положенні лежачи на стегнах обличчям униз, ноги закріплені). Виконується на спеціальному тренажері або за допомогою гімнастичного «козла» і стінки, руки за головою. Для посилення ефекту тримати обтяження за головою.

2. Підняття прямих ніг у висі на гімнастичній стінці.

3. Відведення прямих ніг назад з вихідного положення у висі на шведській стінці (обличчям до стіни).

4. Нахили з гирею (24–40 кг) на спині. При виконанні спина прогнута, ноги в колінах злегка згинаються.

5. Згинання-розгинання тулуба на похилій лаві, на підлозі або інших тренажерах (для м'язів пресу).

6. Різна тяга гирі (гир), штанги (станова, тяга в нахилі, стоячи до підборіддя та ін.).

7. Вправи на блоковому тренажері (тяга широким, вузьким хватом, зведення-розведення рук перед собою та ін.).

У тренування гирьовиків необхідно також включати вправи, що розвантажують і розтягують хребет (жими лежачи, вис, підтягування, нахили тулуба стоячи і сидючи та ін.). Важливим профілактичним заходом також є плавання, що сприяє розвитку

гнучкості і зміцненню м'язів спини і преса. Використовування тканинного бандажа разом з поясом штангіста підвищить профілактичний ефект. Необхідно зазначити, що існує безліч прикладів із життя і спорту (у тому числі і гирьового), коли спортсмени, незважаючи на отримані травми, завдяки розвиненому м'язовому корсету не тільки поверталися «в лави» здорових людей, але й продовжували займатися вибраним видом спорту і досягати значних результатів.

Таким чином, раціональний підхід до навчально-тренувального процесу практично повністю зменшує можливість виникнення травм хребта і гарантує досягнення високих результатів і спортивного довголіття без негативних наслідків для здоров'я.

9.4. Самоконтроль під час занять вправами з гирями

Самоконтроль – це самостійні регулярні спостереження спортсмена-гирьовика за станом власного здоров'я, фізичним розвитком та впливом на організм занять гирьовим спортом. Головними завданнями самоконтролю для спортсменів є:

- ✓ усвідомлення необхідності уважного ставлення до свого здоров'я;
- ✓ засвоєння найпростіших методів самоспостереження, навчання елементарних способів реєстрації результатів спостереження;
- ✓ навчання аналізу й оцінювання показників самоконтролю;
- ✓ закріплення і застосування на практиці отриманих знань.

Існують суб'єктивні й об'єктивні методи самоконтролю.

Суб'єктивними методами слід уважати самоспостереження й оцінку загального самопочуття, апетиту, сну, фізичної і розумової працездатності, настрою, а також загальну оцінку стану опорно-рухового апарата і м'язової системи в цілому.

До об'єктивних методів самоконтролю можна віднести: спостереження за ЧСС, вимір артеріального тиску, життєвої ємності легенів, вимірювання зросту і маси тіла, показники фізичних здібностей – сили, швидкості, витривалості, гнучкості.

Найкращою формою організації самоконтролю є ведення щоденника. При визначенні кола показників для самоконтролю треба виходити з практичної необхідності, тобто фіксувати найбільш інформативні показники (табл. 9.1). У щоденнику рекомендується регулярно реєструвати як суб'єктивні, так і об'єктивні дані. Систематичний аналіз щоденника самоконтролю дозволяє вчасно визначити зміни у стані здоров'я, запобігти перевтомі, скоригувати навантаження на наступні заняття.

При веденні щоденника самоконтролю важливо правильно оцінювати окремі показники, лаконічно фіксувати їх у щоденнику. *Самопочуття* є суб'єктивною оцінкою стану організму і важливим показником впливу фізичних навантажень. Самопочуття відмічається як добре, задовільне або погане. За поганого самопочуття фіксується характер незвичних відчуттів.

Основними ознаками перевтоми можна назвати такі:

- ☞ погіршення якості виконання вправ;
- ☞ порушення координації рухів;
- ☞ зниження уваги на заняттях, апатія, небажання працювати;
- ☞ посилення потовиділення, тремтіння кінцівок та інше.

В разі наявності таких ознак необхідно направити спортсмена на ретельний лікарський огляд.

Сон. У щоденнику відмічається тривалість та глибина сну, його порушення (важке засинання, неспокійний сон, безсоння, недосипання і та ін.).

Апетит відмічається як добрий, задовільний, понижений, поганий. Різні відхилення в стані здоров'я швидко позначаються на апетиті, тому його погіршення, як правило, є результатом перевтоми або захворювання.

Пульс – важливий показник стану організму. Як правило, при

середньому навантаженні ЧСС досягає 130–150 за 1 хв. А на спортивних тренуваннях, за значних фізичних зусиль, ЧСС досягає 180–200 і навіть більше за 1 хв. Після великого навантаження ЧСС повертається до початкових величин через 20–30, а іноді через 30–40 хв. Якщо цей показник більший, то це свідчить про велику втоми або наявність якихось відхилень у стані здоров'я.

Таблиця 9.1

Приблизна форма щоденника самоконтролю

№ з/п	Параметри самоконтролю	Дата		
		4. 09	14. 09	24. 09
1	Самопочуття	Добре	Добре	Невелика втома
2	Сон	8 год, добрий	8 год, добрий	7 год, неспокійний
3	Апетит	Добрий	Добрий	Задовільний
4	ЧСС за 1 хв: до тренування після тренування	58	–	68
		72	–	82
5	Вага	78	–	78,5
6	Тренувальне навантаження	Високе	Немає	Вище від середнього
7	Порушення режиму	Немає	Був на дні народження	Немає
8	Больові відчуття	Немає	Немає	Біль у печінці
9	Спортивні результати	Ривок 49 раз	–	Поштовх за д/ц 27 раз

Вагу тіла рекомендується визначати вранці натщесерце на одних і тих же вагах. Якщо це неможливо робити щоденно, можна обмежитись визначенням ваги один раз на тиждень, в один

і той же час. У початковому періоді тренувань вага, як правило, знижується, а потім стабілізується і надалі за рахунок приросту м'язової маси дещо збільшується.

Больові відчуття: біль у м'язах, головний біль, біль у правому або лівому боці і в ділянці серця можуть бути наслідком порушення режиму дня та загального стомлення і форсування тренувальних навантажень. Болі у м'язах у новачків – явище закономірне на першому етапі тренувальних занять. У всіх випадках тривалих больових відчуттів слід звернутися до лікаря.

Спостереження за спортивними результатами є важливим компонентом самоконтролю, вони дають можливість оцінити правильність застосування засобів і методів тренувань і можуть виявити додаткові резерви для зростання фізичної підготовленості і спортивної майстерності.

Фізичні здібності у процесі правильно організованого багаторічного тренування повинні поліпшуватись. Ефект тренування можна оцінити за допомогою тестування. Дуже важливо правильно користуватись тестами для визначення ефекту спеціалізованих тренувань щодо розвитку фізичних здібностей.

СЛОВНИК ОСНОВНИХ ТЕРМІНІВ

У гирьовому спорті багато термінів запозичені з важкої атлетики. В той же час специфіка змагань з гирьового спорту, особливості тренування вимагають від фахівців знання основних термінів, що застосовуються в цьому виді спорту. У практиці дуже багато термінологічних понять мають довільне тлумачення, що ускладнює роботу тренерів і суддів. У зв'язку з цим початок навчально-тренувального процесу в гирьовому спорті слід починати із знайомства з термінологією.

Вагові категорії – спосіб розподілення спортсменів на групи відповідно до маси тіла згідно з правилами змагань та участі у них за відносно рівних умов.

Важка гиря – гиря, вага якої більша від змагальної.

Відносна інтенсивність навантаження – середня вага обтяжень або інтенсивність навантаження, яка визначається у відсотках відносно максимальних досягнень спортсменів у змагальних вправах. Може розраховуватися за тренувальне заняття, тижневий чи місячний цикли тощо.

Відхилення – прогинання тулуба назад.

Вправи для загального розвитку – вправи для розвитку фізичних можливостей спортсмена.

Вставання – розгинання ніг спортсмена після напівприсіду.

Гіпертрофія – збільшення товщини м'язових волокон спортсменів під час тренувальних занять з обтяженнями.

Груди – скорочена назва великих та малих грудних м'язів.

Дожимання – виконання завершальної фази змагальної вправи з помилкою, яка визначається як дожимання снаряда руками (рукою).

Жим – піднімання гирі догори силою м'язів тулуба, рук або ніг.

Жонгливання – вправи з гирями на спритність: підкидання, ловля, обертання та передавання ваги партнеру тощо.

Замахування – підготовча дія гирьовика, яка виконується у напрямку від себе, а потім до себе з рухом ваги між ногами для створення додаткового прискорення та піднімання ваги вгору.

Захоплення – спосіб утримування спортивного снаряду чи рукояток блоків кистями рук.

Змагальна гиря – стандартна гиря, вага якої визначена положенням про змагання (16, 24, 32 кг).

Інтенсивність – щільність тренувального навантаження, або кількість виконаної роботи за визначений період часу; або відношення піднятої ваги (у кг) до кількості піднімань; або обсяг докладених зусиль і сила дії навантаження у кожний момент виконання вправи.

Комплекс – виконання у 2–4 серіях запланованої програми різних за характером вправ.

Легка гиря – гиря, вага якої менша від змагальної.

Мах – маятниковий рух гирі в тому чи іншому напрямку.

Мертва точка – найзручніша нефіксуєча стійка атлета з гирею (гирями) перед виконанням основної фази (частини) того чи іншого прийому або вправи.

М'язова маса – об'єм м'язової тканини тіла спортсмена чи окремої його частини.

Напівпоштовх – виштовхування гир від грудей до рівня голови і вище.

Нахил – згинання тулуба вперед або вбік.

Обсяг навантаження – кількість тренувальної роботи за визначений проміжок часу.

Перехоплення – фаза у структурі ривка у гирьовому спорті. Зміна руки на дужці гирі після завершення замахування.

Період – складова частина прийому чи рухової дії, під час якої виконується запланований рух, а також створюються раціональні

умови для його продовження. У межах періодів може здійснюватися зміна режимів м'язової діяльності.

Підвідні вправи – окремі частини класичних вправ або спеціально підібраних вправ, схожі за структурою руху з навчальними, які застосовують при навчанні техніки.

Підйом з вису – підйом гир (гірі), які утримуються внизу в опущених руках.

«Підрив» – заключне зусилля при підйомі двох гир на груди або в ході виконання ривка.

Підсід – невелике згинання ніг у колінах.

Плечі – скорочена назва дельтоподібних м'язів.

Повторення (піднімання) – одноразове виконання вправи від вихідного до кінцевого положення.

Посилання – фаза у структурі поштовху. Прискорений рух ваги вгору на початку фази піднімання.

Поштовх – основна рухова дія у підніманні ваги від грудей, під час якої спортсмен розганяє снаряд (гірі) після попереднього присіду і до моменту фіксації.

Поштовхові вправи – група спеціальних вправ для вивчення та вдосконалення техніки поштовху.

Прес – скорочена назва м'язів живота.

Програма – визначений комплекс вправ, який виконується за окреме тренувальне заняття чи протягом одного дня.

Просув кисті – зміщення кисті всередину дужки гірі до упору основою великого пальця у внутрішню її сторону.

Ривкові вправи – група спеціальних вправ для вивчення та вдосконалення техніки ривка.

Ривок – класична вправа, при якій гіря із положення вису спереду піднімається вгору на пряму руку одним безперервним рухом і опускається у вихідне положення, не торкаючись грудей, плеча та інших частин тіла.

Спеціальні вправи – вправи, що схожі за своєю структурою з навчальними, які виконують при навчанні або виправленні поми-

лок у техніці.

Спроба – безперервна серія повторень.

Станція – виконання вправ на одному снаряді (тренажері) із запланованою кількістю серій.

Старт – вихідне положення спортсмена перед початком виконання вправи.

Статичний старт – вихідне положення спортсмена, якого він набуває на початку виконання вправи і не змінює його до моменту відокремлення ваги від помосту.

Сума двоборства – підсумкове досягнення спортсмена, що складається з результатів змагальних вправ.

Тренувальне навантаження – основний чинник тренування, що визначає міру впливу фізичних вправ на організм спортсменів. Характеризується обсягом та інтенсивністю тренувальної роботи.

Тяга з замахуванням – період у структурі ривка у гирьовому спорті. Піднімання гирі вгору з додатковим замахуванням між ногами спортсмена до початку «підриву».

Тяга з підставок – піднімання ваги, що розміщена на підставках, угору. Виконання вправи з більш високого стартового положення, ніж з помосту.

Фаза – складова частина періоду, у процесі виконання якої визначаються кількісні та якісні зміни у структурі рухів.

Фіксація – утримування гирі (гир) на грудях або вгорі, у прямих руках, у положенні нерухомості, відповідно до правил змагань.

Штанга – змагальний снаряд у важкій атлетиці та силовому триборстві, тренувальний – у гирьовому спорті та культуризмі.

ДОДАТКИ

ЗАТВЕРДЖЕНО
Наказ Міністерства
молоді та спорту України
08 липня 2013 року № 27
(у редакції наказу від
18 лютого 2019 року № 813)

ПРАВИЛА спортивних змагань з гирьового спорту

I. Характер і програма змагань

1. Ці Правила визначають основні засади організації та проведення спортивних змагань з гирьового спорту, що проводяться на території України. Ці Правила розроблено відповідно до Правил та Положень Міжнародного Союзу гирьового спорту.

2. Змагання з гирьового спорту поділяються на:

- ✓ особисті;
- ✓ командні;
- ✓ особисто-командні.

В особистих змаганнях зараховується тільки особистий результат учасника і відповідно до цього визначається його місце у змаганнях. У командних змаганнях зараховуються результати команди в цілому і відповідно до цього визначається місце команди. В особисто-командних змаганнях зараховується окремо результат одного учасника і команди в цілому та відповідно до цього визначаються особисті місця учасників і команд.

3. Характер змагань у кожному окремому випадку визначається положенням про змагання. Положення про змагання визначає форму заявки на участь у змаганнях, строки подання, програму

змагань, вагу гир, час на виконання вправ, процедуру зважування, проходження мандатної комісії, систему визначення переможців та інші організаційні питання щодо проведення змагань.

4. Змагання з гири вагою 8 кг, 12 кг, 16 кг, 24 кг, 32 кг і в окремих випадках за положенням про змагання визначається інша вага гир та вправи, з якими проводяться за програмою:

☞ поштовх двох гир від грудей (короткий цикл – час на виконання вправи визначається положенням про змагання);

☞ поштовх двох або однієї гирі від грудей з опусканням у положенні вису після кожного підйому (довгий цикл – час на виконання вправи визначається положенням про змагання);

☞ ривок гирі по черзі однією, а потім другою рукою з однією та довільною зміною рук (зміна рук та час на виконання вправи визначається положенням про змагання, ривок);

☞ класичне двоборство (поштовх і ривок);

☞ триборство (довгий цикл, короткий цикл, ривок – послідовність вправ визначається положенням про змагання);

☞ силове жонглювання (вага гир, час та складність виконання вправ визначається положенням про змагання);

☞ гирьовий марафон (вага гир, вправа та час на виконання вправи визначається положенням про змагання, гирьовий марафон);

☞ командні змагання (естафети, кількість етапів визначається положенням про змагання, короткий цикл – поштовх, поштовх довгим циклом, ривок, силове жонглювання, гирьовий марафон).

5. Програма змагань визначається положенням про змагання і має бути складена так, щоб учасник міг виступати в один день не більше ніж в одному з видів програми та естафет.

6. Переможець визначається в кожній ваговій категорії як в окремих вправах, так і в класичному двоборстві за найбільшою сумою підйомів (поштовх та ривок, поділений навпіл за умови однієї зміни руки). У ривку до заліку зараховується результат суми підйомів, виконаних однією рукою та довільною зміною

рук, зміна рук визначається положенням про змагання. Довгий цикл – за найбільшою сумою підйомів. Естафета – сума підйомів учасниками у команді за відведений проміжок часу (регламентується положенням про змагання).

