

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.1(129).20

**Пронтенко К. В.,**  
доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова (м. Житомир)

**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 (м. Львів)

**Юр'єв С. О.,**  
кандидат педагогічних наук,  
старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту,  
Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба (м. Харків)

**Романів І.В.,**  
старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту,  
Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного (м. Львів)

**Вороб'їв Д. М.,**  
викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту,  
Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного (м. Львів)

**Домінюк М. М.,**  
викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки,  
Львівський державний університет внутрішніх справ (м. Львів)

**Данилюк М. М.,**  
викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту,  
Військовий інститут Київського національного університету імені Т. Шевченка, (м. Київ)

#### ЕФЕКТИВНІСТЬ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У РИВКУ З ДОВІЛЬНОЮ ЗМІНОЮ РУК БЕЗ ПОСТАНОВКИ ГИРІ НА ПОМІСТ

У статті досліджено сучасний стан підготовки спортсменів у ривку з довільною зміною рук без постановки гирі на поміст впродовж 12 хв. Проаналізовано динаміку виконання нормативу майстра спорту України у ривку з довільною зміною рук чоловіками та жінками за ваговими категоріями у 2019 році та проведено порівняльний аналіз із іншими дисциплінами гирьового спорту. Було досліджено результати спортсменів-гирьовиків (чоловіків віком 18–40 років та жінок 18–35 років) збірних команд областей України різних вагових категорій. Встановлено, що кількість спортсменів, які вперше виконали норматив майстра спорту України у 2019 році у ривку з довільною зміною рук становить 5 осіб (3 чол, 2 жін.); у двоборстві – 7 чол.; у поштовху довгим циклом – 4 чол., у класичному ривку – 1 жін. Виявлено, що у двоборстві значно більше спортсменів виконують норматив майстра спорту України ніж у ривку з довільною зміною рук, що свідчить про недостатню ефективність системи підготовки спортсменів у ривку з довільною зміною рук без постановки гирі на поміст та необхідність її вдосконалення.

**Ключові слова:** гирьовий спорт, ривок з довільною зміною рук без постановки гирі на поміст, спортсмен.

**Пронтенко К. В., Андрейчук В. Я., Юр'єв С. О., Романів І. В., Вороб'єв Д. Н., Домінюк М. М., Данилюк Н. Н.**  
**Эффективность подготовки спортсменов в рывке с произвольной сменой рук без постановки гири на помост.**  
В статье исследовано современное состояние подготовки спортсменов в рывке с произвольной сменой рук без постановки гири на помост в течение 12 мин. Проанализирована динамика выполнения норматива мастера спорта Украины в рывке с произвольной сменой рук мужчинами и женщинами по весовым категориям в 2019 году и проведен сравнительный анализ с другими дисциплинами гиревого спорта. Было исследовано результаты спортсменов-гиревиков (мужчин в возрасте 18–40 лет и женщин 18–35 лет) сборных команд областей Украины разных весовых категорий. Установлено, что количество спортсменов, которые впервые выполнили норматив мастера спорта Украины в 2019 году в рывке с произвольной сменой рук составляет 5 человек (3 мужчин, 2 женщины); в двоеборье – 7 мужчин; в толчке по длинному циклу – 4 мужчины, в классическом рывке – 1 женщина. Виявлено, что в двоеборье значительно больше спортсменов выполняют норматив мастера спорта Украины чем в рывке с произвольной сменой рук, что свидетельствует о недостаточной эффективности системы подготовки спортсменов в рывке с произвольной сменой рук без постановки гири на помост и необходимость ее совершенствования.

