

3. Кахабришвили З.Г. Использование специфических тестов для оценки функционального состояния борцов дзю-до/ З.Г. Кахабришвили, В.Ю. Ахалкаци, Д.Г. Квиникадзе // Теория и практика физической культуры. – 2003. – №2. – С. 36 – 39.
4. Панков В.А. Комплексное применение методик исследования психофизиологических функций борцов/ В.А. Панков // – М.: Темп, 1999. – 13 с.
5. Приймаков А.А. Контроль функциональной подготовленности борцов высшей квалификации на предсоревновательном этапе подготовки/ А.А. Приймаков, А.А. Осипенко, А.В. Коленков, Т.Г. Данько // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків-Донецьк. – 2004. - №20. – С. 96-102.
6. Приймаков Александр, Дрюков Владимир Совершенствование системы комплексного контроля функциональной подготовленности организма спортсменов высокой квалификации/ Александр Приймаков, Владимир Дрюков // Наука в олимпийском спорте. - Киев. - Олимпийская литература, 2004. - №1.- С. 61-67.
7. Радзиевский А. О накоплении, расходовании и перераспределении функциональных резервов в организме человека/ А. Радзиевский, А. Приймаков, В. Олешко, Н. Ящанин // Наука в олимпийском спорте. – Киев. - 2002. – №2. – С. 110-119.
8. Erkan Demirkan - The monitoring of weight fluctuation and hydration status in cadet wrestlers (ages 14-17) during a training camp period leading up to competition / Demirkan Erkan // International Journal of Wrestling Science. – 2011, : 12-18.
9. Kraemer William The Physiological Basis of Wrestling: Implications for Conditioning Programs / William Kraemer// The Strength and Conditioning Journal. - 2004; Vol 26: 2: 10-15.
10. Pilianidis T. Physiological profile evaluation through lactate and heart rate in national level Greco-Roman wrestlers / T. Pilianidis, I. Barbas, N. Mantzouranis, A. Kasabalis, K. Mantis, B. Mirzaei // International Journal of Wrestling Science. - 2011; 1(2): 68-72.
11. Rahmani-Nia, F., Mirzaei, B., & Nuri, R. (). Physiological profile of elite Iranian junior Greco-Roman wrestlers. International Journal of Fitness. - 2007, 3: 49-54.
12. .Yoon, J. Physiological profile of elite senior wrestlers / J. Yoon // Journal of Sport Medicine and Physical Fitness. - 2002, 32: 225-233.

УДК 796.015

Пронтенко К.В.

Житомирський військовий інститут імені С.П. Корольова

ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СПОРТСМЕНІВ-ГИРЬОВИКІВ

Досліджено рівень розвитку основних фізичних якостей у гирьовиків порівняно зі спортсменами інших секцій вищого військового навчального закладу (ВВНЗ). Досліджувалися результати з бігу на 100 м, підтягування на перекладині, контрольної вправи на смугі перешкод (400 м) та бігу на 3 км. У дослідженні взяли участь курсанти (чоловіки) 1–4-х курсів віком 18–23 роки, які були членами збірних команд ВВНЗ з 10 видів спорту (n=158). Встановлено, що результати спортсменів секції з гирьового спорту з підтягування та бігу на 3 км є найвищими серед представників інших секцій (окрім спортсменів секції з багатоборства військово-спортивного комплексу (ВСК), де ці вправи є змагальними). Це свідчить про високий рівень загальної фізичної підготовленості курсантів, які займаються гирьовим спортом.

Ключові слова: фізична підготовленість, спортсмен, гирьовий спорт.

Пронтенко К.В. Общая физическая подготовленность спортсменов-гиревиков. *Исследован уровень развития основных физических качеств у гиревиков и проведено сравнение со спортсменами других секций высшего военного учебного заведения (ВВУЗ). Исследование проводилось на базе Житомирского военного института имени С. П. Королева в 2015 году. Исследовались результаты в беге на 100 м, подтягивании на перекладине, контрольном упражнении на полосе препятствий (400 м) и беге на 3 км. В исследовании приняли участие курсанты (мужчины) 1–4-х курсов в возрасте 18–23 года (n=158), которые были членами сборных команд ВВУЗ по 10 видам спорта (по рукопашному бою, многоборью ВСК, армспорту, пауэрлифтингу, силовому жонглированию гирями, баскетболу, волейболу, мини-футболу, стрельбе из штатного оружия). Проверка упражнений у спортсменов всех секций проводилась в одинаковых условиях во время ежегодного Смотра на лучшую организацию физической подготовки в институте. Методы исследования. Теоретический анализ и обобщение, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, методы математической статистики. Установлено, что результаты спортсменов секции по гиревому спорту в подтягивании на перекладине и беге на 3 км являются наивысшими среди представителей других секций (кроме спортсменов секции по многоборью военно-спортивного комплекса (ВСК), где эти упражнения являются соревновательными). Это свидетельствует о высоком уровне общей физической подготовленности курсантов, занимающихся гиревым спортом.*

Ключевые слова: физическая подготовленность, спортсмен, гиревой спорт.