7. У разі однакової кількості підйомів у декількох учасників перевагу отримує:

1) учасник, який має меншу власну вагу до виступу;

2) учасник, який виступає за жеребкуванням попереду суперника;

3) учасник, який має меншу власну вагу після виступу.

8. Місця в командній першості визначаються за результатами залікових учасників одним із способів, визначених положенням про змагання.

II. Учасники змагань

1. Вік учасників

1. До змагань допускаються учасники:

1) молодші діти – від 9 до 12 років;

2) старші діти – від 12 до 14 років;

3) молодші юнаки та дівчата – від 14 до 16 років;

4) старші юнаки та дівчата – від 16 до 18 років;

5) юніори та юніорки – від 19 до 22 років;

6) дорослі – чоловіки, жінки старші 23 років без обмеження граничного віку;

7) ветерани – чоловіки від 40 років і старші, жінки від 35 років і старші.

2. Вікові групи учасників визначаються положенням про змагання.

3. Вік учасника визначається за роком народження (на 01 січня поточного року).

4. Молодші юнаки та дівчата, старші юнаки та дівчата, юніори та юніорки, які мають високу спортивну підготовку та спеціаль-

ний дозвіл лікаря, можуть виступати в наступній старшій віковій групі, якщо мають письмову заяву тренера про технічну та фізичну підготовленість спортсмена для старшої вікової групи.

5. Учасники змагань поділяються на такі вагові категорії:

юнаки	чоловіки-юніори	дівчата	жінки-юніорки
до 53 кг	до 63 кг	до 53 кг	до 58 кг
до 58 кг	до 68 кг	до 58 кг	до 63 кг
до 63 кг	до 73 кг	понад 58 кг	до 68 кг
до 68 кг	до 78 кг		понад 68 кг
понад 68 кг	до 85 кг		
	до 95 кг		
	понад 95 кг		

6. Кожен учасник має право на конкретних змаганнях виступати тільки в одній ваговій категорії. Дозволяється виступати в іншій ваговій категорії лише в командних змаганнях (естафеті, короткий цикл – поштовх, довгий цикл, ривок) за умови повторного зважування.

2. Заявки

Заявки на участь у змаганнях, порядок їх подання, форма, терміни визначаються положенням про змагання.

3. Порядок зважування учасників

1. Зважування учасників проводиться напередодні змагань. Час, місце, тривалість, умови визначаються положенням про змагання.

2. Зважування проводиться у спеціально відведеному місці. Під час зважування дозволяється бути присутнім членам головної

суддівської колегії, одному офіційному представнику від команди, учасник якої проходить зважування.

3. Зважування учасників проводять судді, що забезпечують суддівство змагань.

4. Учасники зважуються:

✓ чоловіки в плавках;

✓ жінки в купальних костюмах (без жодних сторонніх предметів).

Якщо маса тіла спортсмена виходить за межі вагової категорії, спортсмен має право на повторне зважування в рамках регламентованого часу, відведеного на зважування спортсменів.

5. Під час проходження мандатної комісії або під час зважування може проводитися жеребкування учасників для визначення черговості виходу на поміст. Головній суддівській колегії надається право на формування змагальних груп за результатами попередніх змагань на підставі офіційних протоколів.

4. Права та обов'язки учасника

1. Учасник має право звертатися до головної суддівської колегії з усіх питань лише через представника команди.

2. Учасник або його представник, або помічник має право до виклику на поміст підготувати гирі для виконання вправи. Підготовка гир триває не більше ніж 5 хв і проводиться у спеціально відведеному місці. Час на підготовку визначає головна суддівська колегія згідно з програмою змагань. Під час підготовки гир та рук дозволяється користуватися тільки магnezією. Учасник використовує марковані гирі з помосту, на який його викликають.

3. Учасник має право бути представником підприємства (фірми) з реклами його (її) продукції. Про це він має письмово повідомити головну суддівську колегію і отримати акредитацію.

4. Учасник зобов'язаний знати ці Правила і положення про змагання.

5. У разі порушення цих Правил, загальноприйнятих норм поведінки або порядку під час змагань учаснику робиться попередження, у разі повторного порушення рішенням журі його може бути усунуто від подальшої участі у змаганнях.

6. Учасник зобов'язаний суворо дотримуватись дисципліни, бути коректним щодо інших учасників, а також до глядачів і суддів. Учасник, який не з'явився на представлення для виходу на поміст, до подальшої участі у змаганнях не допускається. Учасники, що посіли призові місця, зобов'язані вийти на нагородження в чистій парадній спортивній формі. У разі невиходу для нагородження без поважних причин учасник позбавляється права на отримання нагороди.

7. Учасник готує гирі та виступає з гирями, пронумерованими і встановленими на помості, на який він повинен виходити. У разі використання гир учасником не за номером свого помосту, результат виступу не зараховується.

8. Учаснику заборонено використовувати будь-які пристосування, що полегшують підйом гирі (гир) (наприклад, підкладку на ремінь тощо).

9. Учаснику під час виконання вправ заборонено розмовляти, сперечатись із суддею і підходити до судді на помості після виконання вправи.

10. Учасника, якого за станом здоров'я знімає лікар з одного з видів програми, до подальшої участі в цих змаганнях не допускають.

11. Учаснику, який прибув на змагання, слід мати чинний медичний страховий договір (сертифікат, поліс), передбачений у статті 6 Закону України «Про страхування» і документ, що посвідчує його особу відповідно до законодавства.

12. Учасник зобов'язаний вийти на представлення, брати участь у парадах відкриття та закриття змагань, процедурі нагородження.

13. Учаснику заборонено навмисно кидати гирі на поміст.

14. Учаснику, який порушив пункти 1–13 цієї глави виноситися попередження, рішенням головного судді він може бути усунений від змагань.

5. Форма учасників

1. Учасники зобов'язані виступати у чистій, охайній формі, що має відповідати таким критеріям:

1) костюм може складатися з однієї або двох частин – велосипедні спортивні труси та футболка або важкоатлетичне трико;

2) заборонено одягати дві й більше футболок (трико) одночасно;

3) заборонено використовувати будь-які нашиті поверх футболки накладки;

4) рукава футболки не мають закривати ліктьові суглоби;

5) велосипедні спортивні труси не мають закривати колінні суглоби.

2. Учасникам дозволяється користуватися стандартним важкоатлетичним поясом завширшки не більше ніж 12 см зі спини та 6 см попереду, еластичними бинтами 1,5 см завширшки, завдовжки не більше ніж 1,5 м. Ширина накладення бинтів на зап'ястя має бути не більше ніж 12 см, на колінах – не більше ніж 25 см. Дозволяється користуватися наколінниками і паховим бандажем. Пояс не можна одягати під змагальний костюм – тільки поверх одягу. Використовується спортивне взуття, важкоатлетичні штангетки.

6. Представники та капітани команд

1. Організація, що бере участь в особисто-командних і командних змаганнях, має свого представника.

2. Представник є керівником команди, забезпечує організацію і дисципліну учасників, зобов'язаний бути присутнім на всіх

нарадах, що проводить головна суддівська колегія з представниками, забезпечувати своєчасну явку учасників на змагання, паради відкриття та закриття змагань, допінг-контроль і нагородження.

3. Представник команди має бути присутнім під час зважування та жеребкування учасників представленої ним команди.

4. Представникам, тренерам та учасникам заборонено перебувати під час виступу учасників у зоні проведення змагань. Представники мають перебувати у спеціально відведеному для них місці або серед учасників своєї команди.

5. Представнику заборонено втручатися в дії суддів та осіб, які проводять змагання. Представник має право подавати до суддівської колегії заяви і протести, що стосуються тільки учасника його команди. Протести подаються до виходу наступної зміни учасників на поміст. Протест має містити посилання на порушений пункт цих Правил та пропозиції щодо його вирішення. Для розгляду протесту змагання припиняються.

6. Якщо учасники будь-якої команди не мають представника, його обов'язки виконує капітан команди.

7. Капітан команди обирається зі складу команди та виконує всі обов'язки офіційного представника.

III. Обладнання та інвентар

1. Змагання проводяться на дерев'яних або гумових помостах розміром не менше ніж 1,5x1,5 м та не більше ніж 10 см заввишки. Відстань між помостами має бути не менше ніж 1 м, щоб забезпечувати безпеку і не заважати змагальному процесу.

2. Вага гир не має відхилятися від номінальної більше ніж на 50 г.

3. Параметри та колір гир:

☞ заввишки – 280 мм;

☞ діаметр корпусу – 210 мм;

- ☞ діаметр ручки – не більше ніж 35 мм;
- ☞ колір: блакитний – 8 кг, темно-синій – 12 кг, жовтий – 16 кг, зелений – 24 кг, червоний – 32 кг, бронзовий – 40 кг, чорний колір може мати решта гир.

4. Для ведення рахунку та розміщення інформації на офіційних всеукраїнських змаганнях має бути встановлено електронну суддівську сигналізацію.

5. Перед початком змагань має бути складено акт щодо відповідності обладнання та інвентарю цим Правилам.

6. Спортсменам має бути надано зал чи спеціально обладнане місце для розминки та підготовки поряд з місцем проведення змагань. У залі для розминки кількість помостів і гир має відповідати кількості учасників, а також мають бути дублюючі протоколи, що показують імена учасників у порядку жеребкування для виходу на поміст, їх власну вагу і команди, стіл для чергового лікаря.

IV. Суддівська колегія

1. Суддівську колегію комплектує організація, що проводить змагання.

2. До складу суддівської колегії входять головний суддя, головний секретар, судді на помостах, секретарі на дублюючих протоколах, суддя-інформатор, суддя при учасниках, технічний контролер. У разі проведення змагань з кількістю учасників понад 50 кількість суддів може бути збільшено за рахунок введення в суддівську колегію посади заступника головного судді, заступника головного секретаря, збільшення кількості суддів на помостах.

3. Суддя з гирьового спорту зобов'язаний твердо знати ці Правила і вміти застосовувати їх під час змагань. Він має бути об'єктивним і принциповим у своїх рішеннях, подаючи приклад дисципліни, організованості та чіткості в роботі, добре знати положення про змагання.

4. Судді повинні мати єдину форму одягу – темний піджак, чорні брюки, світла сорочка.

5. Для господарського забезпечення організація, що проводить змагання, виділяє в розпорядження суддівської колегії коменданта змагань.

6. До складу головної суддівської колегії входять головний суддя, головний секретар, заступник головного судді, заступник головного секретаря.

7. До початку змагань головний суддя формує журі у кількості 3 або 5 осіб. Персональний склад журі доводять до відома суддівської колегії на нараді. До складу журі включаються члени президії колегії суддів або досвідчені судді. Очолює роботу журі голова колегії суддів, або один з його заступників, або головний суддя змагань.

8. Головній суддівській колегії дозволяється формувати фінальну групу найсильніших учасників (група А) і команд (у командних змаганнях) за підсумками виступів згідно з протоколами у попередніх змаганнях:

- ✓ поточного року;
- ✓ попереднього року.

9. Журі здійснює контроль за виконанням усіма учасниками вимог цих Правил і положення про змагання. Журі не має права змінювати встановлені положенням про змагання умови проведення змагань.

10. Журі приймає протести і виносить за ними рішення.

11. Журі має право:

1) пропонувати головному судді усувати від роботи суддів, що здійснюють грубі помилки під час суддівства, а також некоректні дії щодо учасників змагань (спортсменів, тренерів, суддів, представників);

2) вносити зміни до розкладу змагань, якщо в цьому виникла потреба.

12. Рішення журі приймається більшістю голосів. Керівник журі під час голосування має два голоси.

13. Головний суддя керує роботою суддівської колегії та забезпечує чітку організацію, дисципліну і безпеку проведення змагань, створення рівних умов для всіх учасників, суворе дотримання цих Правил, об'єктивність суддівства, підрахунок результатів і підведення підсумків змагань.

14. Головний суддя зобов'язаний:

1) провести засідання суддівської колегії і нараду з представниками команд. До початку змагань перевірити місце проведення змагань, його облаштування, інвентар та обладнання відповідно до цих Правил і вимог техніки безпеки;

2) визначити порядок роботи суддівської колегії та суддівських бригад;

3) керувати ходом змагань і вирішувати поточні питання;

4) здійснювати контроль за роботою суддів під час змагань і під час визначення переможців;

5) отримувати до обговорення журі подані заяви та протести;

6) подавати в 5-денний термін письмовий звіт та необхідну документацію до організації, що проводила змагання;

7) призначати і проводити засідання суддівської колегії в ході змагань.

15. Заступник головного судді керується вказівками головного судді, у разі відсутності останнього виконує його обов'язки.

16. Головний секретар змагань:

1) готує необхідну технічну документацію і відповідає за правильність її оформлення;

2) здійснює підготовку протоколів засідань суддівської колегії та розпорядження і рішення головного судді;

3) з дозволу головного судді подає відомості про змагання судді-інформатору, представникам команд і кореспондентам;

4) складає акти про встановлення рекордів;

5) обробляє всю документацію змагань;

- 6) подає головному судді необхідні матеріали для звіту;
- 7) веде облік і фіксує рішення за протестами.

17. Суддя на помості:

- 1) фіксує правильне виконання вправ на сигналізації;
- 2) у разі потреби голосно й чітко оголошує рахунок правильно виконаних підйомів;
- 3) фіксує технічно неправильно виконані підйоми, піднімаючи жовту картку (команда «Не рахувати»), та червону картку (команда «Стоп»);
- 4) голосно оголошує остаточний результат учасника в кожній вправі.

На міжнародних змаганнях і національних чемпіонатах на кожен поміст призначаються два судді.

18. Секретар:

- 1) заповнює протоколи зважування та змагань на помості;
- 2) викликає учасників на поміст і попереджає про необхідність підготуватися черговим учасникам.

19. Суддя-інформатор:

- 1) оголошує рішення, розпорядження головної суддівської колегії;
- 2) повідомляє глядачів і учасників про результати змагань.

20. Суддя при учасниках:

- 1) перевіряє за списками явку учасників змагань, а також відповідність їхнього спортивного екіпірування вимогам правил змагань;
- 2) шикує і виводить учасників змагань згідно з жеребом на поміст для виконання вправ;
- 3) своєчасно попереджає учасників про виклик їх на поміст;
- 4) повідомляє секретаря про неявку учасника або відмову від участі у змаганнях.

21. Технічний контролер:

- 1) перевіряє відповідність місць змагань, розминки та підготовки гир, наявності вагів, помостів, суддівської сигналізації,

хронометрів цим Правилам і вимогам безпеки до початку змагань разом з головним суддею;

2) проводить зважування і вимірювання параметрів гир та складає акт про їх відповідність цим Правилам до початку змагань спільно з одним із членів головної суддівської колегії;

3) контролює технічний стан інвентарю та обладнання у процесі змагань;

4) забезпечує порядок у безпосередньому місці виступу учасників, у тому числі контролює перебування будь-яких осіб перед і за помостами, неподалік від суддів, перед об'єктивами відеокамер тощо;

5) дає вказівки комендантові змагань щодо усунення виявлених або виниклих під час змагань недоліків у технічному забезпеченні змагань;

6) вносить пропозиції у разі потреби про припинення змагань до усунення причини виникнення недоліків у технічному забезпеченні змагань;

7) вживає заходів у разі виникнення надзвичайної ситуації з евакуації учасників і глядачів з небезпечної зони, повідомляє про подію до регіонального центру надзвичайних ситуацій.

22. Лікар змагань входить до складу суддівської колегії на правах заступника головного судді з медичної частини.

