

УДК 796.88:378

Пронтенко К. В.,
доктор педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова
Романчук С. В.,
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного
Андрейчук В. Я.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного
Романів І. В.,
викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного
Лесько О. М.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного
Панькевич Я. А.,
викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТСМЕНІВ-ГИРЬОВИКІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ У ПОШТОВХУ ГИР ЗА ДОВГИМ ЦИКЛОМ

У статті наведено результати анкетування спортсменів-гирьовиків різної кваліфікації, які спеціалізуються у поштовху гир за довгим циклом, що проводилося з метою вивчення існуючих проблем у тренувальному процесі та пошуку ефективних напрямів удосконалення підготовки спортсменів у поштовху гир за довгим циклом. У дослідженні взяли участь 57 гирьовиків різної спортивної кваліфікації (34 спортсмени I розряду і КМС (група А), 23 гирьовики рівня МС і МСМК (група Б)). Анкетування проводилося за авторською анкетой та дозволило вивчити думки спортсменів щодо покращання їхньої підготовки. Опитування проводилося під час офіційних змагань з гирьового спорту у 2016–2017 роках. За результатами анкетування виявлено недоліки в існуючій системі підготовки до змагань та з'ясовано напрямки її вдосконалення з метою підвищення спортивних результатів у поштовху гир за довгим циклом.

Ключові слова: тренувальний процес, поштовх гир за довгим циклом, спортсмен, гирьовий спорт.

Пронтенко К. В., Романчук С. В., Андрейчук В. Я., Романів І. В., Лесько О. М., Панькевич Я. А. **Особенности тренировочного процесса спортсменов-гиревиков различной квалификации в толчке гирь по длинному циклу.** В статье приведены результаты анкетирования спортсменов-гиревиков различной квалификации, специализирующихся в толчке гирь по длинному циклу, которое проводилось с целью изучения существующих проблем в тренировочном процессе и поиска эффективных направлений совершенствования подготовки спортсменов в толчке гирь по длинному циклу. В исследовании приняли участие 57 гиревиков различной спортивной квалификации (34 спортсмена I разряда и КМС (группа А), 23 гиревика уровня МС и МСМК (группа Б)). Анкетирование проводилось по авторской анкете и позволило изучить мнение спортсменов по поводу улучшения их подготовки. Опрос проводился во время официальных соревнований по гиревому спорту в 2016-2017 годах. По результатам анкетирования выявлены недостатки в существующей системе подготовки к соревнованиям и выяснены направления ее совершенствования с целью повышения спортивных результатов в толчке гирь по длинному циклу.

Ключевые слова: тренировочный процесс, толчок гирь по длинному циклу, спортсмен, гиревой спорт.

Prontenko K., Romanchuk S., Andreychuk V., Lesko O., Romaniv I. Pankevich Y. Features of the training process of kettlebell-lifters with various qualifications in long cycle. The article presents the results of a questionnaire survey of kettlebell-lifters with various qualifications, which specialize in long cycle. Questionnaire was conducted to study the existing problems in the training process and to find effective ways to improve the training process of athletes in long cycle. The study involved 57 kettlebell-lifters with various qualifications (34 I-class athletes and the CMS (group A), 23 MS and MSIK level athletes (group B)). The survey was conducted according to the author's questionnaire and allowed to study the opinions of athletes about improving their training process. The survey was conducted during the official kettlebell sport competitions in 2016-2017. According to the results of the survey, disadvantages in the existing system of preparation for competitions were revealed and directions for its improvement were clarified in order to improve athletic performance in long cycle.

The aim of the article is to study the main indicators of the training process of athletes, who specialize in long cycle. Scientific methods: theoretical analysis and generalization of scientific and methodical literature, pedagogical observation, questionnaires, methods of mathematical statistics.

