

фізичного виховання / Д. В. Гричик, Ю. Ю. Солонець // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. - 2014. - Вип. 118(1). - С. 93-95.

11. Ермаков В.А. Теория и технология дифференцированного физического воспитания детей и учащейся молодежи: Автореф. дис. . д-ра пед. наук. М., 1996.–40с.
12. Жук Г.О. Оцінка ефективності занять аквафітнесом із дітьми молодшого шкільного віку / Г.О. Жук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту.-2011.-№2. – с.54-56.
13. Иванов А. А. Школа плавания// Физическая культура в школе .-1994,-№1. – с.62.
14. Кузнецова З.И. Индивидуальный подход к учащимся 6-8 классов на уроках физической культуры: Автореф. дис. . канд. пед. наук. М.,1954. – 16с.
15. Lavrenteva D.A. Vliyaniye osobennostey individualnogo profilya asimmetrii na vikor strukturi dvijeniy nog v vode u detey mladshogo shkolnogo vozrasta na etape nachalnogo obucheniya plavaniyu / D.A. Lavrenteva // Uchenie zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta. 2014. – № 6 (112). – S. 100-103.
16. Lobanova U.O. Individualizatsiya processa obucheniya plavaniyu detey 5-6 let razlichnykh tipov teloslozheniya: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk: 13.00.04 / lobanova U.O. / fg u s.-pb. n.-issl. in-t fiz. kult – m., 2007. – 22 s.
17. Matveev A. P. Konceptsiya obrazovatelnoi programmi fizicheskoi kulturi dlya srednei obsheobrazovatelnoi shkoli // Fizicheskaya kultura, vospitanie, obrazovanie, trenirovka, 1996.- №1. – S.19-22.
18. Skaliy O. V. Komp'yuterni tehnologii diferenciacii procesu fizichnogo viovannya shkolyariv (na prikladi navchannya plavannya): avtoref. dis. na zdobuttya stupenya kand. nauk z fiz. vih. i sp . spec. 24.00.02 «Fizichna kultura_ fizichne vihovannya riznih grup naselennya» / O. V. Skaliy. – Lviv, 2002. – 18 s.
19. Stepanenkova E.A. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitanija i razvitija rebenka: ucheb. posobie dlja stud. vyssh. ucheb. zavedeni / E.A. Stepanenkova. 2-e izd., ispr. M.: Izdatel'skij centr «Akademija», 2006. 368 s.
20. Tarabrina I.V. Osnovnye metody fizicheskoi podgotovki plovcov mladshogo vozrasta // European Social Science Journal (Evropejskij zhur- nal social'nyh nauk). – 2015. – № 3. – S. 96–103.
21. Chernyaev E.G. Chepelev V.I. Kak nauchit detey plavat: Albom. – Kiev: Rad. shkola, 1987. – 76 s.
22. Shirokanova L.I. Effektivnost massovoi uchebi plavaniyu v zavisimosti ot posledovatelnosti izuchaemih sposobov i predvaritelnoi podgotovki uchaschihsya mladshih klassov: Avtoref. dis. kand. ped.nauk / L.I. Shirokanova, BGOIFK. – Minsk, 1990. – s. 24.
23. Shishkova E.V. Obuchenie mladshih shkol'nikov prikladnym navykam plavaniya // Fizicheskaja kul'tura v shkole.-2007.- №3.-s.40-42.
24. Shlyachkov R.N. Metodika uskorenogo obucheniya plavaniyu detei mladshogo shkolnogo vozrasta: krol na grudi, krol na spine: dis. kand.ped.nauk. – Tambov, 2006. – 137 s.
25. Shmerko O.V. Obuchenie detej 5-7 let plavaniyu s vvedeniem jelementov sinhronnogo plavaniya v malogabaritnom bassejne: avtoref. dis. . kand. ped. nauk / Shmerko Olga Valentinovna. M., 2006.

Корюкаєв М.М., Крилов А.Г.

**Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут» імені Ігоря Сікорського**

НЕОБХІДНІСТЬ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ГИРЬОВОГО СПОРТУ

Анотація. У статті обґрунтована необхідність розвитку силових якостей юнаків призовного віку та можливості застосування гирьового спорту у фізичному вихованні студентів. Наведено результати анкетування, що підтверджують інтерес молоді до вправ з гирями, а також викладено результати визначення рівня силової підготовленості студентів.

Ключові слова: гирьовий спорт, студенти, силова підготовка, фізичне виховання.