23. Лікар змагань:

1) перевіряє наявність візи лікаря в заявках про допуск учасників до змагань;

2) здійснює медичне спостереження за учасниками під час зважування та змагань;

3) стежить за дотриманням санітарно-гігієнічних умов під час проведення змагань у місцях проживання та харчування;

4) надає медичну допомогу в разі травм або захворювань учасників, визначає можливість їх подальшого виступу;

5) погоджує з головним суддею зняття учасника, дає письмовий висновок про причини його зняття;

6) подає головному судді звіт про медико-санітарне обслуговування після закінчення змагань.

24. Комендант змагань відповідає за своєчасну підготовку інвентарю (помости, гірі, ваги тощо), місць змагань, місць для учасників, представників, суддів, преси.

Забезпечує технічними засобами й атрибутикою парад учасників, виконує вказівки головного судді, технічного контролера і представника організації, що проводить змагання.

V. Правила виконання вправ

1. За 2 хв до початку вправи учасник запрошується на представлення. За 5 с до старту проводиться контрольний відлік часу – 5, 4, 3, 2, 1, протягом якого учасник зобов'язаний вийти на поміст. Після чого подається команда «Старт». Після команди «Старт» учасник зобов'язаний почати виконувати вправу. У разі відриву учасником гір (гірі) від помосту до команди «Старт» старший суддя подає команду «Стоп, поставити гірі (гірю) на поміст і почати вправу».

2. Учасник, який спізнився на поміст до моменту старту, до виконання вправи не допускається і за рішенням журі не допускається до подальшого виступу на змаганнях.

3. На виконання вправи учаснику дається час, який регламентується положенням про змагання. Суддя через кожну хвилину оголошує контрольний час. Після закінчення часу на виконання вправи подається команда «Стоп», після якої підйоми не зраховуються, і учасник зобов'язаний припинити виконання вправи.

4. Кожен правильно виконаний підйом супроводжується рахунком судді на помості та на суддівській сигналізації. Суддя оголошує рахунок як тільки всі частини тіла спортсмена стають нерухомими.

5. У разі порушення вимог технічного виконання вправи суддя на помості показує жовту картку попередження і подає команду «Не рахувати» та червону картку і команду «Стоп».

6. У разі спуску з помосту суддя показує спортсмену червону картку і подає команду «Стоп».

7. Учасник, який не може повністю випрямити лікті у зв'язку з природними вадами, повинен про це повідомити головну суддівську колегію за добу до початку змагань, суддів на помості і журі – перед початком виконання вправ.

8. Поштовх виконується зі стартового положення: гирі зафіксовано на грудях у положенні, коли плечі притиснуто до тулуба, а ноги випрямлено.

У момент фіксації гир у верхньому положенні руки, тулуб і ноги мають бути випрямлені. Ноги і гирі мають знаходитися на одній лінії паралельно площині тіла. Після чіткої видимої фіксації у верхньому положенні, коли спортсмен стоїть обличчям до судді, та оголошення рахунку суддею або відображення рахунку на електронному табло учасник опускає гирі в стартове положення без постановки на плечові суглоби одним неперервним рухом.

Фіксація – це важливе зауваження, акцентоване на зупинці гир та учасника.

9. Команда «Стоп» подається і червона картка показується у разі:

☞ технічної невідповідності – учасник не може виконувати вправи внаслідок низької фізичної, технічної підготовки та систематично грубо порушує техніку виконання вправи, отримуючи зауваження судді «Не рахувати», «Фіксація»;

☞ опускання гир з грудей у положення вису або на поміст;

☞ чітко видимої, акцентованої постановки гир (гирі) на плечові суглоби.

10. Команда «Не рахувати» подається і жовта картка показується у разі:

☞ доштовхування, дожиму, відриву носків від помосту під час фіксації гир у верхньому положенні, зміни положення рук під час першого підсиду;

☞ відсутності фіксації у стартовому та верхньому положеннях.

11. Поштовх двох та однієї гирі від грудей з подальшим опусканням у положенні вису після кожного підйому (за довгим циклом) проводиться за тими самими правилами, зміна рук у поштовху однієї гирі проводиться відповідно до положення про змагання.

Команда «Стоп» подається і червона картка показується у разі:

- ☞ технічної невідповідності;
- ☞ опускання гир (гирі) з грудей в положення вису з чіткою, акцентованою зупинкою та розкачуванням;
- ☞ чітко видимої, акцентованої зупинки, поставлення гир (гирі) на плечові суглоби;

☞ повторного замаху гир для підйому допускається тільки один додатковий замах упродовж часу на виконання вправи та показується жовта картка і подається команда «Не рахувати», у разі повторного замаху – показується червона картка та подається команда «Стоп».

У разі опору руками (гирями) на ноги під час опускання гир з грудей у положенні вису і чіткої видимої, акцентованої зупинки показується червона картка та подається команда «Стоп».

Під час виконання вправи «поштовх гирі однією рукою» учаснику заборонено торкатися вільною рукою будь-якої частини тіла, гирі або помосту. У разі порушення показується жовта картка, подається команда «Не рахувати».

12. Вправа «ривок» виконується за один прийом. Учасник повинен безперервним рухом підняти гирю вгору на чітко випрямлену руку і зафіксувати її для акцентованої видимої фіксації. У момент фіксації гирі у верхньому положенні рука, ноги і тулуб мають бути зафіксовані, вільна рука у будь-якому положенні зупинена. Після фіксації вгорі учасник, не торкаючись гирею тулуба та плеча, опускає її вниз для виконання чергового підйому.

Зміна рук проводиться один раз або довільним способом відповідно до положення про змагання. Коли гиря опускається на плече під час виконання ривка однією рукою, подається команда «Перекласти». Учасник може виконувати ривок іншою рукою.

Команда «Стоп» подається і червона картка показується у разі:

- ☞ технічної невідповідності;
- ☞ поставлення гирі на плече під час ривка іншою рукою;
- ☞ поставлення гирі на поміст;
- ☞ опускання гирі в положенні вису з чітко акцентованою зупинкою або розкачуванням;

☞ повторного замаху гирі для підйому допускається тільки один додатковий захват упродовж часу на виконання вправи та показується жовта картка і подається команда «Не рахувати», у разі повторного замаху – показується червона картка і подається команда «Стоп».

Команда «Не рахувати» подається у разі:

- ☞ дожиму гирі;
- ☞ відсутності чіткої видимої фіксації у верхньому положенні;
- ☞ торкання вільною рукою будь-якої частини тіла, помосту, гирі.

13. Командні змагання (естафети):

✓ вага гир (гирі), вправа, час на виконання вправи, кількість етапів визначаються положенням про змагання;

- ✓ виконання вправ проводиться відповідно до цих Правил;
- ✓ виконання вправ за етапами починається з легких вагових категорій;

✓ учаснику дозволяється виступати тільки на одному етапі.

14. Порядок проведення естафети:

☞ перед початком естафети учасники стають на представлення по командах та етапах. За 5 с до старту проводиться відлік контрольного часу – 5, 4, 3, 2, 1, після чого подається команда «Старт» учасникам першого етапу;

☞ за 15 с до старту чергового етапу суддя при учасниках виводить наступних учасників;

☞ за 5 с до закінчення чергового етапу проводиться звіт контрольного часу – 5, 4, 3, 2, 1;

☞ передача естафети проводиться за командою «Зміна». Учасник, який закінчив етап, повинен поставити гирі на поміст;

☞ учаснику попереднього етапу, на якому зафіксовано гирі після команди «Зміна», підйоми не зараховуються;

☞ рахунок ведеться загальний, з наростаючим підсумком.

Команда-переможниця визначається за найбільшою кількістю підйомів. Якщо кількість підйомів у двох і більше команд однакова, перевагу отримує команда, що:

☞ має меншу власну сумарну вагу до естафети;

☞ згідно з жеребкуванням виступала першою;

☞ має меншу власну сумарну вагу після естафети.

15. Гирьовий марафон – виконання вправ або вправи з гирею або гирями різної ваги за проміжок часу, що визначені положенням про змагання.

16. Силове жонглювання – виконання кидків гирі (гир) учасником або учасниками в різних площинах та з різною кількістю обертів за певний проміжок часу. Оцінюється за складністю кидків та за кількістю кидків у певний проміжок часу, що визначені положенням про змагання.

VI. Реєстрація рекордів

1. Рекорди і вищі досягнення реєструються тільки на чемпіонатах та Кубках України, внесених до Єдиного календарного плану спортивно-масових заходів України, за умови:

✓ допінг-контролю на зазначених змаганнях;

✓ виконання учасником рекорду у вправі (вправах) та здачі цим учасником допінг-контролю.

2. Реєстрація рекордів та вищих досягнень відбувається відповідно до положення про реєстрацію рекордів України.

VII. Допінг-контроль

1. Антидопінговий контроль учасників, які беруть участь у змаганнях, здійснюється відповідно до Всесвітнього антидопінгового кодексу та Закону України «Про антидопінговий контроль у спорті», що визначає правові та організаційні засади здійснення антидопінгового контролю в Україні.

2. На змаганнях всеукраїнського рівня передбачено допінг-контроль.

3. Взяття допінг-проб проводить офіцер Всесвітнього антидопінгового агентства в Україні відповідно до регламентувальних документів.

4. Здача допінг-проби є обов'язковою для учасників, які є призерами та обрані жеребом.

5. Використовувати допінг заборонено.

6. Відмова чи ухиляння від допінг-тесту не допускається.

Кваліфікаційні нормативи

Вагова категорія	Одиниця вимірювання	Спортивні звання		Спортивні розряди			
		МСМК України	МС України	КМС	I роз.	II роз.	III роз.
1	2	3	4	5	6	7	8
Вага гир 32 кг (чоловіки, двоборство)							
63 кг	К-сть оч.	151	97	60	45	38	32
68 кг	К-сть оч.	166	113	70	55	48	42
73 кг	К-сть оч.	178	125	84	69	61	55
78 кг	К-сть оч.	184	136	94	79	71	65
85 кг	К-сть оч.	190	146	106	91	83	77
95 кг	К-сть оч.	196	150	112	97	89	83
95+ кг	К-сть оч.	201	156	116	101	95	87
Вага гир 24 кг (чоловіки/жінки, двоборство)							
58 кг	К-сть оч.	-/140	-/95	130/65	85/45	65/35	50/25
63 кг	К-сть оч.	-/150	-/105	140/75	95/55	75/45	60/35
68 кг	К-сть оч.	-/158	-/113	150/83	105/63	85/53	70/43
68+ кг	К-сть оч.	-/165	-/120	-/90	-/70	-/60	-/50
73 кг	К-сть оч.			160	115	95	75
78 кг	К-сть оч.			170	125	105	85
78+ кг	К-сть оч.			175	130	110	90
85 кг	К-сть оч.			180	135	115	95
95 кг	К-сть оч.			190	145	120	100
95+ кг	К-сть оч.			200	150	130	105
Вага гир 16 кг (чоловіки/жінки, двоборство)							
58 кг	К-сть оч.			135	100	85	70
63 кг	К-сть оч.			145	110	95	80
63+ кг	К-сть оч.			150	115	100	85
68 кг	К-сть оч.			153	120	105	90
68+ кг	К-сть оч.			160	130	115	100
Вага гир 32 кг (чоловіки, поштовх довгим циклом)							
63 кг	К-сть оч.	50	38	30	25	19	14
68 кг	К-сть оч.	57	44	35	28	22	17
73 кг	К-сть оч.	64	50	42	36	30	25
78 кг	К-сть оч.	69	54	46	38	32	27
85 кг	К-сть оч.	73	57	49	41	35	30

Кваліфікаційні нормативи

1	2	3	4	5	6	7	8
95 кг	К-сть оч.	77	60	52	44	38	33
95+ кг	К-сть оч.	80	62	55	48	42	37
Вага гир 24 кг (чоловіки/жінки, поштовх довгим циклом)							
58 кг	К-сть оч.	-/44	-/33	53/26	45/21	36/16	28/11
63 кг	К-сть оч.	-/49	-/38	60/31	52/26	40/21	33/16
68 кг	К-сть оч.	-/53	-/42	63/35	55/30	46/25	36/20
68+ кг	К-сть оч.	-/56	-/45	-/38	-/33	-/28	-/23
73 кг	К-сть оч.			68	60	52	40
78 кг	К-сть оч.			73	65	57	45
78+ кг	К-сть оч.			77	69	60	50
85 кг	К-сть оч.			81	73	62	54
95 кг	К-сть оч.			85	76	65	57
95+ кг	К-сть оч.			90	79	68	60
Вага гир 16 кг (жінки, поштовх довгим циклом)							
58 кг	К-сть оч.			50	30	25	20
63 кг	К-сть оч.			55	35	30	25
63+ кг	К-сть оч.			57	37	32	27
68 кг	К-сть оч.			59	39	34	29
68+ кг	К-сть оч.			62	42	37	32
Вага гир 24 кг (жінки, ривок)							
58 кг	К-сть оч.	122	88	56	35	20	15
63 кг	К-сть оч.	131	99	64	45	25	20
68 кг	К-сть оч.	140	110	70	50	30	25
68+ кг	К-сть оч.	150	121	74	55	35	30
Вага гир 16 кг (жінки, ривок)							
58 кг	К-сть оч.			125	90	73	53
63 кг	К-сть оч.			135	100	83	64
63+ кг	К-сть оч.			140	105	90	67
68 кг	К-сть оч.			145	110	94	72
68+ кг	К-сть оч.			155	120	103	81
Вага гир 32 кг (чоловіки, ривок з довільною зміною рук без постановки гирі на поміст впродовж 12 хв)							
63 кг	К-сть оч.		181	136	105	80	60
68 кг	К-сть оч.		190	145	113	86	66
73 кг	К-сть оч.		198	153	120	91	71
78 кг	К-сть оч.		206	161	127	95	75
85 кг	К-сть оч.		215	170	134	99	79

Вправи з гирями у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти

Вагова категорія	Одиниця вимірювання	Спортивні звання		Спортивні розряди			
		МСМК України	МС України	КМС	I роз.	II роз.	III роз.
73 кг	К-сть оч.		198	153	120	91	71
78 кг	К-сть оч.		206	161	127	95	75
85 кг	К-сть оч.		215	170	134	99	79
95 кг	К-сть оч.		224	179	140	103	83
95+ кг	К-сть оч.		233	188	145	107	87
Вага гир 24 кг (чоловіки/жінки, ривок з довільною зміною рук без постановки гири на поміст впродовж 12 хв)							
58 кг	К-сть оч.		-/130	205/100	160/70	145/50	105/35
63 кг	К-сть оч.		-/140	215/110	170/75	156/60	116/40
68 кг	К-сть оч.		-/150	225/120	180/80	166/65	126/45
68+ кг	К-сть оч.		-/155	-/125	-/85	-/70	-/50
73 кг	К-сть оч.			234	189	175	135
78 кг	К-сть оч.			243	198	184	144
78+ кг	К-сть оч.			248	203	189	193
85 кг	К-сть оч.			252	207	193	153
95 кг	К-сть оч.			261	216	202	162
95+ кг	К-сть оч.			270	225	211	171
Вага гир 16 кг (чоловіки/жінки, ривок з довільною зміною рук без постановки гири на поміст впродовж 12 хв)							
58 кг	К-сть оч.			220	175	145	120
63 кг	К-сть оч.			230	185	155	130
63+ кг	К-сть оч.			235	190	160	135
68 кг	К-сть оч.			240	195	165	140
68+ кг	К-сть оч.			245	200	170	145