The conducted questionnaire made it possible to find out that more than 60 % of athletes consider that 4-5 trainings in a microcycle with duration of training for 90-120 min with an increase up to 80 % of time for performing competitions and special-preparation exercises is the most suitable structure for the construction of training in the stage of special-based preparation on

preparatory and competitive periods. At the same time, more than 80 % of athletes began to train in classical biathlon; therefore, they achieved more success in this discipline. More than half of the athletes of the group B (52,2 %) never participated simultaneously in two disciplines of the competition, and 44,1 % of athletes sometimes take part in competitions both in biathlon, and long cycle. It has also been established that with the change of the rules of the competition and the possibility of narrowing the specialization, the results of the majority of the respondents (60,2 %) did not increase at all. All of this requires the development of a new modern program of the training process of sportsmen, who specialize in long cycle.

Keywords: training process, long cycle, sportsman, kettlebell sport.

Постановка проблеми. На сьогоднішній день гирьовий спорт стрімко розвивається як в Україні, так і за її межами. З гирьового спорту проводяться змагання різного масштабу до чемпіонатів світу включно; до змагальної діяльності залучаються різні верстви населення: чоловіки, жінки, юніори, юнаки, ветерани. Окрім класичного двоборства (поштовху і ривка) активно розвивається окрема дисципліна гирьового спорту – поштовх гир за довгим циклом (поштовх двох гир від грудей з опусканням у положення вису після кожного підйому) [2, 5, 6].

На відміну від змагань з двоборства (1970), перший чемпіонат України з поштовху за довгим циклом проведено у 2000 році. Популярність цієї дисципліни гирьового спорту зростає, однак обґрунтування тренувального процесу у двоборстві знайшло своє відображення у працях ряду вчених, а досліджень, спрямованих на всебічне висвітлення особливостей тренувального процесу спортсменів, які спеціалізуються у поштовху гир за довгим циклом, проведено недостатньо. Зростання популярності змагань у поштовху гир за довгим циклом на міжнародній спортивній арені також гальмують зовнішні чинники, що стосуються періодичних змін правил змагань та кваліфікаційних нормативів, які потребують корекції тренувального процесу гирьовиків.

Аналіз літературних джерел [1, 3, 8, 9] засвідчив, що важливою особливістю поштовху гир за довгим циклом, порівняно з двоборством, є те, що змагання відбуваються лише в одній вправі, що свідчить про відмінності у тактичній підготовці й прозорість спортивної боротьби, спрощений варіант визначення рівня підготовленості спортсмена, можливість виконати кваліфікаційні нормативи тільки в одній вправі. У двоборстві нормативи можна виконати лише у сумі двоборства. Змагальне навантаження у поштовху гир за довгим циклом полягає у виконанні вправи впродовж 10 хвилин, а у двоборстві – 20 (поштовх – 10 хв, ривок – 10 хв). Це визначає відмінності у плануванні тренувального процесу. Відмінності полягають також у вимогах до фізичної підготовленості спортсменів. У двоборстві відмічається слабка залежність результатів у від маси тіла спортсмена – з підвищенням вагової категорії результати зростають до категорії 75–80 кг, а далі стабілізуються або знижуються. Тому для досягнення високих результатів у двоборстві важливим є розвиток загальної витривалості та на її базі спеціальної витривалості до роботи з гирями. У поштовху гир за довгим циклом ситуація виконання опускання двох гир по 32 кг кожна у положення вису після кожного поштовху та підйом їх на груди вимагає значної силової підготовки. Особливо гостро це питання стосується спортсменів легких вагових категорій, оскільки гирьовикам цих категорій доводиться виконувати багаторазове закидання на груди гир вагою більшою або однаковою з власною вагою [5, 10]. Залежно від вимог до технічної і фізичної підготовленості спортсменів, відрізняються відповідно й засоби, що становлять зміст підготовки гирьовиків до змагань у різних дисциплінах гирьового спорту. У працях вчених [3, 8] наведено цілий ряд вправ для підготовки до змагань з двоборства. Аналіз цих вправ свідчить, що більшість загальнопідготовчих і допоміжних вправ можуть бути достатньо ефективними і під час підготовки до змагань з поштовху за довгим циклом. Однак особливо відрізняються спеціально-підготовчі вправи, серед яких: підриви, підйом на груди однієї і двох гир, підйом на груди з одночасним жимом і поштовхом однієї гирі, штанги.