Аннотация. Необходимость силовой подготовки студентов средствами гиревого спорта Корюкаев Н.Н., Крылов А.Г.. В статье обоснована необходимость развития силовых качеств юношей призывного возраста и возможности применения гиревого спорта в физическом воспитании студентов. Приведены результаты анкетирования, подтверждающие интерес молодежи к упражнениям с гирями, а также изложены результаты определения уровня силовой подготовленности студентов.

Ключевые слова: гиревой спорт, студенты, силовая подготовка, физическое воспитание.

Annotation. The need for strength training of student by means of weight-lifting. In the article the necessity of power quality young men of military age and the possibility of weight sport in physical education students Koryukayev M.M., Krylov A.H. The results of a survey confirming the interest of young people to exercise with weights as well as the findings determine the level of force readiness of students.

Physical education students in terms of higher education provides comprehensive implementation of the objectives of harmonious development, strengthening and maintaining health, providing knowledge, skills and motor skills, motor skills development for further active life and full professional activity. In addition, physical education is an important part of preparing young men to honorable duty - service in the Armed Forces of Ukraine and part of training for soldiers – Defenders.

Success of overcoming of obstacles, throwing of grenade with an aim, hand-to-hand fight, transference of load, capture

and management a military equipment a weapon first of all depends on power possibilities of warriors.

Period favorable development of power quality matches the youthful age. Over 60% youths of student age have an unsatisfactory level of power possibilities. An important tool for the development of muscle strength of young men is a weight-lifting.

Efficiency of exercises with weights, positive motivation of youths to going in for weight sports, low level of health, insufficient development of power internalss of students and necessity of power preparation of youths of draft age taking into account a difficult situation on east of country allow to apply exercises of weight-lifting educational-educator process from physical education of students of higher school.

Keywords: weight-lifting, students, strength training, physical education.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. Фізичне виховання студентської молоді в умовах вищого навчального закладу передбачає реалізацію завдань всебічного гармонійного розвитку, зміцнення та збереження здоров'я, забезпечення знаннями, руховими уміннями й навичками, розвитку рухових якостей для подальшої активної життєдіяльності та повноцінної професійної діяльності [3]. Крім того, фізичне виховання є важливою частиною підготовки юнаків до почесного обов'язку - служби в Збройних Сил України та елементом навчання майбутніх воїнів - захисників Вітчизни.

Питання готовності юнаків студентського віку до захисту Вітчизни у разі необхідності сьогодні є надзвичайно актуальним. Захист Батьківщини є конституційним обов'язком кожного громадянина, оскільки оборона країни належить до найважливіших функцій держави і є справою усього народу.

Сучасні особливості ведення бойових дій висувають високі вимоги до фізичної підготовленості та психічної стійкості воїна. Особливу роль у веденні більшості бойових операцій є силова підготовленість юнаків, оскільки вона має найбільше прикладне значення. Так, успішність подолання перешкод, метання гранати в ціль, рукопашного бою, перенесення вантажу, оволодіння зброєю та управління бойовою технікою найперше залежить від силових можливостей воїнів [7].

Дослідження, П.М. Гунька свідчать про те, що понад 60% юнаків студентського віку мають незадовільний рівень силових можливостей [5].

Як зазначають В.А. Головченко, А.П. Конох, І.В. Переверзева та ін., важливим засобом розвитку м'язової сили юнаків є гирьовий спорт [4 10; 12]. Проте наукових досліджень з питань особливостей силовій підготовки студентів у процесі занять гирьовим спортом у сучасній педагогічній теорії та практиці недостатньо.

Мета роботи - визначити особливості розвитку силових якостей юнаків студентського віку у процесі фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу дослідження. За даними МОЗ, кількість молоді, придатної до служби у Збройних силах України, щороку зменшується, а рівень фізичного стану молоді призовного віку погіршується за багатьма показниками, найвагомими серед яких є здоров'я та фізична підготовленість. Така ситуація оцінюється вченими як загроза національній безпеці [6]. Особливо гостро ця проблема постає сьогодні у зв'язку з військово-політичною ситуацією на сході країни. Тому наразі існує необхідність підвищення уваги до розвитку силових якостей студентської молоді в процесі фізичного виховання у вищих закладах освіти.

Пріоритетним напрямом удосконалення системи фізичного виховання у вищій школі є переорієнтація на виховання у студентів дбайливого ставлення до власного здоров'я, стійкої потреби до рухової активності, а також формування повноцінної готовності до професійної діяльності та Захисту Батьківщини. Зміст фізичного виховання студентської молоді має враховувати статево-вікові особливості, стан здоров'я та рухової підготовленості, специфіку майбутньої професійної діяльності та необхідність підготовки до захисту Вітчизни, а також інтересів і потреб тих, хто навчається.