Prontenko K.V. General physical preparedness of sportsmen in weight sport. *The level of development of basic physical qualities of sportsmen in weight sport is explored and the comparative analysis with the sportsmen of other sport sections of higher military educational establishment is conducted. The research were conducted on the base of the Zhitomir military institute by Korolev in 2015. The results of sportsmen in run on 100 m, pulling up on a cross-beam, control exercise on*

the bar of obstacles (400 m) and in run on 3 km were explored. The study involved 158 cadets of 1–4th courses in age 18–23 years, which were members of sport commands of higher military educational establishment by 10 kinds of sport (by hand-to-hand fighting, all-round of MSK, arm sport, power lifting, power juggling by weights, basket-ball, volley-ball, mini-football, firing from the state weapon). Verification of exercises of the sportsmen of all sport sections was conducted in identical terms during annual Competition from the best organization of physical training in the higher military educational establishment. Research methods: theoretical analysis and generalization of literature sources, pedagogical supervision, pedagogical testing, methods of mathematical statistics. It is set, that the results of sportsmen of section of weight sport in pulling up on a cross-beam and in run on a 3 km are the highest among the sportsmen of other sport sections (except for the sportsmen of section of the all-round of MSK, where these exercises are competitive). It testifies to the high level of general physical preparedness of cadets, which are going in for weight sports.

Key words: physical preparedness, sportsman, weight sport.

Постановка проблеми. Гирьовий спорт є одним із засобів фізичного виховання молоді, поліпшення її здоров'я, підготовки до майбутньої професійної діяльності. Гирьовий спорт завдяки широкій різноманітності засобів, а також великому виховному, оздоровчому і прикладному значенню входить до програм спортивних змагань міського, обласного, всеукраїнського і світового масштабів [3, с. 8; 10, с. 12]. Значного розвитку гирьовий спорт набув у Збройних силах України (ЗСУ), особливо серед курсантів вищих військових навчальних закладів. Про це свідчить велика кількість військовослужбовців-учасників змагань різного масштабу. Серед них є і члени збірної команди України, і рекордсмени України та світу, і чемпіони та призери чемпіонатів світу. Сьогодні у всіх ВВНЗ організовано секції з гирьового спорту, щорічно проводяться чемпіонати ЗСУ серед ВВНЗ [3, с. 20; 5, с. 1; 9, с. 93]. Серед основних завдань, які вирішуються у процесі підготовки до змагань з гирьового спорту, є забезпечення високого рівня фізичної підготовленості курсантів. Фізична підготовка гирьовика поділяється на загальну і спеціальну. Загальна фізична підготовка здійснюється з метою покращання здоров'я, підвищення рівня розвитку фізичних якостей спортсмена, розширення функціональних можливостей, дозволяє збільшувати навантаження і створює умови для розвитку спеціальної фізичної підготовленості гирьовика [1, с.244 ; 4, с. 650; 8, с. 28].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У працях [2, с. 5; 6, с. 7; 7, с. 12] автори наводять низку переваг гирьового спорту, серед яких: доступність, простота, змістовність, оздоровча спрямованість, економічна ефективність. У дослідженнях В. Я. Андрейчука, В. В. Пронтенка [1, с. 6; 5, с. 1] встановлено, що регулярні заняття гирьовим спортом сприяють підтриманню високої працездатності, ефективному розвитку сили, загальної та силової витривалості, статичної витривалості м'язів тулуба, координаційних здібностей, здійснюючи при цьому позитивний вплив на кардіореспіраторну систему та емоційний стан тих, хто займається. У той же час майбутня службова діяльність курсантів потребує від фахівців високого рівня розвитку саме таких якостей. А. І. Воронинцев [2, с. 6] зазначає, що внаслідок систематичних занять з гирями поступово збільшується об'єм серцевого м'яза, збільшується мережа судин, збільшується об'єм грудної клітини, життєва ємність легенів; поліпшується розумова працездатність; підвищується концентрація уваги. У той же час у працях [4, с. 652; 5, с. 14; 9, с. 96] відмічається, що розвиток сили і витривалості є пріоритетним завданням у гирьовому спорті для досягнення високих спортивних результатів. Незважаючи на низку робіт з гирьового спорту, досліджень, присвячених визначенню рівня фізичної підготовленості гирьовиків із числа курсантів ВВНЗ, проведено недостатньо.