Гирьовий спорт є неолімпійським видом спорту, тому основними змаганнями для спортсменів високого класу є чемпіонати світу, які проводяться щорічно. Відповідно основною структурною одиницею планування підготовки є річний макроцикл [4, 7]. За правилами змагань, які діяли до 2013 року, та, відповідно, календарем спортивних заходів у гирьовому спорті структура підготовки спортсменів впродовж року передбачала 2 макроцикли: зимово-весняний, під час якого здійснювалась підготовка до змагань з поштовху за довгим циклом, та літньо-осінній, що включав підготовку до змагань з двоборства. У 2013 році були затверджені правила спортивних змагань із гирьового спорту, за якими відбулися суттєві зміни як у порядку проведення змагань, так і календарі спортивних заходів. Принциповими відмінностями діючих правил змагань і календаря з гирьового спорту від попередніх є: проведення змагань з двоборства та поштовху гир за довгим циклом в рамках одного чемпіонату або кубку України і, відповідно, світу; проведення змагань за іншими ваговими категоріями [5, 6, 9]. Все це вимагає врахування під час організації тренувального процесу гирьовиків.

Мета роботи. Дослідити основні показники тренувального процесу спортсменів, які спеціалізуються у поштовху гир за довгим циклом.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури, педагогічне спостереження, анкетування, методи математичної статистики.

Організація дослідження. У дослідженні взяли участь 57 гирьовиків (34 спортсмени I розряду і КМС (група А), 23 гирьовики рівня МС і МСМК (група Б)). Анкетування проводилося за авторською анкетой та дозволило вивчити думки спортсменів щодо покращання їхньої підготовки під час удосконалення рухових дій у поштовху гир за довгим циклом. Опитування проводилося під час офіційних змагань з гирьового спорту у 2016–2017 роках. За результатами анкетування виявлено недоліки в існуючій системі підготовки до змагань та з'ясовано напрямки її вдосконалення з метою підвищення спортивних результатів у поштовху гир за довгим циклом.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз відповідей на запитання «Скільки разів на тиждень треба тренуватися гирьовикам, які спеціалізуються у поштовху гир за довгим циклом, у різні періоди підготовки?» була отримана така інформація. 56,5 % спортсменів високої кваліфікації та 52,9 % гирьовиків-розрядників вважають що 4–5 тренувальних занять на тиждень є досить раціональним співвідношенням кількості тренувань для загальнопідготовчого етапу підготовчого

періоду. 30,4 % гирьовиків групи Б та 38,3 % спортсменів групи А вважають за необхідне тренуватися на цьому етапі 2–3 рази на тиждень. А 13,1 та 8,8 % спортсменів вважають за необхідне проведення 6–7 тренувальних занять на тиждень, особливо під час підготовки до виконання нормативу МС України (табл. 1).

Таблиця 1

Співвідношення відповідей на запитання «Скільки разів на тиждень треба тренуватися гирьовикам, які спеціалізуються у поштовху гир за довгим циклом, у різні періоди підготовки?» (n=57, %)

Періоди підготовки	Кількість занять, рази	Відповіді спортсменів, %	
		група А (n=34)	група Б (n=23)
Загальнопідготовчий етап підготовчого періоду	2–3	38,3	30,4
	4–5	52,9	56,5
	6–7	8,8	13,1
Спеціально-підготовчий етап підготовчого періоду	2–3	38,3	26,1
	4–5	55,8	69,6
	6–7	5,9	4,3
Змагальний період	2–3	52,9	30,4
	4–5	47,1	60,9
	6–7	0	8,7
Перехідний період	2–3	91,2	100
	4–5	8,8	0
	6–7	0	0

На спеціально-підготовчому етапі більшість гирьовиків двох груп (у групі Б – 69,6 % і у групі А – 55,8 %) також вказали на доцільність проведення 4–5 занять на тиждень.