В.Г. Арефьев стверджує, що період сприятливого розвитку силових якостей збігається з юнацьким віком. Встановлено, що під дією силових навантажень активізується ріст м'язів, зменшується рівень жирової тканини в організмі, значно покращується тілобудова людини та її фізичні можливості [2]. Сила має низку різновидів, що характеризуються певними особливостями рухів м'язового апарату людини. Це дозволяє обрати ефективні методи, шляхи, засоби та умови фізичного вдосконалення. При виборі силових вправ необхідно враховувати їх переважний вплив на опорно-м'язовий апарат і можливість точного дозування величини навантаження [12]. Основними якісно специфічними для різних рухових дій різновидами сили є: абсолютна, швидкісна, вибухова сила і силова витривалість, а також виділяють динамічний і статичний режими роботи м'язів. Цей розподіл досить умовний, оскільки характеризує тільки певні особливості рухів одного і того ж опорно-рухового апарату людини, але цілком виправданий, тому що дозволяє обрати ефективні методи, шляхи, засоби та умови фізичного вдосконалення.

Сьогодні існує чимало напрямків силового спорту: важка атлетика, пауерліфтинг (силове триборство), гирьовий спорт, культуризм (бодібілдинг), армрестлінг (армспорт). Їх поєднує те, що основним засобом для розвитку сили та інших фізичних якостей є заняття з обтяженням. В.В. Баранов, А.П. Конох доводять, що застосування вправ з гирями до навчально-виховного процесу з фізичного виховання студентів сприяє розвитку силових якостей [8; 9]. Особливості силовій підготовки юнаків полягають в ефективному застосуванні простих і доступних засобів з гирьового спорту. Досягнення високих силових показників у процесі занять гирьовим спортом можливе тільки при умов систематичних занять та постійному самовдосконаленні техніки виконання різного роду вправ.

Ю.В. Щербина підкреслює, що гирьовий спорт є національним видом спорту, історична спадщина його входить до скарбниці культури українського народу, а заняття ним виховують у студентів почуття гідності й честі. Так, за його даними, більше 8 тисяч студентів України займається гирьовим спортом [13]. Вправи з гирями є обов'язковим атрибутом народних

свят і конкурсів, що сприяє формуванню культури особистості, вихованню патріотизму сучасної молоді.

К.В. Пронтенко зазначає, що гирьовий спорт відноситься до циклічних видів спорту. Фізіологічна основа гирьових вправ полягає у прогресивних функціональних і структурних змінах, що відбуваються в організмі під впливом циклічної силової роботи. В цілому для гирьовика характерний гармонійний розвиток усіх органів і мускулатури зі значною гіпертрофією м'язів плечового поясу [7]. У процесі занять гирьовим спортом покращується діяльність системи дихання, серцево-судинної системи та відбувається зниження ЧСС у спокої та артеріального тиску, оскільки підвищується економізація роботи систем організму, підвищуються резервні можливості даних систем та скорочується період відновлення після навантажень, удосконалюються обмінні процеси, що сприяє підвищенню стійкості організму до дії несприятливих чинників професійної діяльності [10].

За даними В.А. Головченка, доступність вправ з гирями забезпечує високу щільність занять і залучення великої кількості студентів до систематичних тренувань, а широкий діапазон ваги гир дозволяє раціонально дозувати навантаження для студентів, враховуючи їх індивідуальні можливості [4].

Силкові навантаження слід планувати з використанням повторного методу, статичного та динамічного методу, методу максимальних зусиль. Для розвитку силової витривалості використовують метод «до відмови», для швидкісно-силових якостей – ударний метод. Зважаючи на недостатні показники сили юнаків студентського віку, силову підготовку необхідно починати з колового методу. Під час планування занять гирьовими вправами необхідно проводити попередню повноцінну розминку для всіх груп м'язів. Крім того, варто уникали максимальних обтяжень, великої кількості глибоких присідів, стрибків з великої висоти, тривалих напружень та вправ, що вимагають великого силового опору, особливо із затримкою дихання.