Кваліфікаційні нормативи

Вагова категорія	Одиниця вимірювання	Спортивні розряди		
		I юнацький розряд	II юнацький розряд	III юнацький розряд
Вага гир 16 кг (юнаки до 16 років, двоборство)				
53 кг	К-сть оч.	100	70	50
58 кг	К-сть оч.	110	80	60
63 кг	К-сть оч.	120	90	65
68 кг	К-сть оч.	130	100	73
68+ кг	К-сть оч.	140	110	80
Вага гир 12 кг (дівчата до 16 років, двоборство)				
53 кг	К-сть оч.	80	60	50
58 кг	К-сть оч.	85	55	55
58+ кг	К-сть оч.	90	70	60
Вага гир 16 кг (юнаки до 16 років, поштовх довгим циклом)				
53 кг	К-сть оч.	33	29	26
58 кг	К-сть оч.	39	35	30
63 кг	К-сть оч.	45	38	33
68 кг	К-сть оч.	51	43	38
68+ кг	К-сть оч.	56	48	43
Вага гир 12 кг (дівчата до 16 років, поштовх за довгим циклом)				
53 кг	К-сть оч.	30	20	15
58 кг	К-сть оч.	35	25	20
58+ кг	К-сть оч.	40	30	25
Вага гир 12 кг (дівчата до 16 років, ривок)				
53 кг	К-сть оч.	65	45	35
58 кг	К-сть оч.	70	50	40
56+ кг	К-сть оч.	75	55	45
Вага гир 16 кг (юнаки, ривок з довільною зміною рук без постановки гирі на поміст впродовж 12 хв)				
53 кг	К-сть оч.	180	150	130
58 кг	К-сть оч.	191	161	141
63 кг	К-сть оч.	200	170	150
68 кг	К-сть оч.	209	179	159
68+ кг	К-сть оч.	218	188	168
Вага гир 12 кг (дівчата, ривок з довільною зміною рук без постановки гирі на поміст впродовж 12 хв)				
53 кг	К-сть оч.	160	130	105
58 кг	К-сть оч.	170	140	115
58+ кг	К-сть оч.	180	150	125

Вправи з гилями для самостійних занять здобувачів

Вправи з гилями, за допомогою яких можна розвивати силові якості, швидкість, координаційні здібності, рухливість у суглобах тощо, численні і різноманітні. Обмежимося лише тим мінімумом, який можна використовувати у секціях з гирьового спорту та в ході проведення навчальних занять з фізичного виховання для здобувачів ЗВО. Наведені нижче вправи сприяють розвитку сили м'язів спини, ніг, плечового пояса та живота, загальної та силової витривалості, гнучкості та координації рухів, високої фізичної працездатності. Дані вправи не вимагають додаткового обладнання, спеціальних умов та місця для занять, вони можуть виконуватися поодиночці та групою здобувачів, у будь-якому куточку приміщення, в кімнаті, спортивному залі та на відкритому повітрі, не залежно від погодних умов та пори року.