Результати опитування спортсменів різної спортивної кваліфікації щодо кількості тренувань під час змагального періоду дещо відрізняються. Так, наприклад, 60,9 % спортсменів високої кваліфікації вказали на необхідність проведення 4–5 занять, а 52,9 % гирьовиків-розрядників – на 2–3 заняття. Щодо оптимальної кількості тренувальних занять під час перехідного періоду, то гирьовики групи Б вважають за необхідне проводити 2–3 заняття на тиждень, а 91,2 % спортсменів групи А таку кількість занять вважають доцільною також.

Аналіз відповідей на запитання «Скільки часу треба тренуватися гирьовикам різної спортивної кваліфікації протягом одного заняття у різні періоди підготовки?» було отримано таке (табл. 2).

Таблиця 2

Співвідношення відповідей на питання «Скільки часу треба тренуватися гирьовикам різної спортивної кваліфікації протягом одного заняття у різні періоди підготовки?» (n=57, %)

Періоди підготовки	Тривалість заняття, хв	Відповіді спортсменів, %	
		група А (n=34)	група Б (n=23)
Загальнопідготовчий етап підготовчого періоду	60–90	44,1	34,8
	90–120	38,3	47,8
	120–140	11,7	17,4
	160–180	5,9	0
Спеціально-підготовчий етап підготовчого періоду	60–90	41,1	39,1
	90–120	47,1	52,2
	120–140	5,9	8,7
	160–180	5,9	0
Змагальний період	60–90	38,3	56,5
	90–120	52,9	43,5
	120–140	8,8	0
	160–180	0	0
Перехідний період	60–90	88,2	91,3
	90–120	11,8	8,7
	120–140	0	0
	160–180	0	0

Більшість гирьовиків (47,8 %) високої кваліфікації (група Б) вважає, що тренувальні заняття на загальнопідготовчому етапі підготовчого періоду повинні тривати 90–120 хв, а 34,8 % спортсменів – 60–90 хв відповідно. Більшість гирьовиків-розрядників (44,1 %) вважає, що тренувальні заняття на загальнопідготовчому етапі підготовчого періоду повинні тривати 60–90 хв, а 38,3 % спортсменів – 90–120 хв відповідно. При цьому деякі спортсмени обох груп відмітили, що можлива також тривалість занять – 120–140 хв (у спортсменів групи Б – 17,4 %; а у спортсменів групи А – 11,7 % відповідно). Тривалість занять понад 140–180 хв не вважає доцільним жоден спортсмен з обох досліджуваних груп.

Відповіді спортсменів різної спортивної кваліфікації щодо тривалості занять на спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду розподілилися наступним чином: 52,2 % спортсменів групи Б та 47,1 % спортсменів групи А вважають

за необхідне проводити заняття протягом 90–120 хв; 39,1 % спортсменів групи Б та 41,1 % спортсменів групи А відзначили – 60–90 хв; 8,7 % спортсменів групи Б та 5,9 % спортсменів групи А – 120-140 хв відповідно; але тільки 5,9 % спортсменів групи А – 160-180 хв, відповідно.

Стосовно тривалості занять на змагальному періоді, то всі спортсмени групи Б розподілилися у відповідях таким чином: 56,5 % – 60–90 хв; 43,5 % – 90–120 хв. 52,9 % спортсменів групи А відмітили тривалість – 90–120 хв; 38,3 % – 60–90 хв, відповідно і 8,8 % – 120–140 хв, відповідно. Під час перехідного періоду переважна більшість спортсменів двох груп (спортсмени групи Б – 91,3 % та спортсмени групи А – 88,2 %) вважають, що тривалість занять не повинна перевищувати 60–90 хв.