За результатами анкетування юнаків студентського віку встановлено, що переважна 89% респондентів вважають «Фізичне виховання» важливою дисципліною, проте 62% студентів вважають зміст фізичного не досить цікавим. Стосовно готовності до Захисту Вітчизни, то за необхідності виконувати обов'язок готові 86% юнаків призовного віку, проте позитивно свою фізичну готовність до служби у Збройних силах оцінюють лише 43% опитуваних. Серед недоліків у фізичній підготовленості юнаки вказують недостатній розвиток витривалості (54%), сили (46%) та швидкості (37%). Що стосується фізкультурно-спортивних інтересів студентства, то 43% респондентів віддають перевагу спортивним іграм, 28% – бойовим мистецтвам, 19% - плаванню, 14% - гімнастиці, 5% хотіли б займатися легкою атлетикою, а 52% молоді виявили бажання займатися силовими вправами та вправами на силових тренажерах. Загалом аналіз результатів анкетування загалом свідчить про високий рівень мотивації студентів до занять фізичними вправами силової спрямованості та недостатнє врахування фізкультурно-спортивних інтересів молоді під час у процесі фізичного виховання.

Для оцінки рівня розвитку силових якостей проведено педагогічне тестування силової підготовленості студентської молоді 17-19 років. Для цього використані загальновідомі тести, що пройшли перевірку валідності під час дисертаційних досліджень. Так, оцінювалися: сила м'язів кисті (за допомогою кистьового динамометра, кг), вибухова сила ніг (стрибок у довжину з місця, м), динамічна сила рук (підтягування на поперечині, разів), статична сила рук (вис на зігнутих руках, с), швидкісно-силова витривалість (піднімання в сід за 1 хв, разів). Отримані дані порівняно з нормативами оцінки фізичної підготовленості студентів основного навчального відділення (С.І. Присяжнюк, 2003) свідчать про недостатню силову підготовленість юнаків призовного віку. Так, середні показники динамометрії становлять $40,5 \pm 6,7$ кг та $44,1 \pm 8,0$ кг у першокурсників та другокурсників відповідно, підтягування на поперечині - $8,9 \pm 4,2$ разів та $10,5 \pm 3,9$ разів у юнаків першого та другого курсу відповідно, середній результат у висі на зігнутих руках складає $9,3 \pm 3,4$ с та $11,6 \pm 6,5$ с у першокурсників та другокурсників відповідно, показник піднімання тулуба в сід становить в середньому $42,6 \pm 7,2$ разів та $43,7 \pm 5,2$ разів у юнаків першого та другого курсу відповідно, у стрибку у довжину - $216,3 \pm 17,1$ см та $214,6 \pm 14,2$ см у юнаків першого та другого курсу відповідно. Встановлено, що силові можливості студентів першого та другого курсу достовірно не відрізняються за всіма показниками ($p > 0,05$). Це свідчить про недостатню увагу до розвитку силових можливостей студентів у процесі фізичного виховання.

ВИСНОВКИ. Ефективність вправ з гирями, позитивна мотивація юнаків до занять гирьовим спортом, низький рівень здоров'я, недостатній розвиток силових якостей студентів та необхідність силової підготовки юнаків призовного віку з урахуванням складної ситуації на сході країни дозволяють застосувати вправ гирьового спорту навчально-виховному процесі з фізичного виховання студентів ВНЗ. Крім того, гирьовий спорт має ряд переваг, що виділяють його серед інших видів фізкультурно-оздоровчої діяльності, зокрема простота, доступність, варіативність, оздоровча спрямованість, економічна ефективність та можливість чіткого дозування фізичних навантажень на основі врахування індивідуальних можливостей студентів..

ЛІТЕРАТУРА

1. Аникеев Д.М. Цель и задачи физического воспитания студентов в программно-нормативных документах Украины / Д. М. Аникеев // Физическое воспитание студентов : научный журнал. – Харьков: ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2010. – №5. – С. 3–7.
2. Арефьев В.Г. Основы теории та методики физического виховання: підручник. - Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О.А., 2011. - 368 с.
3. Бойко Д.В. Сучасний стан та перспективні напрямки вдосконалення фізичного виховання студентів ВНЗ України III-IV рівнів акредитації / Д.В. Бойко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2012. – №1. – С. 22–25.
4. Головченко В.А. Гири в процессе физического воспитания студентов высших учебных заведений / В.А. Головченко, Е.К. Плотников, В.В. Павликов : материалы 5-й междунар. науч.-практ. конф. «Гиревой спорт как средство физического воспитания, спортивной подготовки и рекреации». – Керчь : МФГС, 2009. – С. 39–41.