**Ключевые слова:** гиревой спорт, рывок с произвольной сменой рук без постановки гири на помост, спортсмен.

**Prontenko K. V., Andreychuk V. Ya., Yuriev S. O., Romaniv I. V., Vorobyov D. M., Dominiuk M. M., Danyliuk M. M.**  
**The effectiveness of athletes' training in the snatch with an arbitrary change of hands without placing the kettlebell on the platform.** The article examines the current state of athletes' training process in the snatch with an arbitrary change of hands without placing the kettlebell on the platform for 12 minutes. The dynamics of the fulfillment of the standard of the Master of Sports of Ukraine in the snatch with an arbitrary change of hands without placing the kettlebell on the platform for 12 minutes by male and female athletes by weight categories in 2019 was analyzed and a comparative analysis was carried out with other disciplines of kettlebell lifting. The results of athletes (men aged 18–40 and women 18–35 years old) of the teams of Ukraine of different

weight categories (men: up to 63 kg, up to 68 kg, up to 73 kg, up to 78 kg, up to 85 kg, up to 95 kg, over 95 kg; women: up to 58 kg, up to 63 kg, up to 68 kg, over 68 kg) were studied. Research methods: theoretical analysis and generalization of scientific and methodical literature, documentary method (study of competition protocols), methods of mathematical statistics. It was found that the number of athletes who first met the standard of the Master of Sports of Ukraine in 2019 in the snatch with an arbitrary change of hands is 5 people (3 men, 2 women); in biathlon – 7 men; in long cycle – 4 men, in classic snatch – 1 woman. It was revealed that in biathlon much more athletes fulfill the standard of the Master of Sports of Ukraine than in the snatch with an arbitrary change of hands, which indicates the insufficient efficiency of the system of training athletes in the snatch with an arbitrary change of hands without placing the kettlebell on the platform and the need for its improvement.

**Key words:** kettlebell lifting, training process, snatch, athlete.

**Постановка проблеми.** Союз гирьового спорту України разом з Міністерством молоді та спорту України, Управлінням фізичної культури і спорту Міністерства оборони України відповідно до Єдиного календарного плану Міністерства молоді та спорту України з 23 по 25 лютого 2018 року провели вперше в місті Житомир Всеукраїнські змагання та гирьового спорту з дисципліни «Ривок з довільною зміною рук без постановки гири на поміст (чоловіки, жінки)», назвавши його «Р-12».

Змагання проводилися з метою організації фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності у Збройних Силах України та інших військових формуваннях, утворених відповідно до законів України, у правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних службах, а також для вивчення та апробації вправи «Р-12» з подальшим включенням її до програми Чемпіонату України з гирьового спорту.

Форма одягу учасника змагань – військові штани, військове взуття та військова футболка. Чоловіки – вага гири 24 кг, жінки – вага гири 16 кг. Час на виконання вправи 12 хвилин з поперемінною зміною рук довільну кількість раз без постановки гири на поміст.

Згідно наказу Міністерства молоді та спорту України № 3689 від 19 липня 2019 року були затверджені зміни до Кваліфікаційних норм та вимог Єдиної спортивної класифікації України з неолімпійських видів спорту (додаток 26), де вперше затверджені кваліфікаційні нормативи у «Ривку з довільною зміною рук без постановки гири на поміст впродовж 12 хв», (чоловіки – вага гири 32 кг, жінки – вага гири 24 кг): 1 ривок – 1 очко. Варто зазначити, що ці кваліфікаційні нормативи передбачають максимальне спортивне звання, яке можна досягнути у цій дисципліні – майстер спорту України (МСУ). Після зміни правил змагань виникла потреба у вивченні стану підготовки спортсменів у ривку гири з довільною зміною рук без постановки гири на поміст.

**Аналіз літературних джерел.** Важливим мотиваційним чинником для постійного вдосконалення спортивної майстерності для кожного спортсмена є виконання нормативу МСУ [5, 6]. Аналіз останніх досліджень і публікацій показав, що для досягнення високого рівня спортивної майстерності, під час підготовки варто застосовувати принцип пріоритетного розвитку тих фізичних якостей, які обумовлюють ефективність змагальної діяльності та надійність виступу спортсменів у ній [7, 8]. За даними науковців [1, 4, 9], одним з основних завдань спортивної підготовки є досягнення необхідного рівня розвитку фізичних якостей, можливостей функціональних систем організму спортсмена, що мають основне навантаження у цьому виді спорту. У працях учених [4, 7] встановлено, що у двоборстві для досягнення високих результатів перспективним напрямом є розвиток загальної фізичної витривалості та на її базі спеціальної витривалості до роботи з гирями. Для спортсменів легких та середніх категорій першочерговим завданням фахівці визначили розвиток силових якостей та витривалості, а для важких – витривалості, при чому вимоги до силових якостей знижуються [5, 7, 8].