Під час вивчення відповідей спортсменів на питання «Як доцільно поєднувати у тижневому мікроциклі заняття під час підготовки спортсменів, які спеціалізуються у поштовху гир за довгим циклом?» встановлено, що більшість спортсменів групи Б (52,1 %) вказали варіант з 4-разовими заняттями з обтяженнями (гирями, штангою) у мікроциклі та 2-разовими заняттями з бігової підготовки. 26,1 % спортсменів групи Б обрали варіант з 3-разовими заняттями з обтяженнями та 2-разовими заняттями бігової підготовки. У групі спортсменів-розрядників 44,1 % гирьовиків визначили варіант з 3-разовими заняттями з обтяженнями, а 20,6 % спортсменів цієї групи – з 3-разовими заняттями з обтяженнями та 2-разовими заняттями бігової підготовки, а 17,6 % спортсменів цієї групи – з 4-разовими заняттями з обтяженнями і 2-разовими заняттями бігової підготовки.

Дослідження відповідей спортсменів групи Б щодо важливості та пріоритетного розвитку фізичних якостей гирьовиків у різних групах вагових категорій для успішних виступів у поштовху гир за довгим циклом показало таке. 82,6 % спортсменів групи Б класу вказали таку послідовність у розвитку фізичних якостей. Для спортсменів легких вагових категорій: 1) сила; 2) силова витривалість; 3) витривалість; 4) гнучкість; 5) спритність; 6) швидкість. Для спортсменів середніх вагових категорій: 1) сила; 2) витривалість; 3) силова витривалість; 4) гнучкість; 5) швидкість; 6) спритність. Для спортсменів важких вагових категорій, відповідно: 1) витривалість; 2) силова витривалість; 3) сила; 4) гнучкість; 5) швидкість; 6) спритність.

Для спортсменів-розрядників групи А більшість гирьовиків (64,7 %) вказали таку послідовність пріоритетного розвитку фізичних якостей: для спортсменів легких вагових категорій: 1 – сила; 2) силова витривалість; 3 – витривалість; 4) швидкість; 5) гнучкість; 6) спритність. Для гирьовиків середніх вагових категорій: 1) силова витривалість; 2) сила; 3) витривалість; 4) швидкість; 5) гнучкість; 6) спритність. Для спортсменів важких вагових категорій: 1) силова витривалість; 2) сила; 3) витривалість; 4) швидкість; 5) гнучкість; 6) спритність.

Однією із закономірностей сучасного спорту є неможливість одночасно добитися однаково високих результатів не тільки в різних видах спорту, але й у різних дисциплінах одного й того ж виду спорту. Тому важливого значення набуває принцип поглибленої спортивної спеціалізації, реалізація якого вимагає граничної концентрації сил та часу на роботі, яка прямо або опосередковано впливає на ефективність процесу підготовки до виступу в конкретному номері програми. Так, аналіз рекордів світу та України дозволив з'ясувати, що світові рекорди серед дорослих спортсменів у поштовху гир за довгим циклом та у двоборстві встановлені різними гирьовиками, а в Україні майже 50 % рекордсменів у поштовху гир за довгим циклом є рекордсменами і у двоборстві. Дослідження протоколів перших змагань з поштовху гир за довгим циклом свідчить, що у цих змаганнях брали участь майже 100 % спортсменів, які виступали на змаганнях з двоборства. Та й рекордсменами України у обох видах гирьового спорту у ті часи були одні й ті ж спортсмени. Однак, загострення конкуренції та зростання спортивних результатів вимагає від спортсменів значного збільшення тренувальних та змагальних навантажень у конкретній дисципліні гирьового спорту, при цьому можливість одночасного успішного виступу у обох видах різко знижується. На запитання «На скільки підйомів зросли Ваші змагальні результати у поштовху гир за довгим циклом після зміни правил змагань?» 65,2 % гирьовиків групи Б та 52,9 % групи А вказали, що їхні результати не зросли; 26,1 та 35,3 % гирьовиків відповідних груп зазначили покращання спортивних результатів на 1–5 разів; 8,7 та 11,8 % спортсменів відмітили покращання змагальних досягнень – від 6 до 10 разів; покращання досягнень на 11 і більше підйомів у поштовху гир за довгим циклом не вказав ні один гирьовик із обох досліджуваних груп.

