

Пронтенко К. В.  
Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова

## ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДИЧНОЇ СИСТЕМИ НАВЧАННЯ ГИРЬОВОГО СПОРТУ КУРСАНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ПЕРЕВІРКА ЇЇ ЕФЕКТИВНОСТІ

У статті обґрунтовано концепцію та сконструйовано модель методичної системи навчання гирьового спорту курсантів у процесі фізичного виховання, яка орієнтована на особистість майбутнього офіцера, який має високий рівень фізичної і методичної підготовленості та здоров'я, володіє фізкультурно-оздоровчими компетентностями для впровадження засобів фізичного виховання і спорту у сферу професійної діяльності. Для перевірки ефективності методичної системи було сформовано дві експериментальні (ЕГ1, n=29; ЕГ2, n=33) та контрольну (КГ, n=57) групи із курсантів Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова віком 18–24 роки (2013–2018). Експериментальна перевірка методичної системи засвідчила її більш позитивний ефект, порівняно із чинною системою фізичної підготовки, на покращання показників фізичної підготовленості, фізичного розвитку і здоров'я, професійно важливих психологічних якостей, емоційного стану, успішності навчання та методичної підготовленості курсантів.

**Ключові слова:** методична система навчання, гирьовий спорт, курсант, фізичне виховання.

**Пронтенко К. В. Обоснование методической системы обучения гиревому спорту курсантов в процессе физического воспитания и проверка ее эффективности.** В статье обоснована концепция и сконструирована модель методической системы обучения гиревому спорту курсантов в процессе физического воспитания, ориентирована на личность будущего офицера, который имеет высокий уровень физической и методической подготовленности и здоровья, обладает физкультурно-оздоровительными компетентностями для внедрения средств физического воспитания и спорта в сферу профессиональной деятельности. Для проверки эффективности методической системы были сформированы две экспериментальные (ЕГ1, n=29; ЕГ2, n=33) и контрольная (КГ, n=57) группы из курсантов Житомирского военного института имени С. П. Королева в возрасте 18–24 года (2013–2018). Экспериментальная проверка методической системы показала ее более положительный эффект по сравнению с действующей системой физической подготовки, на улучшение показателей физической подготовленности, физического развития и здоровья, профессионально важных психологических качеств, эмоционального состояния, успешности обучения и методической подготовленности курсантов.

**Ключевые слова:** методическая система обучения, гиревой спорт, курсант, физическое воспитание.

**Prontenko K. V. Substantiating of the methodical system of teaching of cadets of kettlebell lifting in the process of physical education and testing of its efficiency.** The concept was substantiated and the model of the methodical system of teaching of cadets of kettlebell lifting in the process of physical education, which is oriented on the personality of a future officer who has a high level of physical and methodological preparedness and health, has fitness and health competencies for the implementation of physical education and sports in the sphere of professional activity was constructs. Two experimental (EG1, n=29, EG2, n=33) and control (CG, n=57) groups of cadets of the S. P. Korolev Zhytomyr Military Institute aged 18–24 were formed for testing the effectiveness of the methodical system.

The aim of the article is to substantiate of the methodical system of teaching of cadets of kettlebell lifting in the process of physical education and test of its efficiency. Research methods: theoretical analysis and generalization of scientific and methodical literature, pedagogical supervision, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics.

Experimental testing of the methodical system has shown its more positive effect, compared with the current system of physical training, for improving the indicators of physical fitness, physical development and health, professionally important psychological qualities, emotional state, results of teaching in military institute and methodical preparedness of cadets.