Мета роботи. Дослідити рівень розвитку основних фізичних якостей у гирьовиків та порівняти його зі спортсменами інших секцій ВВНЗ.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення, педагогічне спостереження, тестування, методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проводились на базі Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова у 2015 році. У дослідженні взяли участь спортсмени-гирьовики (курсанти чоловіки віком 18–23 роки) та спортсмени інших секцій, які діють у ВВНЗ (з рукопашного бою, багатоборства ВСК, армспорту, пауерліфтингу, силового жонглювання гирями, баскетболу, волейболу, міні-футболу, стрільби зі штатної зброї). Було проаналізовано результати з бігу на 100 м, підтягування на перекладині, контрольної вправи на смузі перешкод (400 м) та бігу на 3 км. Перевірка вправ у спортсменів усіх секцій проводилася в однакових умовах під час щорічного Огляду на кращу організацію фізичної підготовки в інституті. Вправи курсанти здавали у військовій формі одягу та статутному взутті.

Обговорення результатів дослідження. Аналіз швидкісних якостей у гирьовиків та спортсменів інших секцій ВВНЗ за результатами бігу на 100 м показав, що найвищі значення зафіксовано у багатоборців ВСК (12,66 с), а також представників ігрових видів спорту (з баскетболу – 13,01 с; міні-футболу – 13,08 с) (табл. 1). У гирьовиків середній результат з бігу на 100 м становить 13,62 с та достовірно не відрізняється від швидкісних показників спортсменів інших секцій із силових видів спорту (з армспорту – 13,36 с, з пауерліфтингу – 13,39 с, з силового жонглювання – 13,43 с) ($P > 0,05$). У цілому середні результати з бігу на 100 м у спортсменів усіх секцій відповідають оцінці «відмінно» (норматив для отримання відмінної оцінки для курсантів 5-го курсу є найскладнішим та становить 13,8 с).

Таблиця 1

Рівень загальної фізичної підготовленості гирьовиків та спортсменів інших секцій ВВНЗ (n=158, $\bar{X} \pm m$)

Спортивні секції ВВНЗ	n	Досліджувані показники			
		Біг на 100 м, с	Підтягування на перекладині, рази	Вправа на смузі перешкод (400 м), с	Біг на 3 км, с
Гирьовий спорт	17	13,62±0,09	22,24±0,88	121,00±1,58	679,47±6,48
Рукопашний бій	33	13,41±0,09	18,91±0,73	121,67±1,32	704,48±6,42
Багатоборство ВСК	19	12,66±0,11	24,00±1,49	108,15±1,19	649,69±7,25

Армспорт	15	13,36±0,13	20,11±1,42	119,67±1,28	707,67±4,02
Пауерліфтинг	20	13,39±0,10	21,36±1,34	121,63±1,25	715,64±7,08
Силове жонглювання	8	13,43±0,19	19,43±1,59	123,14±2,86	705,71±10,16
Баскетбол	10	13,01±0,21	14,43±1,41	124,57±2,79	706,43±10,44
Волейбол	12	13,66±0,16	17,38±1,29	118,62±2,62	718,00±7,64
Міні-футбол	16	13,08±0,13	16,60±1,32	117,43±1,67	680,62±7,11
Стрільба із штатної зброї	8	13,57±0,18	16,33±1,66	128,50±2,74	731,83±10,61

Дослідження результатів з підтягування на перекладині свідчить, що, окрім показника спортсменів секції з багатоборства ВСК (24 р.), найвище значення серед решти секцій мають спортсмени-гирьовики (22,24 р.) (рис. 1). Це значення є достовірно вищим, ніж у спортсменів-ігровиків ($P < 0,05-0,001$) та достовірно не відрізняється від рукопашників, силовиків та стрільців ($P > 0,05$) (табл. 1). За винятком баскетболістів (14,43 р.), у решти спортсменів рівень силових якостей оцінюється на «відмінно» (норматив – 16 разів).