Аналіз відповідей гирьовиків на питання «Яка спеціалізація у гирьовому спорті вам більше до вподоби (у класичному двоборстві чи у поштовху гир за довгим циклом), та якою із них Ви почали займатися раніше?» показав таке. Переважна більшість спортсменів групи Б (91,3 %) та спортсменів групи А (85,3 %) почали свою спортивну кар'єру у класичному двоборстві і тільки 8,7 та 14,7 % гирьовиків досліджуваних груп – із поштовху гир за довгим циклом. На питання «В якій дисципліні гирьового спорту Ви досягли більших успіхів?» відповіді розподілилися таким чином. 60,9 % спортсменів групи Б зазначили, що більших успіхів вони досягли у класичному двоборстві, а 39,1 % – у поштовху гир за довгим циклом. У гирьовиків групи А – 76,5 % мають більш значні досягнення у класичному двоборстві і тільки 23,5 % – у змаганнях з поштовху гир за довгим циклом.

Аналіз відповідей спортсменів на питання «Як часто Ви берете участь одночасно (у межах одних змагань) у класичному двоборстві та у поштовху гир за довгим циклом?» свідчать, що спортсмени групи А частіше виступають на змаганнях в обох дисциплінах гирьового спорту, ніж спортсмени групи Б, які, звужують спеціалізацію та прагнуть досягти максимальних результатів в одному виді програми. Так, наприклад, 44,1 % гирьовиків групи А вказали, що інколи беруть участь у змаганнях в обох дисциплінах, 23,5 % – завжди і 32,4 % – тільки в одному виді змагань. Більшість спортсменів групи Б (52,2 %) ніколи не брали участі в обох видах програми змагань, 30,4 % – інколи виступали в обох видах змагань і тільки 17,4 % – в обох видах.

Висновки. Проведене анкетування дозволило з'ясувати, що понад 60 % спортсменів вважає, що 4–5 тренувань у мікроциклі тривалістю 90–120 хв зі збільшенням до 80 % часу на виконання змагальних та спеціально-підготовчих вправ є найбільш прийнятною структурою побудови тренувальних занять у спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду та змагальному періоді під час підготовки до змагань. При цьому понад 80 % спортсменів почали раніше займатися гирьовим спортом у класичному двоборстві, тому й досягли у цій дисципліні більших успіхів.

Більша половина опитаних спортсменів групи Б (52,2 %) ніколи не брали участь одночасно в двох дисциплінах змагань, а 44,1 % спортсменів-розрядників інколи беруть участь у змаганнях і у класичному двоборстві, і у поштовху за довгим циклом у межах однієї програми. Також встановлено, що зі зміною правил змагань та появою можливості звуження спеціалізації результати більшості опитаних гирьовиків (65,2 %) взагалі не зросли. Усе це вимагає розробки нової сучасної програми тренувального процесу річного макроциклу гирьовиків, які спеціалізуються у поштовху гир за довгим циклом.

Перспективи подальших досліджень. Передбачається дослідити співвідношення компонентів підготовленості спортсменів-гирьовиків на різних етапах багаторічної підготовки.