Рис. 1

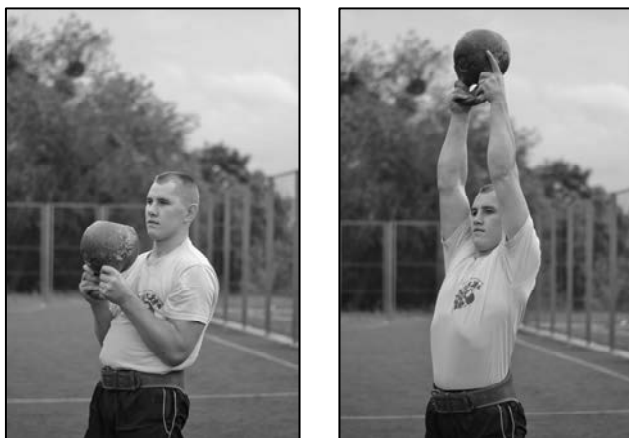


Рис. 2



Рис. 3

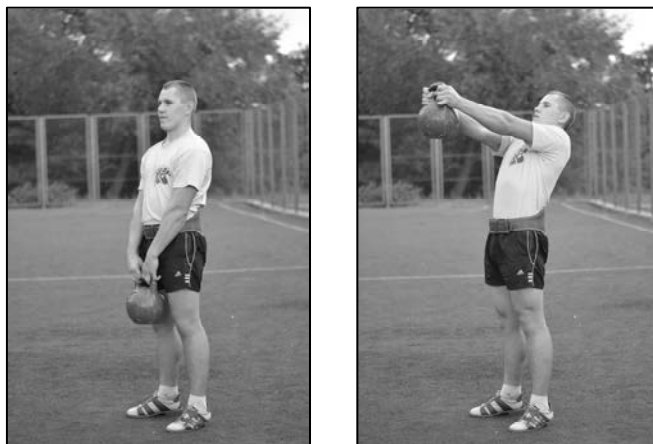


Рис. 4

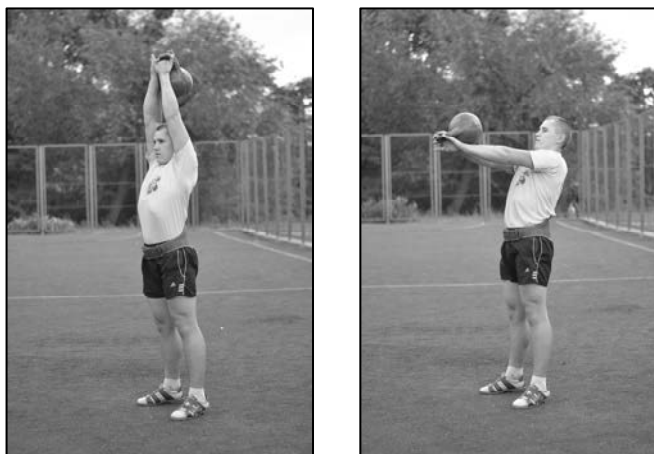


Рис. 5

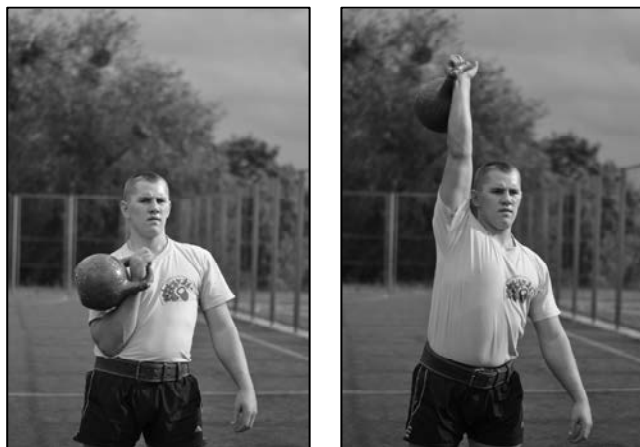


Рис. 6

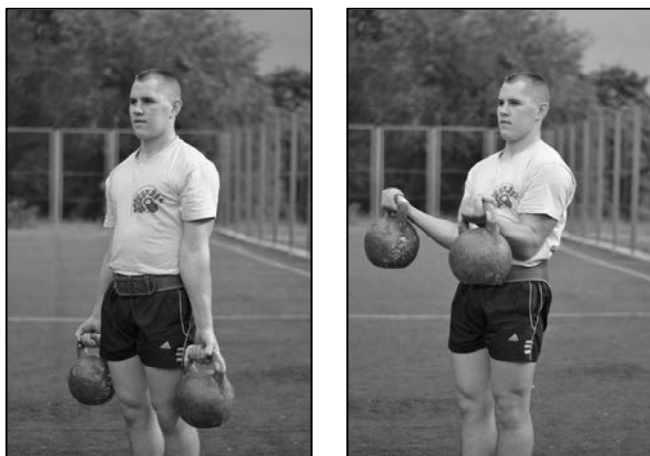


Рис. 7

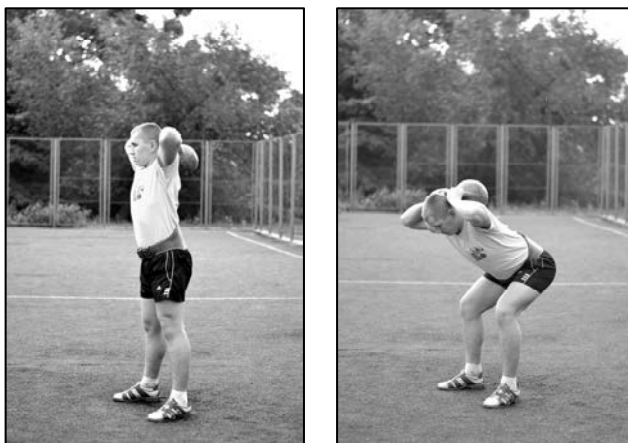


Рис. 8



Рис. 9



Рис. 10

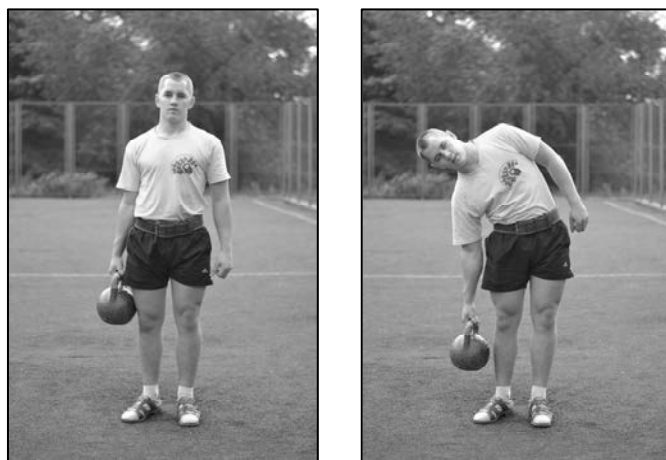


Рис. 11



Рис. 12



Рис. 13

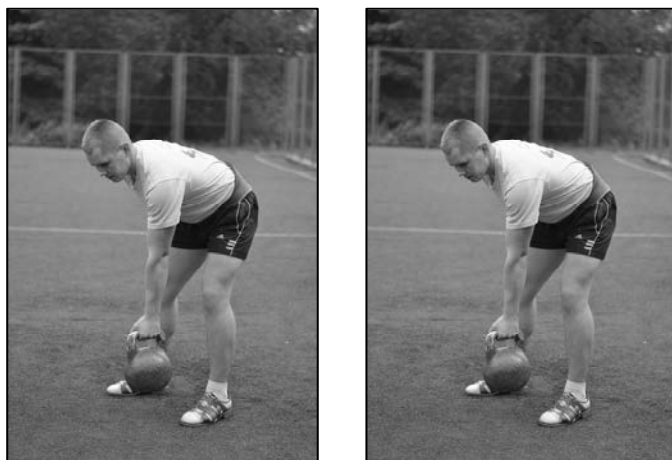


Рис. 14

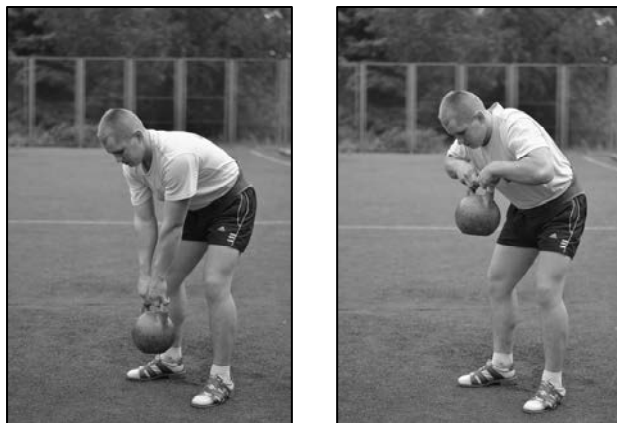


Рис. 15

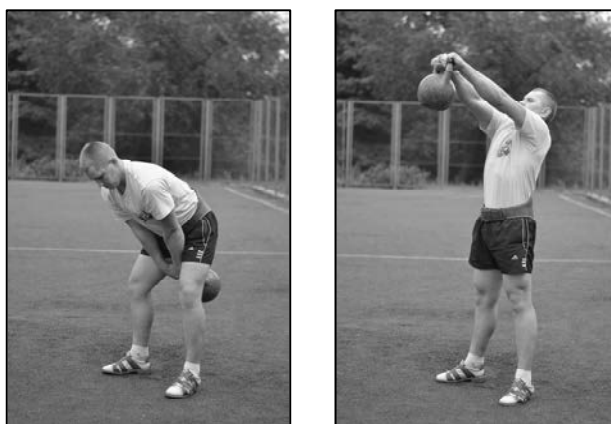


Рис. 16

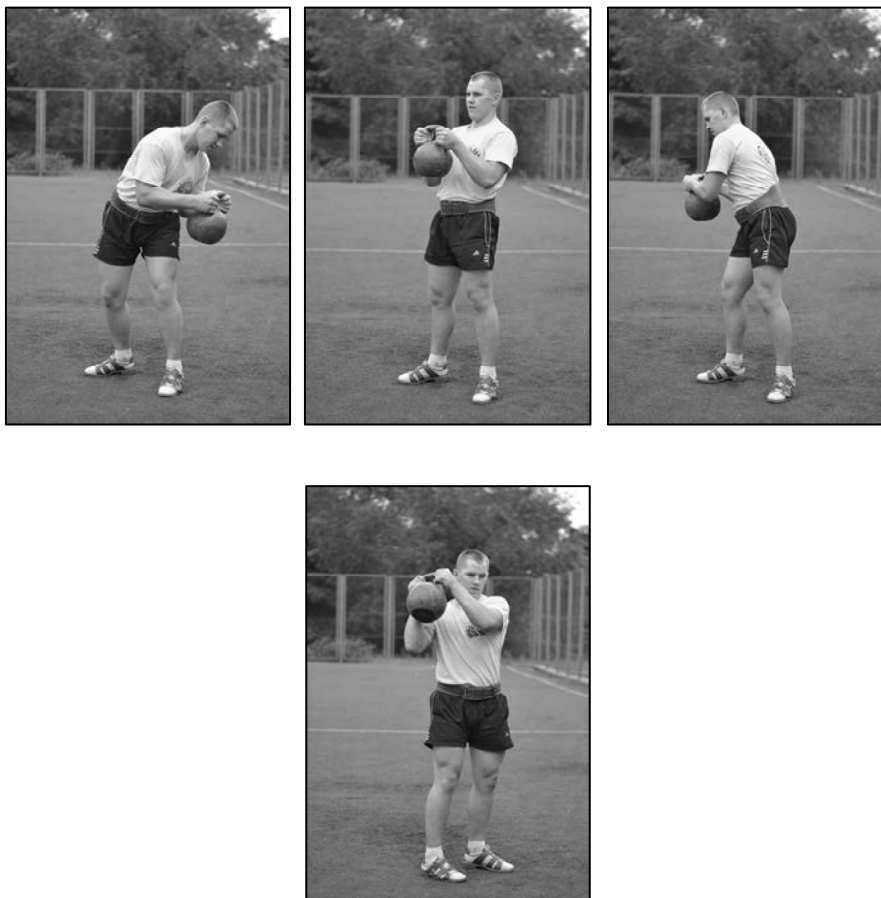


Рис. 17



Рис. 18

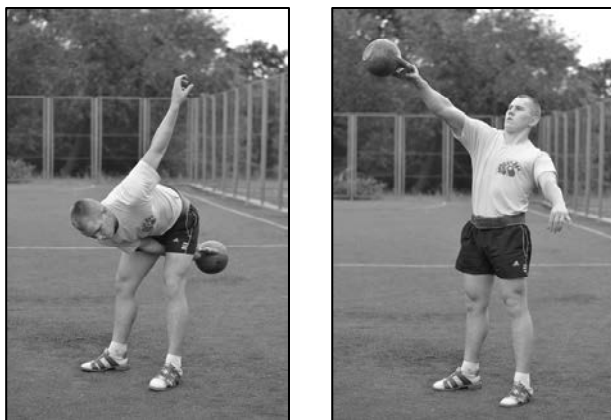


Рис. 19



Рис. 20

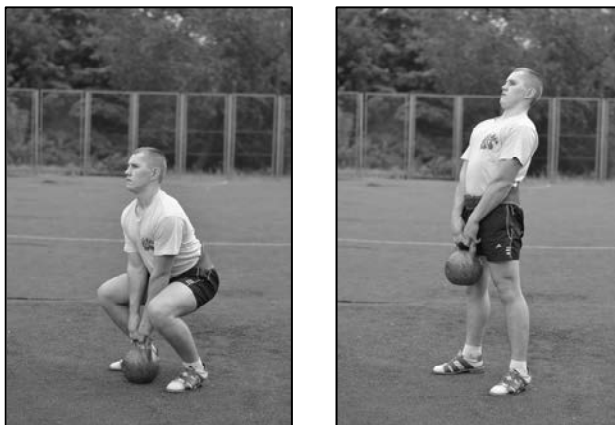


Рис. 21

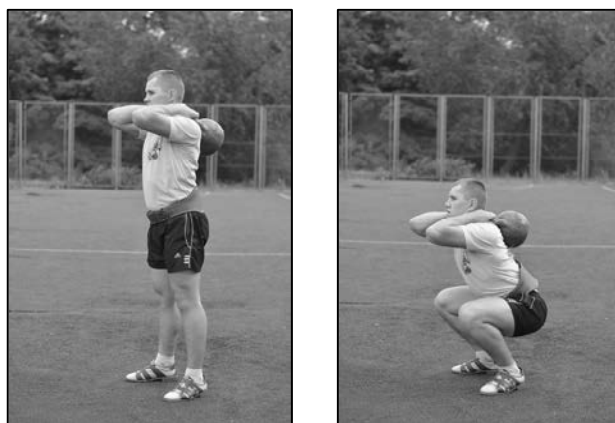


Рис. 22

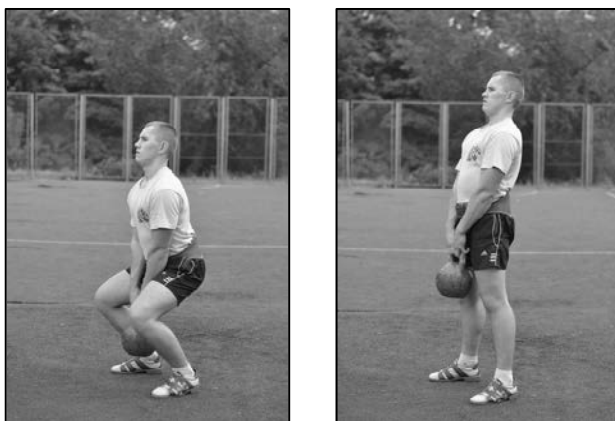


Рис. 23

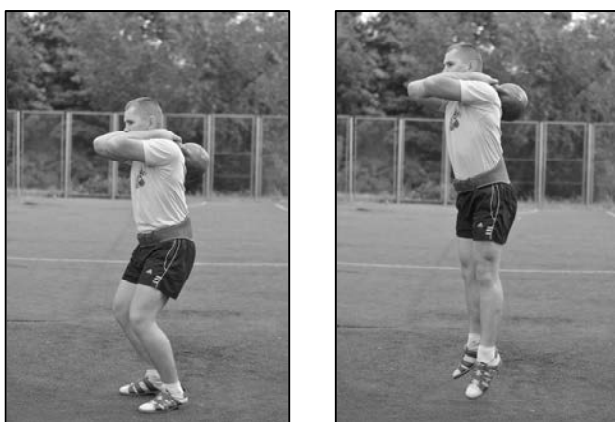


Рис. 24

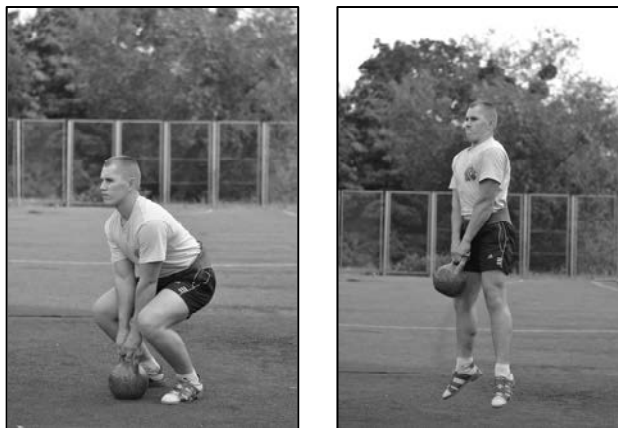


Рис. 25

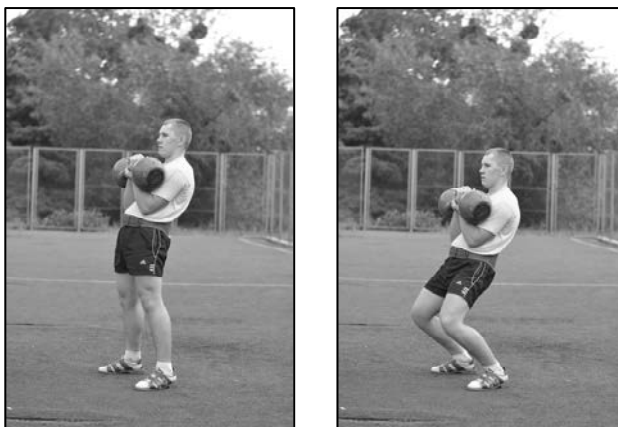


Рис. 26

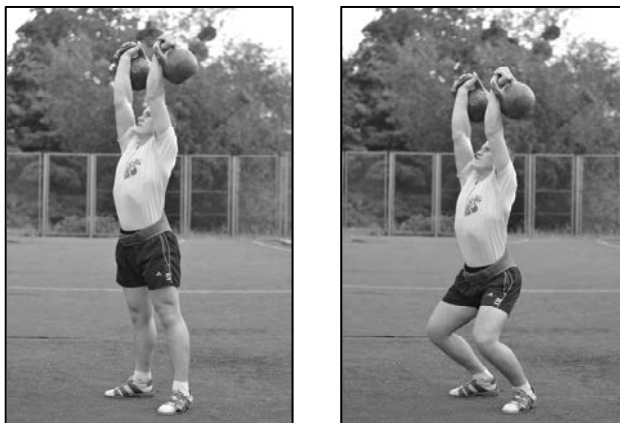


Рис. 27

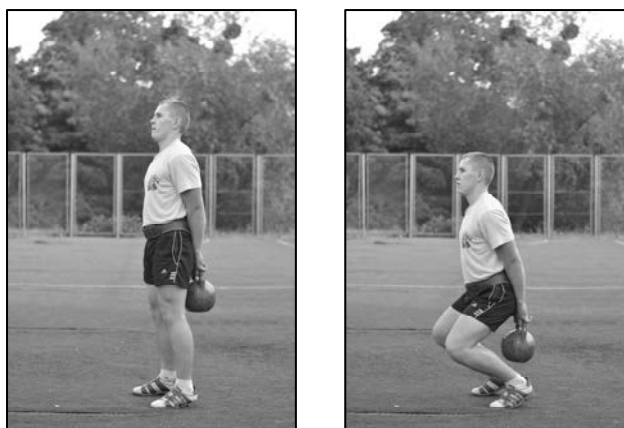


Рис. 28

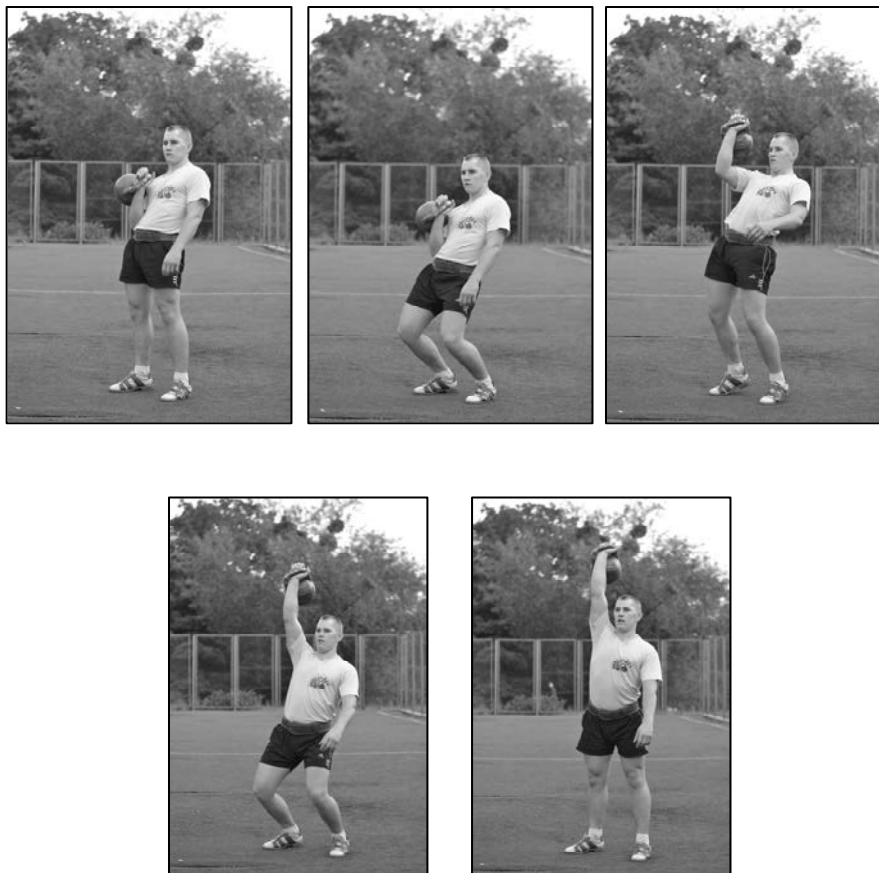


Рис. 29

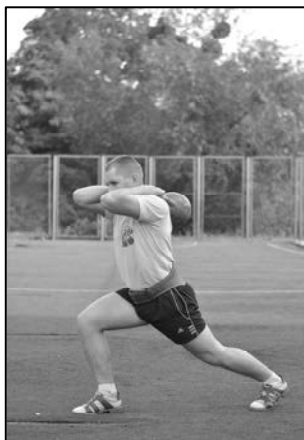


Рис. 30

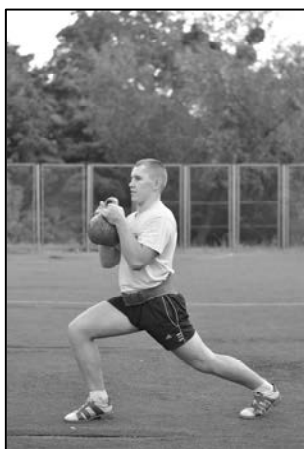


Рис. 31



Рис. 32

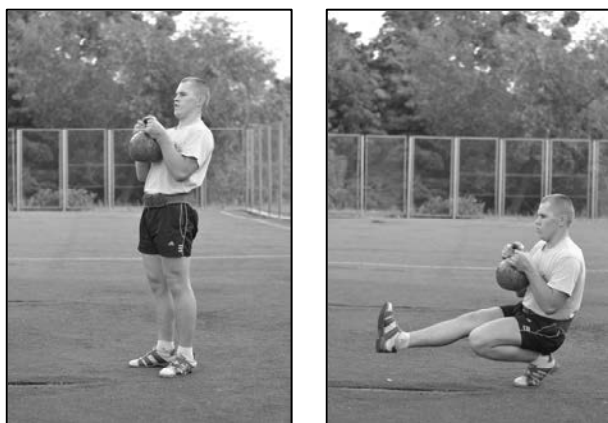


Рис. 33



Рис. 34

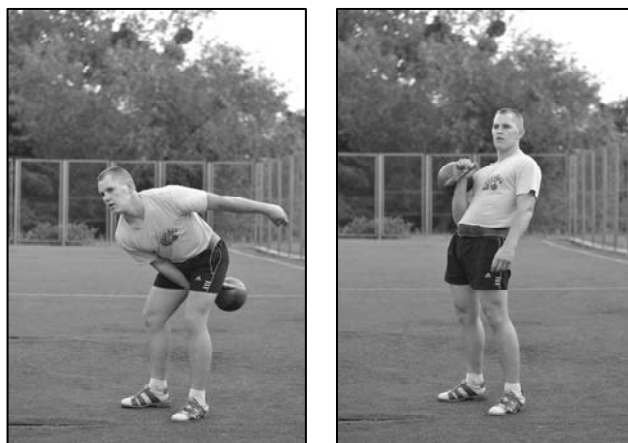


Рис. 35

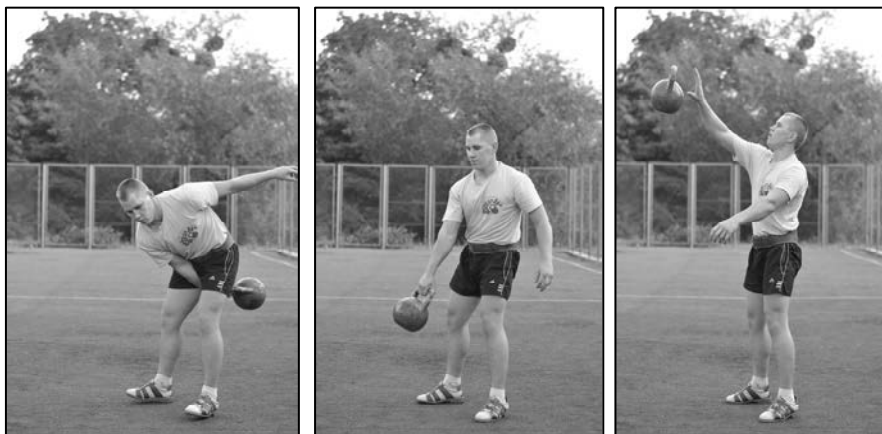


Рис. 36

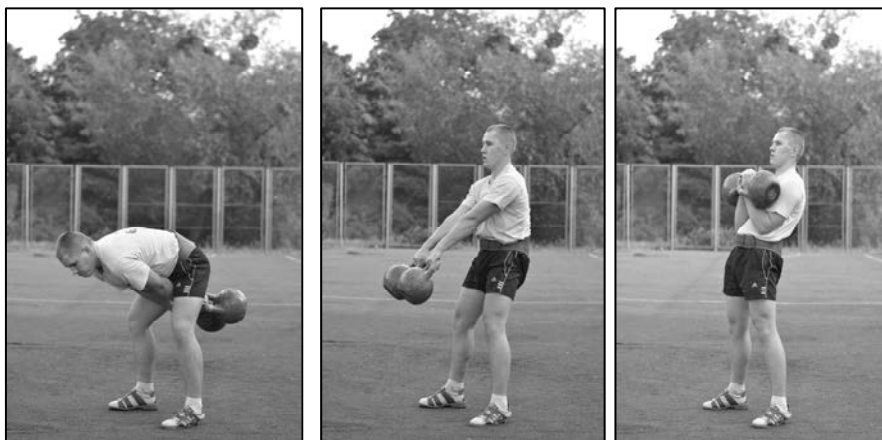


Рис. 37

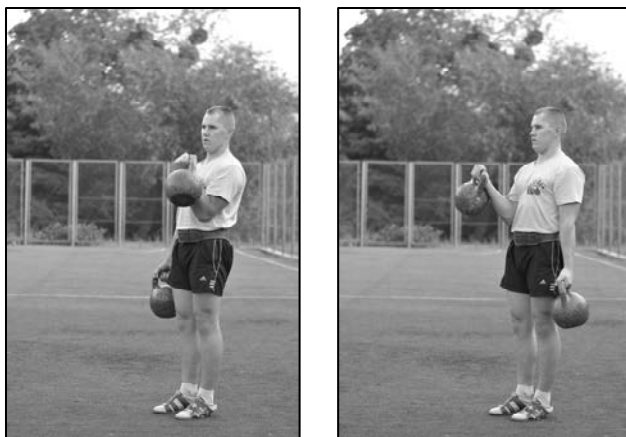


Рис. 38



Рис. 39

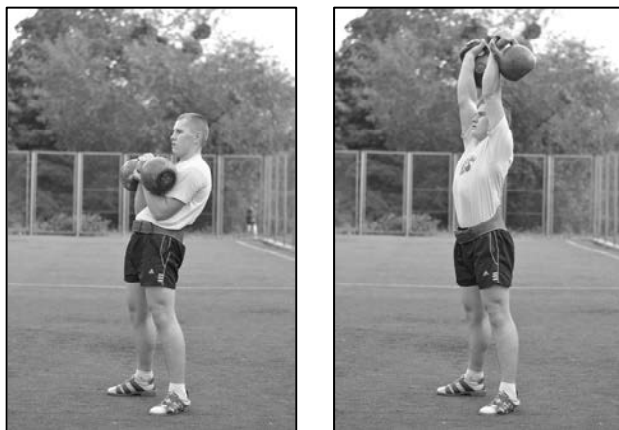


Рис. 40

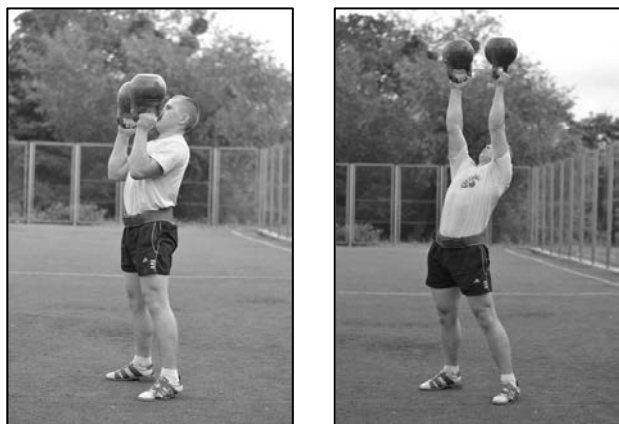


Рис. 41

ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА

1. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. СПб.: Питер. 2002. 228 с.
2. Андрейчук В. Я. Методичні основи гирьового спорту : навч. посіб. Львів, 2007. 500 с.
3. Андрейчук В. Я., Пронтенко К. В., Пронтенко В. В. Показники змагальної діяльності спортсменів у поштовху гир за довгим циклом. Молода спортивна наука України. Львів, 2015. Вип. 19. т. 1. С. 6–11.
4. Андрейчук В. Я., Пронтенко К. В., Пронтенко В. В., Недоля В. В. Поштовх гир за довгим циклом як самостійний вид гирьового спорту на сучасному етапі. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2013. Вип. 107. т. 2. С. 89–94.
5. Андрейчук В. Я., Пронтенко К. В., Пронтенко В. В., Недоля В. В. Реалізація класифікаційних нормативів спортсменами в поштовху гир за довгим циклом. Спортивна наука України. 2013. № 3. С. 27–31.
6. Апанасенко Г. Л. Книга о здоровье. Киев, 2007. 132 с.
7. Арефьев В. Г. Основы теории та методики физического виховання : підруч. Кам'янець-Подільський, 2011. 368 с.
8. Архангельский С.И. Учебный процесс в высшей школе, его закономерные основы и методы. М.: Высш. шк. 1980. 368 с.
9. Архангородський З. С. Гирьовий спорт. Київ, 1980. 72 с.
10. Ахметов Р. Ф., Романчук В. М., Пронтенко К. В., Боярчук О. М. Силова підготовка спортсменів-гирьовиків та її зв'язок з ефективністю тренувального процесу. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків, 2010. № 12. С. 7–10.
11. Базильчук В. Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу: Дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту. Львів, ЛДІФК. 2004. 190 с.
12. Байда О. Г. Розвиток фізичних якостей у студентів засобами гирьового спорту : метод. рекомендації. Черкаси, 2008. 123 с.
13. Баймухаметов Р. М. Гиревой спорт : учеб. пособие. Санкт-Петербург, 1996. 110 с.

14. Бальсевич В. К. , Запорожанов В. А. Физическая активность человека. К. Здоров'я, 1987. 224 с.
15. Борисевич С. А., Толстов С. Б. Теоретические аспекты построения тренировки спортсменов-гиревиков : учеб.-метод. пособие. Тюмень, 2005. 40 с.
16. Булич Э.Г., Муравов И.В. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции. К.: Олимпийская література. 2003. 424 с.
17. Буліч Е. Г. Здоров'я студента в суперечностях системи фізичного виховання з педагогікою і гігієною. Молода спортивна наука України. Зб. наук. праць з галузі фізич. культ. та спорту. Вип. 7. Т. 2. Львів: НВФ «Українські технології». 2003. С. 201–205.
18. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорт. Москва, 2013. 216 с.
19. Вітвицька С. С. Теоретичні і методичні засади педагогічної підготовки магістрів в умовах ступеневої освіти: дис. ... докт. пед. наук. Житомир, 2011. 598 с.
20. Волков В. Л. Развитие физических способностей студентов у системі фізичної підготовки : монографія. Київ, 2011. 420 с.
21. Воропаев В. И., Грибан Г. П., Дзюбалов А. В. и др. Физическое воспитание студентов сельскохозяйственных вузов (основное учебное отделение). Учеб. пособ. Под общ. редак. М. М. Чубарова, С. Н. Богданова, В. В. Тимошенко. М., 1991. 460 с.
22. Гавердовский Ю. К. Обучение спортивным упражнениям. Биология. Методология. Дидактика. М. : Физкультура и спорт, 2007. 911 с.
23. Гилев Г. А. Физическое воспитание в вузе : учеб. Пособие. М. : МГИУ. 2007. 376 с.
24. Гончаренко С. І. Український педагогічний словник. К.: Либідь. 1997. 374 с.
25. Горбов А. М. Гиревой спорт. Москва, 2005. 191 с.
26. Грибан Г. П. Аналіз причин і наслідків низького стану здоров'я студентської молоді. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт: Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2011. Вип. 10. С. 207–211.

27. Грибан Г. П. Вплив фізичних вправ на розумову та інтелектуальну діяльність студентів : монографія. Житомир, «Рута». 2008. 122 с.
28. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів : монографія. Житомир. «Рута». 2009. 593 с.
29. Грибан Г. П. Історичні аспекти розвитку гирьового спорту. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Вип. 4 (23). Житомир: Видавець О.О. Євенок, 2017. С. 293–298.
30. Грибан Г. П. Історичні аспекти становлення і розвитку системи фізичного виховання у вузах України. Наук.-метод. розробки для студ. та викл. кафедр фіз. вихов. Житомир: ДАЕУ, 2008. 80 с.
31. Грибан Г. П. Методична система фізичного виховання студентів : навч. посібник. Житомир. «Рута». 2014. 306 с.
32. Грибан Г. П. Методологічні та психолого-педагогічні виміри фізичного виховання студентів. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт: зб. наукових праць. За ред. Г. М. Арзютова. К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2012. Вип. 16. С.26–29.
33. Грибан Г. П. Модульно-рейтингова система у фізичному вихованні: монографія. Житомир. «Рута». 2008. 106 с.
34. Грибан Г. П., Ткаченко П. П. Підготовка кваліфікованих гирьовиків перед змаганнями : метод. рекомендації. Житомир. «Рута», 2013. 72 с.
35. Грибан Г. П. Проблеми фізичного виховання в умовах євроінтеграції. Буковинський науковий вісник. Вип. 3. Чернівці, ЧНУ, 2007. С. 6–10.
36. Грибан Г. П. Теоретико-науковий аналіз державного управління системою фізичного виховання студентів. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт: зб. наукових праць. За ред. Г.М. Арзютова. К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2011. Вип. 15. С. 17–20.
37. Грибан Г. П. Технологія формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей у студентів засобами особистісно орієнтованого підходу до фізичного виховання. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Вип. 2. Житомир: Вид-во ФОП Євенок О.О., 2016. С. 18–25.