До програми чемпіонату України з гирьового спорту 2019 року була вперше включена нова дисципліна гирьового спорту – ривок з довільною зміною рук без постановки гири на поміст (Р-12). У цій дисципліні наукові дослідження ще не проводилися, що й обумовлює актуальність обраної теми статті.

**Мета роботи:** проаналізувати динаміку виконання спортсменами нормативу майстра спорту України у ривку з довільною зміною рук без постановки гири на поміст впродовж 12 хвилин за 2019 рік у порівнянні з іншими дисциплінами гирьового спорту.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури, документальний метод (вивчення протоколів змагань), методи математичної статистики.

Було досліджено результати спортсменів-гирьовиків (чоловіків віком 18–40 років та жінок 18–35 років) збірних команд областей України різних вагових категорій: чоловіки: до 63 кг, до 68 кг, до 73 кг, до 78 кг, до 85 кг, до 95 кг, понад 95 кг; жінки: до 58 кг, до 63 кг, до 68 кг та понад 68 кг. Було проаналізовано протоколи Всеукраїнських змагань з гирьового спорту за визначений період.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Аналіз виконання нормативів МСУ гирьовиками України у ривку з довільною зміною рук без постановки гири на поміст у 2019 році серед чоловіків за ваговими категоріями показав, що за досліджуваний період вперше виконали норматив МСУ – всього 3 спортсмени: у ваговій категорії до 73 кг – 1 спортсмен, у категорії до 85 кг – 2 спортсмени. У інших вагових категоріях до 63, 68, 78, 95 та понад 95 кг норматив не підкорився жодному спортсмену (Рис. 1).

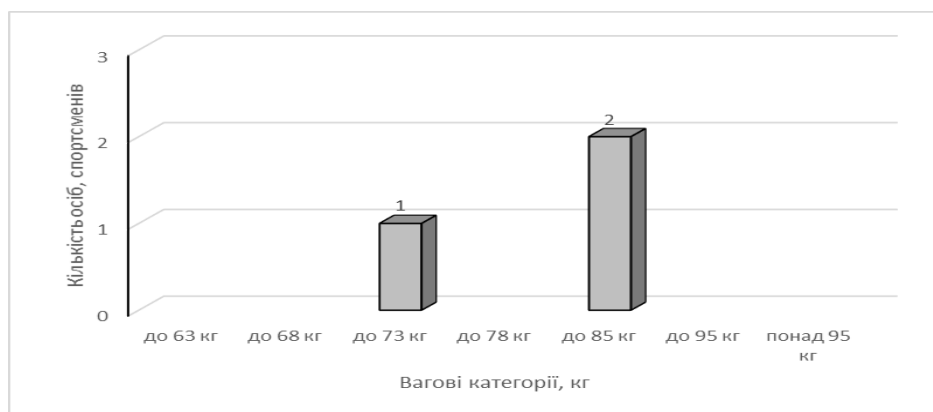


Рис. 1. Кількість спортсменів України, які вперше виконали норматив МСУ у ривку з довільною зміною рук без постановки гири на поміст у 2019 р. (чоловіки)

Серед жінок вперше виконали норматив МСУ лише 2 спортсменки, у вагових категоріях до 58 кг (1 жін.) і понад 68 кг (1 жін.). У вагових категоріях до 63 та 68 кг норматив не виконала жодна спортсменка (Рис. 2).