Література

1. Андрейчук В. Я. Методичні основи гирьового спорту : навч. посіб. – Львів, 2007. – 500 с.
2. 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.
3. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : навч. посібник. – Київ, 2011. – 444 с.
4. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. – Киев, 2014. – 624 с.
5. Пронтенко К. В., Андрейчук В. Я., Пронтенко В. В., Романів І. В. Підготовка спортсменів у поштовху гир за довгим циклом : навч.-метод. посіб. Львів, 2016. 228 с.
6. Andreychuk V. Ya., Prontenko K. V. The Features of Long Cycle as Independent Type of Kettlebell Sport // Materials of 7-th International Science and Practical Conference «Ghiri Sport as Means of Physical Education, Sport Preparation and Recreation». Pech, 2015. P. 45–48.
7. Bompa T. O. Periodizing Training for Peak Performance. High-Performance Sports Conditioning // Modern training for ultimate athletic development. Human Kinetics, 2001. P. 267–282.
8. Kuzmin A. A. Kettlebell Sport : Iron Sport For Iron Men. Methods of training by Andrey Kuzmin. – Ohio, 2003. – 60 p.
9. Prontenko K., Andreychuk V., Martin V., Prontenko V., Romaniv I., Bondarenko V., Bezpaliy S. Improvement of Physical Preparedness of Sportsmen in Kettlebell Sport on the Stage of the Specialized Base Preparation // Journal of Physical Education and Sport. – 2016. 16 (2). – pp. 540–545. – Режим доступу: <http://efsupit.ro>.
10. Prontenko K., Griban 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. – Режим доступу: <http://efsupit.ro>.

Reference

1. Andreichuk, V. Ya. (2007), "Methodical bases of kettlebell sport", navch. posib. Lviv, 2007. 500 p.
2. Andreychuk, V. Ya., Prontenko, K. V., Prontenko, V. V., Nedolya, V. V. (2013), "Long cycle as independent type of kettlebell sport at the present stage", Visnyk Chernigivskogo nacionalnogo pedagogichnogo imeni T. G. Shevchenka. Seria: Pedagogichni nauki. Fizyczne vihovannea ta sport. Vol. 107, t. 2. pp. 89–94.
3. Oleshko, V. H. (2011), "Training of athletes in power kinds of sport", navch. posib. Kyiv, 444 p.
4. Platonov, V. N. (2014), "Periodization of sport training. General theory and its practical application". Kyev, 624 p.
5. Prontenko, K. V., Andreychuk, V. Ya., Prontenko, V. V., Romaniv I. V. (2016), "The training of sportsmen in long cycle", navch-metod. posib. Lviv, 228 p.
6. Andreychuk V. Ya., Prontenko K. V. The Features of Long Cycle as Independent Type of Kettlebell Sport // Materials of 7-th International Science and Practical Conference «Ghiri Sport as Means of Physical Education, Sport Preparation and Recreation». Pech, 2015. P. 45–48.
7. Bompa T. O. Periodizing Training for Peak Performance. High-Performance Sports Conditioning // Modern training for ultimate athletic development. Human Kinetics, 2001. P. 267–282.
8. Kuzmin A. A. Kettlebell Sport : Iron Sport For Iron Men. Methods of training by Andrey Kuzmin. Ohio, 2003. 60 p.
9. Prontenko K., Andreychuk V., Martin V., Prontenko V., Romaniv I., Bondarenko V., Bezpaliy S. Improvement of Physical Preparedness of Sportsmen in Kettlebell Sport on the Stage of the Specialized Base Preparation // Journal of Physical Education and Sport. 2016. 16 (2). pp. 540–545, available at: <http://efsupit.ro> (accessed: October 22, 2017).
10. Prontenko K., Griban 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, available at: <http://efsupit.ro> (accessed: May 10, 2018).

УДК 796.51/796.57

Пруднікова М.С.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Харківська державна академія фізичної культури

ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВІВ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМ ТУРИЗМОМ ПІДЛІТКІВ 8-Х КЛАСІВ М.ХАРКІВ

У статті представлено результати дослідження мотивів до занять спортивним туризмом підлітків 8-х класів. Проведено порівняльний аналіз мотивів до занять велосипедним та пішохідним туризмом у підлітків 8-х класів на початку та наприкінці дослідження. Нами визначено, що у підлітків 8-х класів більш всього спілкування з друзями стають дещо самостійними, вони цінують власну думку, поводяться, відповідно до власних поглядів і переконань. Заняття велосипедним та пішохідним туризмом гармонійно поєднали в собі фізичні та психоемоційні навантаження, оздоровчі