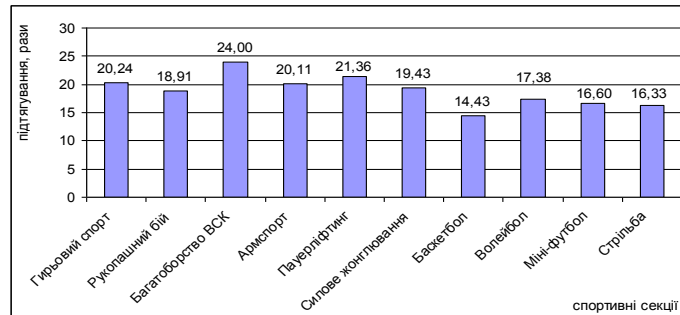


Рис. 1. Результати гирьовиків та спортсменів інших секцій ВВНЗ з підтягування на перекладині (рази, n=158)

Аналіз результатів виконання вправи на єдиній загальновійськовій смузі перешкод (400 м) показав, що вони мають подібний характер змін, як і результати з бігу на 100 м: найвищі значення показали багатоборці (1 хв 48 с) та представники ігрових видів (міні-футбол – 1 хв 57 с, волейбол – 1 хв 59 с) (табл. 1). Гирьовики, а також спортсмени секцій з армспорту, пауерліфтингу, рукопашного бою та жонглювання продемонстрували достовірно однакові результати (2 хв 00 с – 2 хв 03 с; $P > 0,05$). Найгірше значення мають баскетболісти (2 хв 04 с) та спортсмени із секції стрільби (2 хв 08 с). Порівняльний аналіз результатів з бігу на 3 км, які характеризують рівень розвитку витривалості у курсантів, засвідчив, що, як і у підтягуванні, багатоборці мають найвище значення (10 хв 50 с) (табл. 1). У гирьовиків також зафіксовано достатньо високі результати (11 хв 19 с), вони є достовірно однаковими із футболістами (11 хв 21 с) ($P > 0,05$) (рис. 2).

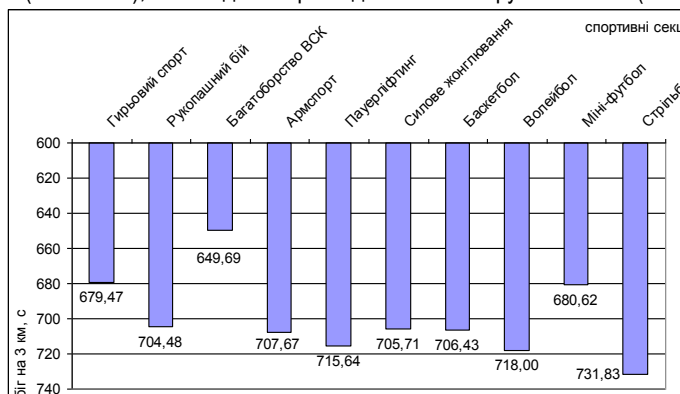


Рис. 2. Результати гирьовиків та спортсменів інших секцій з бігу на 3 км (с, n=158)

У спортсменів решти секцій результати є достовірно гіршими, ніж у гирьовиків ($P < 0,05-0,001$), а найгірші значення виявлено у пауерліфтерів (11 хв 56 с), волейболістів (11 хв 58 с) та стрільців (12 хв 12 с) (рис. 2). В цілому спортсмени всіх секцій (крім секції із стрільби) із вправи на витривалість оцінені на «відмінно» (норматив для курсантів 5-го курсу становить 12 хв).

ВИСНОВКИ. Встановлено, що результати гирьовиків з підтягування та бігу на 3 км є найвищими серед представників інших секцій (окрім секції з багатоборства ВСК, де ці вправи є змагальними). Це свідчить про високий рівень силових якостей і витривалості та в цілому загальної фізичної підготовленості у курсантів, які займаються гирьовим спортом. **ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ** полягають у дослідженні показників спеціальної фізичної підготовленості спортсменів-гирьовиків.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андрейчук В. Я. Методичні основи гирьового спорту : навч. посібник / В. Я. Андрейчук. – Львів : Тріада плюс, 2007. – 500 с.
2. Воротынцев А. И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А. И. Воротынцев. – М. : Сов. спорт, 2002. – 272 с.
3. Гирьовий спорт у ВНЗ : навч.-метод. посіб. / Г. П. Грибан, К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко [та ін.]; за ред. Г. П. Грибана. – Житомир : Вид-во «Рута», 2014. – 400 с.
4. Залежність рівня спортивної майстерності від показників розвитку фізичних якостей гирьовиків різної кваліфікації та різних вагових категорій / В. В. Пронтенко, В. М. Романчук, К. В. Пронтенко, О. М. Боярчук // Вісник

Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – Чернігів : ЧНПУ ім. Т. Г. Шевченка, 2010. – Вип. 81. – С. 649–653.