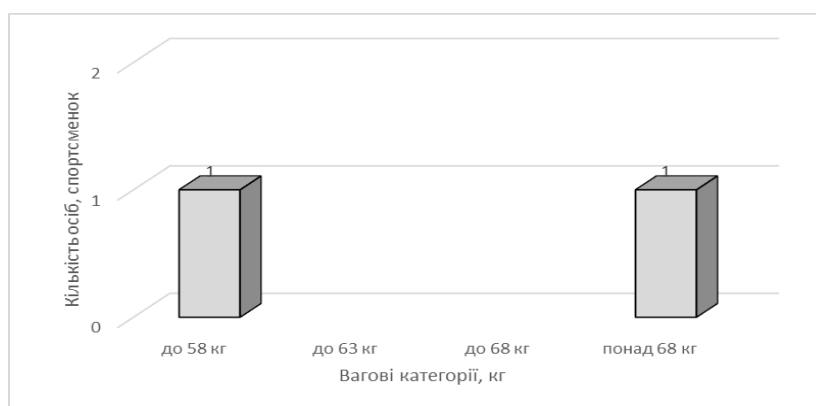


Рис. 2. Кількість спортсменок України, які вперше виконали норматив МСУ у ривку з довільною зміною рук без постановки гири на поміст у 2019 р. (жінки)

На рисунку 3 представлено результати чемпіонів України 2019 року у порівнянні з нормативами МСУ у ривку з довільною зміною рук без постановки гири на поміст (чол.) за ваговими категоріями.

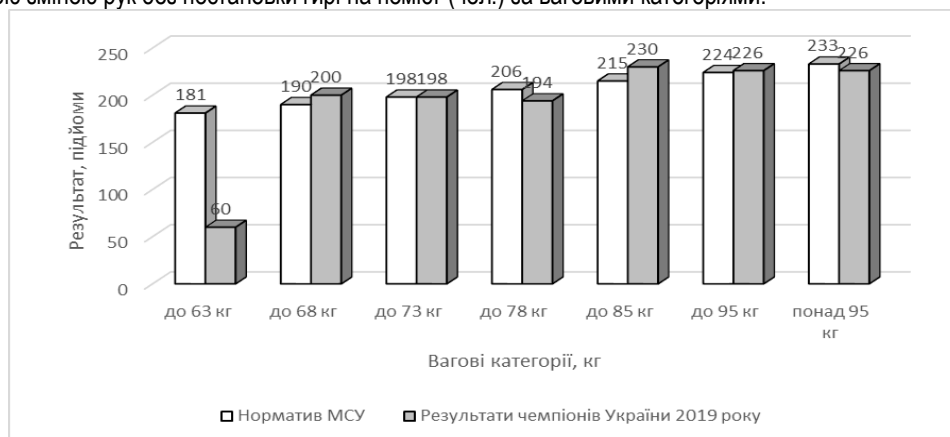


Рис. 3. Динаміка результатів чемпіонів України 2019 року порівняно з нормативом МСУ у ривку з довільною зміною рук без постановки гири на поміст за ваговими категоріями (чоловіки, у підйомах)

За досліджуваній період спортсмени показали результати нормативу МСУ у чотирьох вагових категоріях до 68, 73, 85, 95 кг. У інших вагових категоріях не вистачило до нормативу МСУ 121 підйом у категорії до 63 кг, до 78 кг – 12 підйомів та понад 95 кг – 7 підйомів. Тобто, із семи вагових категорій тільки у чотирьох спортсмени показали результат МСУ.

На рисунку 4 представлено результати чемпіонок України 2019 року порівняно з нормативом МСУ у ривку з довільною зміною рук без постановки гири на поміст (жінки). За досліджуваній період спортсменки показали результати нормативу МСУ у двох вагових категоріях до 58 та понад 68 кг. У вагових категоріях до 63 кг та до 68 кг до нормативу МСУ не вистачило 22 та 10 підйомів.