5. Гунько П.М. Методика навчання студентів застосовувати силові навантаження в процесі фізичного виховання: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.02 / П.М. Гунько. — К., 2008. — 20 с.
6. Лошицька Т.І. Аналіз функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем у юнаків з різними рівнями фізичного здоров'я та фізичної підготовленості / Т.І. Лошицька // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. - 2005. - № 18. - С. 44-49
7. Пронтенко К. В. Удосконалення фізичної підготовленості курсантів операторських спеціальностей засобами гирьового спорту на етапі первинного навчання : автореф. дис. канд. пед. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02 / К.В. Пронтенко. — ЛДУФК. — Львів, 2009. — 20 с.
8. 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. 51–53.
9. Edward Aston. How to Develop a Powerful Grip. - London: The Mitre Press, 1946. — 40 с.
10. Konoh A.P. Effect of weight lifting exercises on the physical condition of future mechanical engineers / A.P. Konoh, E.A. Karabanov // Theory and methods of physical education. - 2016. - № 02. - P. 6-10.
11. Neupert Geoff. The RKC Book of Strength and Conditioning. -Dragon Door Publications, Inc., 2012. — 230 p.
12. Pereverzeva I.V. Elements of kettlebell lifting strength training students / comp.; I.V. Pereverzeva, N.D. Larin. - Ulyanovsk: Ulstu 2004. – 60 p.
13. Shcherbina Y. Dumbbell delightful flight / Y. Shcherbina.- K. 1998. -118 p.

Кощеев Александр Сергеевич

Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта

ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ, РАЗВИТИЯ ТХЭКВОНДО ВТФ НА МЕЖДУНАРОДНОЙ СПОРТИВНОЙ АРЕНЕ

Анотація. Стрімке зростання розвитку тхеквондо як бойового мистецтва і олімпійського виду спорту зумовлений багатьма чинниками характеризують тхеквондо як цілісну соціальну систему, спрямовану на формування повноцінного суспільства і самовдосконалення особистості людини. Тхеквондо, в свою чергу, постійно модернізується і йде в ногу з часом, розвиваючи різні напрямки бойового мистецтва.

Ключові слова: тхеквондо, керугі, пумсе.

Аннотация. История становления, развития тхэквондо ВТФ на международной спортивной арене **Кощеев А.С.** В данной статье рассматриваются исторические, социальные и другие особенности развития и становления тхэквондо ВТФ. Стремительный рост развития тхэквондо как боевого искусства и олимпийского вида спорта обусловлен многими факторами характеризующие тхэквондо как целостную социальную систему, направленную на формирование полноценного общества и самосовершенствование личности человека. Тхэквондо, в свою очередь, постоянно модернизируется и идет в ногу со временем, развивая различные направления боевого искусства.

Ключевые слова: тхэквондо, керуги, пумсэ.

Annotation. History Formation, development taekwondo WTF in the sports world Koshcheev Alexander. Over the long history of martial arts in the world has undergone multiple changes in their development, taking into account the geopolitical situation in Asia, cultural, social and other factors affecting the formation and prospects for the further formation of martial arts in the world. Korea, a country that gave the world an Olympic sport - Taekwondo, took a long history of formation and to date, has opened popular destinations from the martial arts included in the Olympic program. This article discusses the historical, social and other aspects of development and formation of Taekwondo WTF. The rapid growth in the development of Taekwondo as a martial art and Olympic sport due to many factors characterizing the Taekwondo as an integrated social system, aimed at the formation of a full-fledged society and self-improvement of the individual person. Taekwondo, in turn, is constantly being upgraded and is in step with the times, developing various directions of martial arts.

There are two areas of competition in taekwondo poomsae and it kerugi. Kerugi is a full contact fight two athletes with the age and sex of participants - this line is included in the Olympic program. Poomsae is a demonstration of all the technical arsenal of Taekwondo as a fulfillment of certain complexes, where athletes compete in individual, pair and team performances. These two areas are regularly held the continental competition, as well as the World Championships.

Taekwondo (WTF) today is not only one of the most popular sports in the world, but also the most affordable. It covers not only the health of athletes and def- and Paralympians. Large scale involved, taking into account age, gives everyone the opportunity to find a way to self-realization and self-improvement through the development and education of the motor and the moral and volitional qualities. In many countries of the world Taekwondo is used in the system of physical and moral education of youth and the younger generation. At the same time, Taekwondo as a martial art has left a lot of martial arts principles: discipline, confidence, courage, honesty, confidence, and many others. This gives the opportunity to do to feel confident in all situations, to get out of any situation with your head held high and follow the principles of Olympic.

Keywords: Taekwondo, poomsae, kerugi.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. За багатовікову історію розвитку