5. Пронтенко В. В. Побудова тренувального процесу спортсменів-гирьовиків у підготовчому періоді : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : [спец.] 24.00.01. «Олімпійський і професійний спорт» / В. В. Пронтенко. – Львів, 2011. – 20 с.

6. Baranov V. V. Weightball Exercises as the Means of Developing Students Professionally-applied Abilities / V. V. Baranov // 3-rd International Scientific-Applied Conference «Conditions and Problems of Development of Weightball Lifting». – Athens : IWBF, 2002. – P. 7.

7. Beauchamp R. The Kettlebell Bible / R. Beauchamp, S. Pike. – UK : Bear Publishing, 2006. – 304 p.

8. Kuzmin A. A. Kettlebell Sport : Iron Sport For Iron Men. Methods of training by Andrey Kuzmin / A. A. Kuzmin. – Ohio, 2003. – 60 p.

9. Prontenko K. Morfofunctional State of Graduating Cadets of Higher Military Educational Establishments, which Went in for Weight Sport During Studying / K. Prontenko, S. Bezpaliy, R. Mihalchuk, S. Popov // Slobozhanskyi herald of science and sport : [scientific and theoretical journal]. – Kharkiv : KSAPC, 2014. – № 3 (41). – P. 92–98.

10. Vatel S. Kettlebells : Strength Training for Power and Grace / Vatel S., V. D. Gray. – New York : Sterling Publishing, 2005. – 127 p.

УДК 797.2

Редькіна М.А.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

ЗМІСТ ЗАНЯТЬ З ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Обґрунтовано необхідність розробки оздоровчо-тренувальних програм в умовах реформування системи фізичного виховання студентів. Розкрито зміст занять з плавання кондиційної спрямованості для студентів педагогічних спеціальностей.

Ключові слова: оздоровче плавання, студенти, фізичне виховання, кондиційне тренування.

Редькіна М.А. Содержание занятий по оздоровительному плаванию для студентов в процессе физического воспитания. Обоснована необходимость разработки оздоровительно-тренировочных программ в условиях реформирования системы физического воспитания студентов. Раскрыто содержание занятий по плаванию кондиционной направленности для студентов педагогических специальностей.

Ключевые слова: оздоровительное плавание, студенты, физическое воспитание, кондиционная тренировка.

Redkina M.A. Contents on lessons by improving swimming for students in the process of physical education.

Is grounded a necessity of developing health-training programs in terms of reforming the system of student's physical education. Indicated that priority direction the improvement of physical education students in accordance with modern international standards of higher education is a kind of «sportisation» of physical exercise in terms of university. Is indicated that promising is the developing content of condition training of various sports, including swimming, which is able to combine the elements of it is able to combine the elements of healthness and sports training. Swimming improves the functional reserves of the respiratory, cardiovascular and nervous systems, correction of constitution, development of motor skills of young people. Is confirmed that swimming as type of athletic-health activity can be successfully used in the conditions of any model of physical education of students in accordance with recommendations in relation to organization of physical education in higher educational establishments, as allows organically to combine a health, sporting and professional orientation. Is exposed the content of lessons by swimming of conditioning orientation for students of pedagogical specialties. On the basis of study of directional influence of various movements in the water on the cardiovascular, respiratory and muscular systems of the organism is developed the complex content of lessons by improving swimming for students of pedagogical specialties with tailored to the individual limits a «working» pulse, motor and functional preparation.

Key words: improving swimming, students, physical education, conditioning training.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. У контексті зміни статусу дисципліни «Фізичне виховання» у навчальних планах підготовки фахівців у вітчизняних вищих закладах освіти будь-якого профілю, зокрема й педагогічного, актуальним є вибір і використання у її змісті популярних та ефективних видів рухової діяльності. Пріоритетним напрямом удосконалення системи фізичного виховання студентів у відповідності з сучасними міжнародними стандартами вищої освіти є своєрідна «спортизація» занять фізичними вправами в умовах вишу. Тому перспективним є розроблення змісту кондиційного тренування з різних видів спорту, зокрема плавання, що здатне поєднувати в собі елементи оздоровчого та спортивного тренування. Тема дослідження є складовою частиною тематичного плану та загальної проблеми наукових досліджень Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова «Теорія і технологія навчання та виховання в системі народної освіти».

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В умовах інтенсифікації навчання у вищих навчальних закладах на тлі недотримання принципів здорового способу життя й стабільно низьких показників здоров'я та рухової підготовленості молоді зростає роль оздоровчої спрямованості фізичного виховання, а організовані відповідним чином заняття