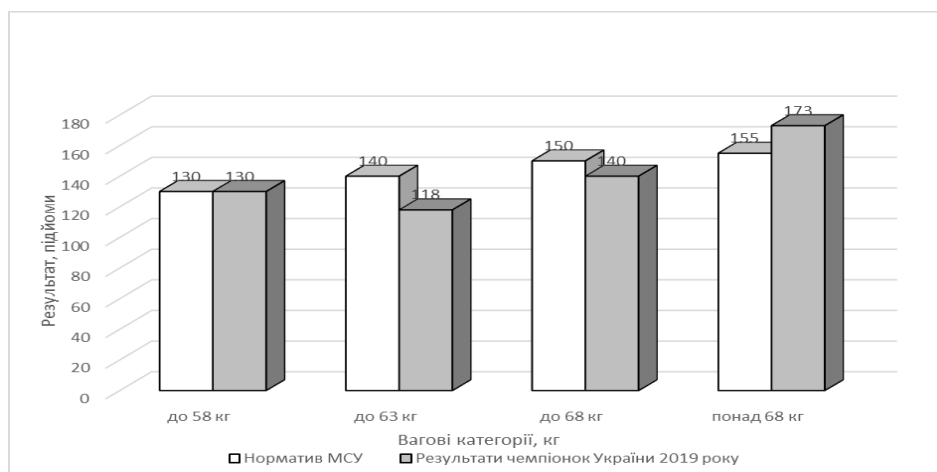


Рис. 4. Динаміка результатів чемпіонок України порівняно з нормативом МСУ у ривку з довільною зміною рук без постановки гири на поміст за ваговими категоріями (жінки, у підйомах)

На рисунку 5 наведено кількість спортсменів, які вперше виконали норматив у 2019 році та їм присвоєно спортивне звання МСУ з гирьового спорту: двоборство – 7 чол., довгий цикл – 4 чол., ривок – 1 жін., Р-12 – 3 чол. та 2 жін. Великий вибір дисциплін гирьового спорту дає змогу обирати спортсменам ту дисципліну, яка їм найбільше підходить і де вони можуть себе найкраще проявити, тобто спостерігається звузнення спеціалізації у гирьовому спорті.

Ми бачимо, що у двоборстві чоловіки більше виконують майстерських нормативів, ніж у дисципліні «Р-12» чоловіки та жінки разом взяті. Тому є необхідність переглянути систему підготовки до змагань у ривку з довільною зміною рук без постановки гири на поміст. Провести аналіз їхньої фізичної підготовленості, підтягнути ті фізичні якості, які відстають. Спортивна підготовка гирьовиків включає такі складові: фізичну підготовку (загальну та спеціальну), технічну, тактичну, теоретичну, психологічну (морально-вольову). Всі ці складові тісно взаємопов'язані між собою. Недостатній рівень підготовленості за будь-якою із цих складових не дозволить спортсмену розкрити свої фізичні можливості.

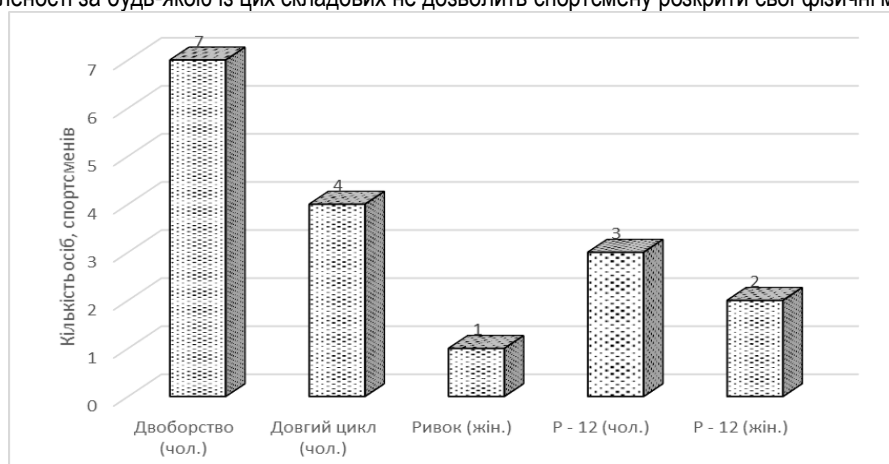


Рис. 5. Кількість спортсменів, які вперше виконали норматив майстра спорту України у 2019 році з різних дисциплін гирьового спорту