38. Грибан Г. П. Фізичне виховання і воля: монографія. Житомир. «Рута». 2008. 168 с.
39. Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів : монографія. Житомир, «Рута». 2012. 514 с.
40. Грибан Г. П. Формування готовності студентів до майбутньої професійної діяльності в системі фізичного виховання. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Вип. 118. Т. II. Чернігів: ЧНПУ, 2014. С. 100–103.
41. Грибан Г. П. Формування здорового способу життя у студентів у навчальному процесі з фізичного виховання. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Вип. 118. Т. III. Чернігів: ЧНПУ, 2014. С. 97–101.
42. Грибан Г. П., Гамов В. Г., Зорнік В. Р. Безпека життєдіяльності у фізичній культурі і спорті : навч. посіб. Житомир : Вид-во «Рута», 2012. 536 с.
43. Грибан Г. П., Дзензелюк Д. О. Вплив вольових якостей студентів на виконання тестів фізичної підготовленості. Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 9. Т. 4. Львів: НВФ «Українські технології». 2005. С. 173–177.
44. Грибан Г. П., Краснов В. П., Ткаченко П. П., Опанасюк Ф. Г. Інформаційна значущість розвитку силових якостей у фізичній підготовленості студентської молоді. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Вип. 154. Т. I. Чернігів: Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, 2018. С. 59–62.
45. Грибан Г. П., Краснов В. П., Присяжнюк С. І. Зміцнення здоров'я і фізичної підготовленості студентів в умовах малих доз радіаційного забруднення: Навч. посібник. К. Аграрна освіта. 2005. 114 с.
46. Грибан Г. П., Кутек Т. Б. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів. Спортивний вісник Придністров'я. Наук.-теорет. журнал Дніпропетровського держ. ін.-ту фіз. кул. і спорту. № 7, 2004. С. 130–132.

47. Грибан Г. П., Опанасюк Ф. Г. Теорія адаптації і законормірності її формування у процесі фізичного виховання. *Наук.-теорет. зб.: Вісник Державної агрокол. акад. України. № 1. 2000. С. 210–218.*
48. Грибан Г. П., Пронтенко К. В., Пронтенко В. В. та ін. *Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах : навч. посібник. За ред. Г. П. Грибана. Житомир. «Рута». 2014. 400 с.*
49. Грибан Г. П., Пронтенко К. В., Пронтенко, П. П. Ткаченко, Д. В. Бойко. *Фізична підготовка студентів у гирьовому спорті: навч.-метод. посіб. За ред. Г. П. Грибана. Житомир. «Рута», 2014. 118 с.*
50. Грибан Г. П., Пронтенко К. В., Ткаченко П. П. *Підготовка жінок у гирьовому спорті : метод. рекомендації. Житомир, 2014. 40 с.*
51. Грибан Г. П., Ткаченко П. П. *Відновлення та стимуляція працездатності гирьовиків : метод. рекомендації. Житомир : Вид-во «Рута», 2014. 32 с.*
52. Грибан Г. П., Ткаченко П. П. *Гирьовий спорт як основа розвитку силових якостей студентів в освітньому процесі з фізичного виховання. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О.В. Тимошенка. К.: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 5 (99) 18. С. 75–78.*
53. Грибан Г. П., Ткаченко П. П. *Лікарський контроль та самоконтроль у гирьовому спорті : метод. рекомен. Житомир. «Рута», 2014. 36 с.*
54. Грибан Г. П., Ткаченко П. П. *Методика навчання техніки класичних вправ у гирьовому спорті : метод. рекомендації. Житомир. «Рута». 2013. 64 с.*
55. Грибан Г. П., Ткаченко П. П. *Основи гирьового спорту : метод. рекомендації. Житомир. «Рута». 2014. 60 с.*
56. Грибан Г. П., Ткаченко П. П. *Основи підготовки в гирьовому спорті : навч.-метод. посібник. Житомир. «Рута». 2013. 100 с.*
57. Грибан Г. П., Ткаченко П. П. *Оцінка якості знань у студентів після застосування методики розвитку силових якостей засобами гирьового спорту. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць.*

За ред. О. В. Тимошенка. К. : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. Випуск 3К (110)19. С. 165–168.

58. Грибан Г. П., Ткаченко П. П. Підготовка та проведення змагань з гирьового спорту : метод. рекомендації. Житомир. «Рута». 2013. 28 с.

59. Грибан Г. П., Ткаченко П. П. Поповнення запасів рідини у гирьовиків під час фізичних навантажень : метод. рекомендації. Житомир. «Рута». 2014. 36 с.

60. Грибан Г. П., Ткаченко П. П. Профілактика травматизму у гирьовому спорті : метод. рекомендації. Житомир. «Рута». 2014. 40 с.

61. Грибан Г. П., Ткаченко П. П. Спортивно-масова робота з гирьового спорту у вищому навчальному закладі : метод. рекомендації. Житомир. «Рута», 2014. 68 с.

62. Грибан Г. П., Ткаченко П. П. Управління підготовкою гирьовиків : метод. рекомендації. Житомир. «Рута». 2013. 32 с.

63. Грибан Г. П., Ткаченко П. П. Харчування гирьовиків : метод. рекомендації. Житомир. «Рута». 2013. 56 с.

64. Грибан Г. П., Ткаченко П. П., Краснов В. П. Формування мотивації до занять гирьовим спортом у студентів під час навчально-виховного процесу з фізичного виховання. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Вип. 5 (24). Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. С. 38–44.

65. Грибан Г. П., Ткаченко П. П., Краснов В. П. Методика підготовки студентів з різними вихідними рівнями фізичної підготовленості у гирьовому спорті. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. Випуск 3 К (123) 20. С. 120–125.

66. Грибан Г. П., Ткаченко П. П., Краснов В. П. Особливості проведення занять вправами з гирями зі студентами з низьким рівнем здоров'я та фізичної підготовленості. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. Випуск 3 К (131) 21. С. 108–111.

67. Грибан Г. П., Ткаченко П. П., Пантус О. О., Ободзінська О. В. Технологія розвитку силових якостей студентів-чоловіків у навчально-виховному процесі з фізичного виховання. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. К. : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова. 2018. Випуск 7 (101)18. С. 23–26.

68. Грибан Г. П. Проблеми екології у фізичному вихованні: монографія. Житомир. «Рута». 2008. 184 с.

69. Грибан Г. П., Пучков Н. Т., Фесечко П. П. Атлетическая гимнастика: учебн. пособие для студентов сельскохозяйственных вузов. Под общей ред. Г. П. Грибана. М., 1992. 328 с.

70. Грибан Г. П., Ткаченко П. П., Краснов В. П. Особливості формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до занять із гирями під час навчально-виховного процесу з фізичного виховання. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Вип. 147. Т. І. Чернігів: ЧНПУ, 2017. С. 86–89.

71. Грибан Н. Г., Грибан Г. П. Стан та перспективи розвитку фізичної культури і спорту в соціальній інфраструктурі села. Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 10. Т. 3. Львів: НВФ «Українські технології», 2006. С. 22–27.

72. Даниленко Г. М. Впровадження систем формування здоров'я в умовах навчального закладу. Актуальні проблеми фізичного виховання у вузі: Республ. зб. наук. праць III Всеукр. наук.-практ. конф. Донецьк: ДонДМУ ім. М. Горького, 2001. С. 6–7.

73. Денисюк А. И. Гиревой спорт : практикум по подготовке студентов-спортсменов. Витебск, 2010. 59 с.

74. Державна національна програма «Освіта» Україна XXI століття. К.: Райдуга. 1994. 62 с.

75. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Постанова Кабінету Міністрів України від 15 листопада 2006 р. Інформац. зб. Міністерства освіти України. 2006. С. 9–15.

76. Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти. Фізична культура і спорт: Інформац. довідник з питань фіз. кул. та спорту. І. О. Куроченко. К. 2004. С. 498–503.
77. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. За заг. ред. М. Д. Зубалія. 2-е вид. перероб. і допов. К., 1997. 36 с.
78. Добровольский С. С., Тихонов В. Ф. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования : монография. Хабаровск, 2003. 108 с.
79. Долженко Л. Фізична підготовленість студентів з різним рівнем соматичного здоров'я. Молода спортивна наука України. Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 9. Т. 4. Львів: НВФ «Українські технології», 2005. С. 139–143.
80. Домашенко А. В. Організаційно-педагогічні засади системи фізичного виховання студентської молоді України : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. К., 2003. 269 с.
81. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. Учебное пособие для студентов вузов. Ростов-на-Дону : Феникс, 2010. 382 с.
82. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 р. № 3808-ХІІ. К.: ВППДКНТ, 1994. 23 с.
83. Зацюрский В. М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания. Москва, 2009. 200 с.
84. Зянкин А. Н. Сила : ее развитие и динамика у студенческой молодёжи в период обучения в вузе. Физическое воспитание студентов. Харьков, 2011. № 2. С. 44–47.
85. Каган М. С. Человеческая деятельность: опыт системного анализа. М.: Политиздат, 1974. 328 с.
86. Казмірчук І. В., Кульчицький З. Й. Гирьовий спорт як засіб силової підготовки студентів. Тернопіль, 2008. 32 с.
87. Кашуба В. А. Биомеханика осанки : монография. Киев, 2003. 279 с.
88. Кириченко Т. Г., Пронтенко К. В., Пронтенко В. В. Історія гирьового спорту : навч. посібник. Житомир, 2006. 184 с.
89. Колумбет О. М. Розвиток координаційних здібностей молоді : монографія. Київ, 2014. 420 с.
90. Корнієнко С. М., Шандригось В. І., Кульчицький З. Й. Вправи з гирями : навч. посіб. Тернопіль, 2011. 144 с.

91. Краснов В.П. Фізичне виховання: психофізичні вимоги до фахівців агропрому. Навч. посіб. для вищ. навч. аграр. закл. К.: Аграрна освіта, 2000. 134 с.
92. Круцевич Т. Ю., Пилипей Л. П. Актуальність сучасних силових видів спорту для системи професійно-прикладної фізичної підготовки у вузі. Спортивний вісник Придніпров'я. 2006. № 2. С. 51–55.
93. Кузнецова О. Т. Оздоровче тренування студентів : навч. посіб. К. : Вид-во Європейського ун-ту, 2010. 310 с.
94. Курьсь В. Н. Основы силовой подготовки юношей. Москва, 2004. 264 с.
95. Куц О. С., Стефанишин В. Историко-методологичний аналіз впровадження тестового контролю і оцінки фізичної підготовленості учнівської молоді. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: Зб. наук. праць. Вінниця, 2006. С. 16–21.
96. Куценко Г. В. Норма і нормативний підхід у психологічному дослідженні. Духовність і художньо-естетична культура. Аналітичні розробки, пропозиції наукових та практичних керівників: Міжвід. наук. зб. К.: НДІ «Проблем людини», 2000. Т. 17. С. 177–181.
97. Лавренюк В. С. Удосконалення силових здібностей студентів у навчальному процесі з фізичного виховання. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків, 2011. № 6. С. 74–77.
98. Лапугін А. М., Кашуба В. О. Кінетика тіла людини: навчальна програма для вузів фізичного виховання та спорту. К. : Науковий світ, 2003. 13 с.
99. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. М : Политиздат, 1975. 304 с.
100. Лисичин Ю. П., Комаров Ю. М. Факторы риска. Руководство по социальной гигиене и организации здравоохранения. Под ред. Ю. П. Лисицина. Т. 1. М.: Медицина, 1987. С. 148–200.
101. Ложкін Г., Свіргунець Є, Солтик О. Визначення концептуальних моделей діяльності викладача з фізичного виховання. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: Зб. наук. пр. IV Міжнар. наук.-практ. конф. Київ – Вінниця: ДОВ «Вінниця». 2001. С. 304–306.
102. Лубышева Л. И. Концепция формирования физической культуры человека. М. : ГЦОЛИФК, 1992. 120 с.

103. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта. Учеб. Пособие. М.: Изд. центр «Академия», 2001. 240 с.
104. Лысов П. К., Никитюк Д. Б., Сапин М. Р. Анатомия. Под. ред. М. Р. Сапина. М. : Медицина, 2003. 343 с.
105. Магльований А. В., Мартин В. Д., Ревін П. П. Силова підготовка студентів та школярів : навч.-метод. посібник. Львів, 2005. 108 с.
106. Магльований А. В., Шимечко І. М., Боярчук О. М., Мороз Є. І. Динаміка показників фізичного здоров'я студентів, які займаються силовими вправами. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. Харків, 2011. № 1. С. 80–83.
107. Магльований А.В., Осінчук В. Г. Законодавча та програмно-нормативна база як фактор розвитку фізичного виховання і спорту в системі вищих навчальних закладів освіти. Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні. Зб. наук. праць. Рівне: Принт Хауз, 2001. Вип. 2. С. 289–291.
108. Максимова В. Н. Акмеология: новое качество образования: Книга для педагога. СПб.: Мзд-во РГПУ им. Герцена, 2002. 99 с.
109. Мальков А. П. Гиревой спорт в учебно-тренировочном процессе студентов технического вуза : учеб. пособие. Белгород, 2007. 112 с.
110. Мелихов Л. Е., Паньков В. П. Полюби гири : метод. рекомендації для самостоятельных занятий с отягощениями. Мелитополь, 1992. 75 с.
111. Микуля О. Н. Проектирование личностно-ориентированной технологии обучения студентов в условиях информатизации образовательного процесса вуза: дисс. ... пед. наук. Ставрополь, 2006. 188 с.
112. Мисюк М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие для студентов вузов. М. : Юрайт, 2011. 427 с.
113. Михайлюк О. Оцінка емоційно-вольової сфери школярів за методикою Басса-Дарки. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Зб. наук. праць. Луцьк, 2005. Т. 1. С. 309–311.
114. Михальчук Р. В., Пронтенко К. В., Пронтенко В. В. Гирьовий спорт у професійно-прикладній фізичній підготовці співробітників МВС України : навч.-метод. посібник. Житомир, 2013. 232 с.
115. Муравов И. В. Медико-биологические предпосылки дифференцированного физического воспитания молодежи на разных этапах возрастного развития. Вопросы дифференцированного физического

воспитания детей и подростков. Под ред. В. Г. Арефьева, В. В. Петровского, Круцевич Т.Ю. К.: КГИФК, 1981. С. 70.

116. Мурза В. П. Психолого-фізична реабілітація : підруч. К. : Олан, 2005. – 608 с.

117. Мухін В. М. Фізична реабілітація : підр. для вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. К. : Олімпійська література, 2000. 422 с.

118. Національна доктрина розвитку освіти України у ХХІ столітті. К.: «Шкільний світ», 2001. 16 с.

119. Нечушкіна О.В. Саморуйнівні молодіжні практики у сфері здоров'я. Молодь в умовах нової соціальної перспективи: матер. ІХ Міжнар. наук.-практ. конф. Т. 1. Житомир, 2007. С. 208–209.

120. Ніколаєв С. Сучасні підходи до фізичного виховання студентів вищих закладів освіти. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. Луцьк, 2002. Т. 1. С. 88–90.

121. Ніколаєв С. Стан фізичної підготовленості студенток вищих закладів освіти. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. ; за ред. С. С. Єрмакова. Харків : ХХІІІ, 2001. № 28. С. 32–36.

122. Носко М. О. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня докт. пед. наук. К., 2003. 53 с.

123. Носов Г. В. Гиревой спорт : учебное пособие. Смоленск, 1998. 56 с.

124. Образцов П. И. Проектирование и конструирование профессионально-ориентированной технологии обучения : учебно-метод. пособие. Под общ. ред. П. И. Образцова. Орел: ОГУ, 2003. 94 с.

125. Олешко В. Г. Моделювання процесу підготовки та відбір спортсменів у силових видах спорту : монографія. Київ, 2005. 254 с.

126. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : навч. посіб. К. : ДІА, 2011. 444 с.

127. Олешко В. Г. Силові види спорту. К. : Олімпійська л-ра, 1999. 287 с.

128. Опанасюк Ф. Г., Грибан Г. П. Основи розвитку фізичних якостей студентів : навч.-метод. посіб. Житомир : Вид-во «Державний агроекологічний університет», 2006. – 332 с.

129. Основы валеологии. Книга первак. Под общ. ред. В. П. Петленко. К.: Олимпийская литература, 1998. 436 с.
130. Педагогіка здорового способу життя : Орієнт. прогр. для установ післядиплом. пед. освіти та пед. нав. закл. АПН України. ін-т проб. виховання; [В. М. Оржеховська, В. М. Пилипенко]. К., 2004. 37 с.
131. Пилипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів : монографія. Суми, 2009. 312 с.
132. Пильненький В. В. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я : автореф. дис. канд. ... з фіз. вих. і спорту. Львів, ЛДДФК, 2006. 22 с.
133. Пічугін М. Ф., Грибан Г. П., В. М. Романчук та ін. Гирьовий спорт: навч. посіб. За ред. Г. П. Грибана. Житомир: ЖВІ НАУ, 2011. 880 с.
134. Пічугін М.Ф., Грибан Г.П., Романчук В. М. та ін. Фізичне виховання військовослужбовців : навч. посібник. За ред. Г. П. Грибана. Житомир «Рута». 2011. 820 с.
135. Пічугін М.Ф., Грибан Г.П., Романчук В.С. та ін. Фізичне виховання : навч. посібник. За ред. Г. П. Грибана. Житомир, ЖВІ. 2010. 471 с.
136. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена. К.: Олімпійська література, 1995. 320 с.
137. Платонов В. Н. Общая подготовка спортсменов в олимпийском спорте. К.: Олимпийская литература, 1997. С. 247–328.
138. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. Киев, 2014. 624 с.
139. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник. Киев, 2015. кн. 1. 680 с.
140. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник. Киев, 2015. кн. 2. 752 с.
141. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К. : Олимпийская л-ра, 2004. 808 с.
142. Платонов В. Н. Теория и методика спортивной тренировки. К.: Вища шк., 1984. 336 с.

143. Положення про заліки з фізичного виховання. Фізична культура і спорт: Інформац. довідник з питань фіз. кул. та спорту. І.О. Куроченко. К., 2004 С. 503–506.
144. Поляков В. А, Воропаев В. И. Гиревой спорт : метод. пособие. Москва, 1988. 80 с.
145. Поплавська Л., Вернигородська М., Аббасова Л. Проблема здоров'я нації та доцільність зміцнення здоров'я молоді. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. праць. Вип. 6. Вінниця, 2006. С. 520–525.
146. Присяжнюк С. І. Біологічний вік та здоров'я студентської молоді : монографія. Київ, 2010. 294 с.
147. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання. К. : ЦУЛ, 2008. 504 с.
148. Приходько В., Шуба В., Шуба В. Чи є перша українська навчальна програма з «Фізичного виховання» для вищих навчальних закладів програмою розвитку цієї дисципліни? Спортивний вісник Придністров'я. Наук.-теорет. журнал Дніпропетровського держ. інституту фіз. кул. і спорту. № 7, 2004. С. 73–76..
149. Про підсумки проведення VIII літньої Універсиади України 2007 року. Наказ № 811 від 14.09.2007 року. К.: МОНУ, 2007. 10 с..
150. Пронтенко В. В. Динаміка росту результату у гирьовому спорті в залежності від силових показників спортсмена. Молода спортивна наука України. Львів, 2006. Вип. 10. т. 2. С. 350–353.
151. Пронтенко В. В. Ефективність спортивної підготовки гирьовиків на сучасному етапі розвитку гирьового спорту. Молода спортивна наука України. Львів, 2010. Вип. 14. т.1. С. 238–242.
152. Пронтенко В. В. Особливості техніки виконання вправ класичного двоборства спортсменами-гирьовиками різної кваліфікації. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2013. Вип. 11 (38) С. 83–87.
153. Пронтенко В. В., Пронтенко К. В., Романчук В. М., Грибан Г. П. Поліські силачі : монографія За ред. Г. П. Грибана. Житомир, 2015. 344с.
154. Пронтенко В. В., Романчук В. М. Організація та методика проведення занять з гирьового спорту : навч.-метод. посібник. Житомир : ЖВІ НАУ, 2010. 196 с.

155. Пронтенко В. В., Романчук В. М., Пронтенко К. В., Боярчук О.М. Залежність рівня спортивної майстерності від показників розвитку фізичних якостей гирьовиків різної кваліфікації та різних вагових категорій. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2010. Вип. 81. С. 649–653.

156. Пронтенко К. В. Загальна фізична підготовленість спортсменів-гирьовиків. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2016. Вип. 3К 1 (70) 16. С. 152–154.

157. Пронтенко К. В. Методика навчання гирьового спорту курсантів військових закладів вищої освіти : навч. посібник. Житомир, 2018. 320 с.

158. Пронтенко К. В. Моделі фізичної підготовленості спортсменів-гирьовиків у вправах класичного двоборства. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2013. Вип. 11 (38) С. 88–93.

159. Пронтенко К. В. Навчання гирьового спорту курсантів військових закладів вищої освіти : монографія. Житомир : «Полісся», 2018. 476 с.

160. Пронтенко К. В. Сучасний стан та ефективність психологічної підготовки у гирьовому спорті. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2013. Вип. 112. т. 1. С. 269–271.

161. Пронтенко К. В., Андрейчук В. Я., Пронтенко В. В., Бойко Д. В. Ефективність підготовки спортсменів у поштовху гир за довгим циклом. Молода спортивна наука України. Львів, 2014. Вип. 18. т. 1. С. 225–231.

162. Пронтенко К. В., Грибан Г.П., Пронтенко В.В., Гоманюк С.В. Вплив занять гирьовим спортом на фізичну підготовленість курсантів військових закладів вищої освіти України. Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка : науковий журнал. Педагогічні науки / [гол. ред. Г.Є. Киричук, відп.ред. Н.А. Сейко]. Житомир: Вид-во Житомирського держ. ун-ту імені І. Франка, 2018. С. 69–75.

163. Пронтенко К. В., Мягченко О. С., Бойко Д. В. Морфофункціональний стан спортсменів-гирьовиків. Науковий часопис Національ-

ного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2011. Вип. 11. С. 229–233.

164. Пронтенко К. В., Мягченко О. С., Пронтенко В. В. Еволюція та сучасний стан жіночого гирьового спорту в Україні. Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини. Кам'янець-Подільський, 2012. Вип. 3. С. 168–175.

165. Пронтенко К. В., Пронтенко В. В., Грибан Г. П., Бондаренко В. В., Андрейчук В. Я, Михальчук Р. В. Особливості розвитку фізичних якостей у студентів-гирьовиків різної кваліфікації. Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія за загальною редакцією проф. Г. П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. С. 201–208.

166. Пронтенко К. В., Пронтенко В. В., Михальчук Р. В., Безпалый С. М. Формування психологічної стійкості спортсменів-гирьовиків до змагальної діяльності. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2013. Вип. 112. т. 1. С. 272–275.

167. Пронтенко К. В. , Андрейчук В. Я., Пронтенко В.В., Романів І. В. Підготовка спортсменів у поштовху гир за довгим циклом : навч.-метод. посібник. Львів, 2016. 228 с.

168. Пронтенко К.В., Грибан Г.П., Романчук В.М., Пронтенко В.В., Андрейчук В.Я., Романів І.В. Класифікація помилок спортсменів-гирьовиків у техніці виконання ривка гир. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. К. Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Випуск 1 (107)19. С. 79–83.

169. Психологія здоров'я: Учебник для вузов. Под ред. Г. С. Никифорова. СПб.: Питер, 2003. 607 с.

170. Психологічна енциклопедія. [автор-упоряд. О. М. Степанов]. К. : Академвидав, 2006. 424 с.

171. Ревін П. П. Гирьовий спорт : навч. посібник. Львів, 1996. 81 с.