**Висновок.** Встановлено, що кількість спортсменів, які вперше виконали норматив майстра спорту України у 2019 році у ривку з довільною зміною рук становить 5 осіб (3 чол., 2 жін.); у двоборстві – 7 чол.; у поштовху довгим циклом – 4 чол., у класичному ривку – 1 жін. Виявлено, що у двоборстві значно більше спортсменів виконують норматив майстра спорту України ніж у ривку з довільною зміною рук, що свідчить про недостатню ефективність системи підготовки спортсменів у ривку з довільною зміною рук без постановки гири на поміст та необхідність її вдосконалення.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у дослідженні рівня і динаміки показників фізичної та технічної підготовленості спортсменів-гирьовиків різної кваліфікації у ривку з довільною зміною рук без постановки гири на поміст впродовж 12 хв.

#### Література

1. Андрейчук В. Я. Методичні основи гирьового спорту : навч. посібник. Львів : Тріада плюс, 2007. 500 с.
2. Неолімпійські силові види спорту : підручник / Мартин В. Д., Андрейчук В. Я., Іваницький Б. В., Безпаленко В. І., Шеремета С. Р., Кувалдіна О. В., Портах В. С. Львів : ЛДУФК. 2017. 628 с.
3. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт військовослужбовців : підручник / П. Ткачук, С. Романчук, В. Афонін, В. Андрейчук, В. Климович, М. Кузнецов, О. Лесько, О. Лойко, А. Одеров, А. Петрук, С. Федак Львів: НАСВ, 2019. 291 с.
4. Maulit, M. R., Archer, D. C., Leyva, Wh. D., Munger, C. N., Wong, M. A., Brown, L. E., et al. (2017). Effects of kettlebell swing vs. explosive deadlift training on strength and power. International Journal of Kinesiology & Sports Science, 5(1), 1-7. doi:10.7575/aiac.ijkss.v.5n.1p.1.
5. Prontenko, K., Griban, G., Bloschynskyi, I., Boyko, D., Loiko, O., Andreychuk, V., et al. (2019). Development of power

qualities of cadets of Ukrainian higher military educational institutions during kettlebell lifting training. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 11 (3), 27-38. doi: 10.29359/BJHPA.11.3.04.

6. Prontenko, K., Griban, G., Tymoshenko, O., Bezpaliy, S., Kalynovskyi, B., Kulyk, T. et al. (2019). Methodical system of kettlebell lifting training of cadets during their physical education. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 8(3.1), 240-248. <https://doi.org/10.30472/ijaep.v8i3.1.656>.

7. Prontenko, K., Griban, G., Prontenko, V., Andreychuk, V., Tkachenko, P., Kostyuk, Yu., et al. (2017). Kettlebell lifting as a means of physical training cadets in higher military educational institution. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(4), 2685-2689. doi:10.7752/jpes.2017.04310.

8. Prontenko, K., Griban, G., Prontenko, V., Opanasiuk, F., Tkachenko, P., Zhukovskyi, Ye., et al. (2018). Health improvement of cadets from higher military educational institutions during kettlebell lifting activities. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(1), 298-303. doi:10.7752/jpes.2018.01040.

9. Prontenko, K., Andreychuk, V., Martin, V., Prontenko, V., Romaniv, I., Bondarenko, V., Bezpaliy, S. (2016). Improvement of physical preparedness of sportsmen in kettlebell sport on the stage of the specialized base preparation. *Journal of Physical Education and Sport*, 16 (2), 540-545. doi:10.7752/jpes.2016.02085.

#### Reference

1. Andreychuk V. Ya. "Metodichni osnovi girovogo sportu: navch. posibnik". Lviv: Triada plyus, 2007. 500 s.

2. "Neolimpiyski silovi vidi sportu: pidruchnik" / Martin V. D., Andreychuk V. Ya., Ivanitskiy B. V., Bezpaliy V. I., Sheremeta S. R., Kuvaldina O. V., Portah V. S. Lviv: LDUFK. 2017. 628 s.

3. "Fizichne viovannya, spetsialna fizichna pidgotovka i sport viyskovosluzhbovtziv: pidruchnik" / P. Tkachuk, S. Romanchuk, V. Afonin, V. Andreychuk, V. Klimovich, M. Kuznetsov, O. Lesko, O. Loyko, A. Oderov, A. Petruk, S. Fedak. Lviv: NASV, 2019. 291 s.

4. Maulit, M. R., Archer, D. C., Leyva, Wh. D., Munger, C. N., Wong, M. A., Brown, L. E., et al. (2017). Effects of kettlebell swing vs. explosive deadlift training on strength and power. *International Journal of Kinesiology & Sports Science*, 5(1), 1-7. doi:10.7575/aiac.ijkss.v.5n.1p.1.

5. Prontenko, K., Griban, G., Bloschynskyi, I., Boyko, D., Loiko, O., Andreychuk, V., et al. (2019). Development of power qualities of cadets of Ukrainian higher military educational institutions during kettlebell lifting training. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 11 (3), 27-38. doi: 10.29359/BJHPA.11.3.04.

6. Prontenko, K., Griban, G., Tymoshenko, O., Bezpaliy, S., Kalynovskyi, B., Kulyk, T. et al. (2019). Methodical system of kettlebell lifting training of cadets during their physical education. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 8(3.1), 240-248. <https://doi.org/10.30472/ijaep.v8i3.1.656>.

7. Prontenko, K., Griban, G., Prontenko, V., Andreychuk, V., Tkachenko, P., Kostyuk, Yu., et al. (2017). Kettlebell lifting as a means of physical training cadets in higher military educational institution. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(4), 2685-2689. doi:10.7752/jpes.2017.04310.

8. Prontenko, K., Griban, G., Prontenko, V., Opanasiuk, F., Tkachenko, P., Zhukovskyi, Ye., et al. (2018). Health improvement of cadets from higher military educational institutions during kettlebell lifting activities. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(1), 298-303. doi:10.7752/jpes.2018.01040.

9. Prontenko, K., Andreychuk, V., Martin, V., Prontenko, V., Romaniv, I., Bondarenko, V., Bezpaliy, S. (2016). Improvement of physical preparedness of sportsmen in kettlebell sport on the stage of the specialized base preparation. *Journal of Physical Education and Sport*, 16 (2), 540-545. doi:10.7752/jpes.2016.02085.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.1(129).21  
УДК 796.81-043.61

**Рябченко В.Г.**  
кандидат педагогічних наук, доцент,  
Донець І.О.  
кандидат педагогічних наук,  
Костюченко М.А., Черезов Ю.О.  
старші викладачі

**Академія Державної пенітенціарної служби, кафедра фізичної підготовки м. Чернігів**

#### ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

В статті проводиться аналіз стану та розглядаються основні напрямки формування здорового способу життя студентів вишів під час фізичного виховання. Встановлено, що ефективність фізичного виховання та формування здорового способу життя студентів пов'язані з різними факторами. В залежності від конкретних моментів на перший план виходять питання зміцнення матеріально – технічної бази для фізкультурно – спортивних занять, а також підвищення рівня фінансового забезпечення та покращення науково – методичного рівня викладачів кафедр фізичного виховання тощо.

Відзначено, що реалізація вказаних напрямків необхідна в межах кожної дисципліни зокрема в фізичному вихованні. Сьогоднішня гнучка програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів надає кафедрам варіантні можливості втілення закладених ідей, але в той же час має й певні невідповідності. Особливо чітко вони проявляються в системі «мета – результати». Наголошено, що фізичне виховання та здоровий спосіб життя є одними з найважливіших елементів виховання активних громадян незалежної країни під час їх навчання.