172. Романчук В. М. Покращення фізичного стану студентів ВНЗ засобами гирьового спорту. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педа-

гогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2013. Вип. 5 (30) С. 257–261.

173. Романчук В. М., Пронтенко К. В., Пронтенко В. В., Бойко Д. В. Розвиток фізичних якостей студентів засобами гирьового спорту у процесі самостійних занять : навч.-метод. посіб. Житомир, 2012. 224 с.

174. Романчук В. М., Романчук С. В., Пронтенко К. В., Пронтенко В. В. Організація загальної фізичної підготовки курсантів ВВНЗ з використанням засобів гирьового спорту : навч.-метод. посібник. Житомир, 2008. 184 с.

175. Романчук В. М., Романчук С. В., Пронтенко К. В., Пронтенко В. В. Організація та методика проведення занять з гирьового спорту : навч.-метод. посібник. Житомир, 2010. 196 с.

176. Ромашин Ю. А. Гиревой спорт : метод. пособие. Серпухов, 1991. 92 с.

177. Руднев С. Л., Суховой А. В., Тихонов В. Ф. Некоторые причины травматизма в упражнении толчок в гиревом спорте. Олимп. 2006. № 1. С. 16–18.

178. Савчук С., Радченко О., Клеха І., Базюк В. Кредитно-модульна організація навчального процесу з фізичного виховання у вищих технічних закладах освіти. Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізич. культ. та спорту. Вип. 10. Т. 3. Львів: НВФ «Українські технології», 2006. С. 379–382.

179. Свіргунець В. Формування інтересів і мотивів до занять з фізичного виховання. Вісник Технологічного університету Поділля. № 5. Ч. 3 (48). Хмельницький, 2002. С. 43–47.

180. Сергиенко Л. П. Основы спортивной генетики: учеб. пособие. К.: Вища шк., 2004. С. 132–139.

181. Симень В. П. Гиревой спорт : учеб. пособие. Чебоксары, 2009. 243 с.

182. Смирнов В.И. Общая педагогика в тезисах, дефинициях, иллюстрациях. М.: Педагогическое общество России, 1999. 446 с. .

183. Сухарев А. Г. Здоровье и физическое воспитание детей. М.: Медицина, 1991. 272 с.

184. Теорія і методика фізичного виховання: Підручник для студ. вузів фіз. вихов. і спорту: В 2 т. За ред. Т. Ю. Круцевич. Т. 1. Загальні

основи теорії і методики фізичного виховання. – К.: Олімпійська література, 2008. 392 с.

185. Теорія і методика фізичного виховання: Підручник для студ. вузів фіз. вихов. і спорту: В 2 т. За ред. Т. Ю. Круцевич. Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. – К.: Олімпійська література, 2008. 368 с.

186. Терещенко В. І., Лаврентьев О. М. Гирьовий спорт – ефективний засіб загальної фізичної підготовки : навч. посібник. Ірпінь, 2014. 244 с.

187. Ткаченко П. П., Курилло Т. В., Грибан Г. П. Значущість силових видів спорту для фізичної підготовленості студентів під час занять з фізичного виховання. Спортивна наука – 2018: зб. наук. праць IV всеукраїнської наук.-практ. конф. Гол. ред. Т. Б. Кутек. Житомир: Видавець О. О. Євенок, 2018. С. 91–97.

188. Уткин В. Л. Биомеханика физических упражнений. М.: Просвещение, 1989. 205 с.

189. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації. К.: МОНУ, 2003. 44 с.

190. Фомин Н.А., Вавилов Ю. Н. Физиологические основы двигательной активности. М.: Физкультура и спорт, 1991. 224 с.

191. Хайруллин Р. А., Ромашин Ю. А., Горшенин А. П. Гиревой спорт : учеб.-метод. пособие. Казань, 2004. 96 с.

192. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації». К.: Держкомспорт України, 1998. 46 с.

193. Чамата О., Романова Л., Власенкова Л. Про стан здоров'я студентської молоді в сучасних умовах. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. праць. Вип. 5. ДОВ «Вінниця». – Вінниця, 2004. С. 154–158.

194. Чух А. М. Розвиток сили. Харків : ХДАФК, 2003. 163 с.

195. Щербина Ю. В. Основи гирьового спорту : навч. посіб. К. : ФОП Москаленко О. М., 2015. 317 с.

196. Щербина Ю. В. Гирь воспитательный полёт. Киев, 1998. 118 с.

197. Якимович В. С. Физическое воспитание – основа системного воздействия на интеллектуальное развитие человека. Наука, искусство, образование на пороге III тысячелетия : матер. II Междунар. науч. конгресса (г. Волгоград, 6–8 апреля 2000 г.) : в 2 т. – Волгоград : Изд-во

ВолГУ, 2000. Т. 1. С. 252–254.

198. Ячнюк І. О., Воробйов О. О., Романів Л. В. Відновлювальні засоби працездатності у фізичній культурі і спорті : підручник. Чернівці : Книги – ХХІ. 2009. 432 с.

199. Bouchard C. Physical activity, fitness, and health: The model and key concepts. C. Bouchard, R.J. Shephard, T. Stephens (Eds.). Physical activity, fitness, and health. – Champaign, IL: Human Kinetics, 1994. P. 77–88.

200. Brooks G. A., Fahey T. D. Exercise Physiology : Human Bioenergetics and its Applications. New York : Wiley, 1984.

201. Griban G., Smilianov V., Lyakhova N., Tkachenko P., Harlinska A., Dovgan N., Karpiuk R., Brytan Yu. (2021). The impact of nutritional quality on the students' health. *Acta Balneologica*, 1(163), 43-54. doi: 10.36740/ABAL202101107.

202. Griban G., Kuznietsova O., Tkachenko P., Oleniev D., Khurtenko O., Dikhtiarenko Z., Yeromenko E., Lytvynenko A., Khatko A., Pustoliakova L. (2020). Formation of the students' volitional qualities in the process of physical education. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8 (6), 505-517. doi: 10.13189/saj.2020 <http://www.hrpub.org>

203. Griban G., Kuznietsova O., Lyakhova N., Prystynskiy V., Oleniev D., Otravenko O., Pantus O. (2021). Dynamics of students' fitness level while differentiating physical education classes in accordance with their health and nosology of diseases. *Wiadomości Lekarskie*, 74 (3 p.II), 641-646. doi: 10.36740/WLek202103214.

204. Hollman W., Hettinger T. Sportmedizin Arbeits und Trainingsgrundlagen. – Stuttgart – New York, 1980. – 773 p.

205. Prontenko K. V., Prontenko V. V., Romanchuk V. M., Griban G. P. Comparative Analysis of Results in Exercises with Kettlebells in Different Periods of Becoming of Kettlebell Sport. Materials of the 7-th International Science and Practical Conference «Ghiri Sport as Means of Physical Education and Recreation». Pech, 2015. P. 18–22.

206. Prontenko K., Griban G., Prontenko V., Andreychuk V., Tkachenko P., Kostyuk Yu., Zhukovskiy Ye. Kettlebell Lifting as a Means of Physical Training Cadets in Higher Military Educational Institution. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017. 17 (4). P. 2685–2689.

207. Prontenko K., Griбан G., Prontenko V., Bezpaliy S., Bondarenko V., Andreychuk V., Tkachenko P. Correlation Analysis of Indicators of Athletes' Readiness and their Competitive Results in Kettlebell Sport. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017. 17 (Supplement issue 4). P. 2123–2128.

208. Prontenko K., Griбан G., Prontenko V., Bezpaliy S., Bykova G., Zeleniuk O., Dvoretzky V. Level and Dynamics of Functional Preparedness Indexes of Kettlebell Sportsmen. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017. 17 (2) P. 712–716.

209. Prontenko K., Griбан G., Prontenko V., Opanasiuk F., Tkachenko P., Zhukovskiy Ye., Kostyuk Yu. Health Improvement of Cadets from Higher Military Educational Institutions During Kettlebell Lifting Activities. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. 18 (1). P. 298–303.

210. Prontenko K., Kuvaldina O., Martin V., Griбан G., Prontenko V., Andreychuk V. Changes in the Body Mass Index of Cadets at the Higher Military Educational Institution as a Result of Kettlebell Lifting . *Journal of Physical Education and Sport*. 2017. 17 (4). P. 2674–2677.

211. Prontenko K.V., Prontenko V.V., Romanchuk V.M., Griбан G.P. Comparative analysis of results in exercises with kettlebells in periods of becoming of kettlebell sport. «Giri sport as means of physical education, sport preparation and recreation». International science, gerontology and practical Conference (7; 2015; Pecs, Hungary). 7-th International science and practical conference «Giri sport as means of physical education, sport preparation and recreation»: materials of conference. International Gira Sport Federation. – Pecs, Hungary, 2015. – S. 18–22.

212. Tsatsouline P. Enter the Kettlebell. Strength Secret of the Soviet Supermen. Saint Paul, 2006. 228 p.



Грибан Григорій Петрович – професор кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Житомирського державного університету імені Івана Франка, доктор педагогічних наук, професор, академік Національної академії наук вищої освіти України, дійсний член (академік) Української академії наук, академік Академії наук вищої школи України, заслужений діяч науки і техніки України.

Автор 602 наукових та науково-методичних праць з проблем теорії і методики фізичного виховання, педагогіки, психології спорту, історії фізичної культури (13 монографій, з яких 7 одноосібних), 11 навчальних посібників з грифом Міністерства освіти і науки України; 15 посібників з грифом інших країн, міністерств і відомств та 44 державних свідоцтв на право інтелектуальної власності України, 72 статті у виданнях Scopus та Web of Science. Наукові праці опубліковані в 28 країнах світу. Підготував два доктори педагогічних наук та шість кандидатів наук з фізичного виховання і спорту та педагогічних наук, 2 майстри спорту України з гирьового спорту.

«Лауреат спортивного року» (2013, 2019), лауреат щорічного обласного конкурсу «Краща книга року» у номінаціях «Із глибини знань» (2014), «Мій край» (2014), «Особистість і доба» (2015, 2016), переможець конкурсу «Інновації в освіті – 2014», занесений до історико-біографічного енциклопедичного видання як Гордість Нації – «Державні нагороди України. Кавалери та лауреати», лауреат всеукраїнського проекту «Золотий фонд нації. Україна. Європа. Світ» (2019), лауреат XX Всеукраїнського конкурсу серед спортивних журналістів «Україна олімпійська» у номінації «За відданість олімпійському руху» (2020).

Нагороджений Президентом України медаллю «За працю і звитягу» (2008), орденами: «Зірка слави та заслуг», «За розбудову України» (ВГО «Країна»); повний кавалер орденів «Честь, Віра, Слава» (МСК).



Пронтенко Костянтин Віталійович – професор кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова, доктор педагогічних наук, професор, заслужений майстер спорту України з гирьового спорту, заслужений тренер України.

Закінчив Житомирський військовий інститут радіоелектроніки імені С. П. Корольова, Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, Національний університет оборони

України імені Івана Черняхівського.

Багаторазовий призер та чемпіон України, світу, Збройних Сил України з гирьового спорту. Разом із братом Пронтенком Василем Віталійовичем підготував 1 заслуженого майстра спорту України, 2 майстри спорту України міжнародного класу, понад 30 майстрів спорту України з гирьового спорту.

Автор понад 300 наукових праць, серед яких понад 50, що входять до наукометричних баз Scopus та Web of Science. Основні книги: «Історія гирьового спорту» (2006), «Організація загальної фізичної підготовки курсантів ВВНЗ з використанням засобів гирьового спорту» (2008), «Організація та методика проведення занять з гирьового спорту» (2010), «Гирьовий спорт» (2011), «Розвиток фізичних якостей студентів засобами гирьового спорту у процесі самостійних занять» (2012), «Гирьовий спорт у професійно-прикладній фізичній підготовці співробітників МВС України» (2013), «Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах» (2014), «Поліські силачі» (2015), «Підготовка спортсменів у поштовху гир за довгим циклом» (2016), «Навчання гирьового спорту курсантів військових закладів вищої освіти» (2018). Є засновником та автором щорічного журналу «Гирьовий спорт».



Ткаченко Павло Петрович – завідувач кафедри фізичного виховання Поліського національного університету, кандидат педагогічних наук, доцент, тренер збірної команди університету з гирьового спорту.

Автор 115 наукових праць у галузі фізичної культури і спорту, теорії і методики фізичного виховання та педагогіки, в тому числі 5 навчальних посібників, з них з грифом Міністерства освіти і науки України «Гирьовий спорт» та «Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах».

Є автором 3 наукових колективних монографій та 8 авторських свідоцтв захисту інтелектуальної власності України.

Підготував 1 майстра спорту України міжнародного класу з гирьового спорту, 5 майстрів спорту України, 17 кандидатів у майстри спорту та понад 90 спортсменів-першорозрядників. Його вихованці: Тарас Панчук – двічі здобував титул чемпіона світу з гирьового спорту та чемпіона світу серед студентів, Олексій Прохорчук був бронзовим призером чемпіонату Європи та срібним призером чемпіонату Європи серед юніорів, чемпіоном України та чемпіоном України серед юніорів, Євгеній Колесник – призер чемпіонатів Європи та України.

Ткаченко П. П. нагороджений грамотами та подяками за сумлінну працю: почесною грамотою Міністерства освіти і науки України (2014, 2018), подякою Національного олімпійського комітету України (2017), відзнакою «За відданість справі» Всеукраїнського об'єднання «Крайна» (2017), медаллю «За вірність національній ідеї» (2018) та орденом «За розбудову України» (2021) Всеукраїнського об'єднання «Крайна», грамотами облдержадміністрації та університету.

*«Ніщо так не звеличує людину як доброта,
розум і благодійність»*

(Тригорій Трубан)

Колектив авторів щиро дякує майстру спорту України зі спортивної акробатики, засновнику та директору компанії ТОВ «УАМФ» **Мічуріну Дмитру Олеговичу** за надану фінансову допомогу для видання книги.

Дмитро Олегович закінчив з відзнакою Житомирський національний агроекологічний університет за спеціальністю «Агрономія», Державний університет «Житомирська Політехніка», за спеціальністю «Підприємництво, торгівля та біржова діяльність», Національну академію державного управління при Президентові України за спеціальністю «Публічне управління та адміністрування», «Школу державної політики імені Лі Куан Ю» Національного університету Сінгапуру за програмою освіти для керівників з державного управління та лідерства. Пройшов у 2007 р. фахову практику на аграрному підприємстві I/S Jens Elmoose в Данії, у 2008–2009 рр. – займав посаду керівника аграрного підприємства I/S Larsen, Данія, у 2020 р. став засновником та керівником ФГ «Пан Мічурін».



Очолювана ним компанія ТОВ «УАМФ» спеціалізується на організації міжнародних програм-практик для студентів ЗВО. Компанія надає можливість студентам отримати практичні навички на передових підприємствах розвинених країн світу, ознайомитись з культурою та ментальністю інших країн, покращити рівень володіння іноземними мовами, налагодити контакти з іноземними підприємцями.

Дмитро Олегович бере активну участь у підтримці спортивних та культурних заходів у Житомирі та Житомирській області. Одружений, виховує трьох дітей.

Навчальне видання

*Грибан Григорій Петрович
Пронтенко Костянтин Віталійович
Ткаченко Павло Петрович*

**ВПРАВИ З ГИРЯМИ
У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ
ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Навчальний посібник

За редакцією Г. П. Грибана

Комп'ютерна верстка – Г. П. Грибана

Підписано до друку 7.09.2021. Формат 60x84/16
Гарнітура «Times New Roman». Папір офс. № 1
Ум. друк. арк. 31,68.
Наклад 300 прим. Зам. № 3420.

Віддруковано в ПП «Рута»
10014, Україна, м. Житомир, вул. Мала Бердичівська, 17
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 3671 від 14.01.2010 р.
e-mail: ruta-bond@ukr.net
моб. 0679621687