**Key words:** methodical system of teaching, kettlebell lifting, cadet, physical education.

**Постановка проблеми.** Перехід Збройних Сил України на службу за контрактом, продиктований сучасними вимогами розвитку військової теорії та практики, тісно пов'язаний зі змінами військово-політичної обстановки у світі. Вдосконалення і поява нових способів і форм збройної боротьби, проведення Антитерористичної операції (АТО) на сході України, оснащення армії новими видами озброєння і виконання стратегічних завдань нечисленними, але добре підготовленими збройними формуваннями – все це потребує підвищених вимог до навчання і підготовки майбутніх офіцерів, насамперед із погляду їх професійності, особистої фізичної та методичної підготовленості [7, 9]. Це обумовлює необхідність удосконалення фізичного виховання курсантів вищих військових навчальних закладів (ВВНЗ). За даними багатьох вчених [1, 8, 9], сучасна професійна діяльність випускників ВВНЗ відбувається в екстремальних умовах зовнішнього середовища за наявності таких несприятливих чинників, як: постійне перебування у стані нервового і фізичного напруження, у стані втоми і стресу; низька рухова активність під час довготривалого перебування в умовах обмеженого простору (блокпости, кунги, бліндажі); перенесення на собі значної ваги (зброя, спорядження, боеприпаси); необхідність діяти вночі, за будь-якої погоди і на будь-якій місцевості; нерегламентованість рухового режиму та інші. Опитування учасників бойових дій, які повернулися із АТО, а також вивчення результатів досліджень багатьох вчених [8, 9, 13, 15] свідчать, що через недостатній рівень фізичної готовності і методичної підготовленості випускників ВВНЗ, а також через вплив несприятливих чинників бойової діяльності в організмі військовослужбовців відбуваються суттєві негативні зміни. Крім того, відсутність систематичних занять із фізичної підготовки у зоні АТО та належної матеріальної бази спричиняють такі наслідки, як: порушення обміну речовин та збільшення маси тіла (поява зайвої ваги), зниження рівня фізичної підготовленості та погіршення стану здоров'я, підвищення

травматизму (особливо, опорно-рухового апарату), виникнення різних захворювань, погіршення показників психологічного стану.

Дослідження багатьох вчених [1, 7, 8, 10] переконливо свідчать, що фізичне виховання має значні можливості у покращанні ефективності професійної діяльності військовослужбовців, успішності навчання майбутніх фахівців, у зміцненні їх здоров'я та підвищенні працездатності. Під впливом занять фізичними вправами розширюються функціональні та адаптаційні можливості серцево-судинної та дихальної систем, опорно-рухового апарату, підвищується активність ферментативних реакцій, формуються професійно важливі психологічні якості. За певної розмаїтості запропонованих засобів вчені відзначають важливість розвитку для військовослужбовців сили, силової і загальної витривалості, статичної витривалості м'язів тулуба.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій** [3, 10, 14, 16] показав, що ефективним засобом фізичного виховання курсантів, а також військовослужбовців у період ведення бойових дій (в умовах проведення бойового злагодження, відновлення боєздатності, у базових таборах) може бути гирьовий спорт, який наділений рядом переваг: відсутність значних матеріальних затрат; компактність інвентарю; можливість проведення тренування як в обмеженому просторі, так і на відкритій місцевості; можливість проведення як самостійного тренування так, і заняття одночасно з великою групою осіб; широкий діапазон простих і доступних вправ виключає можливість адаптації до однотипного навантаження; можливість проводити заняття одночасно з військовослужбовцями з різним рівнем фізичної підготовленості, висока ефективність щодо розвитку фізичних і морально-вольових якостей, зміцнення м'язів спини та усього тіла; профілактика травмування хребта і суглобів. Разом із тим, випускники ВВНЗ, як керівники занять, не володіють методикою проведення занять з використанням засобів гирьового спорту та методикою навчання гирьовому спорту військовослужбовців. Таким чином, виникло протиріччя, яке полягає, з одного боку, у значних можливостях гирьового спорту щодо підвищення, як особистого рівня фізичної підготовленості випускників ВВНЗ, так і рівня фізичної підготовленості їх підлеглого особового складу, а також покращання ефективності їх бойової діяльності, а з іншого – у відсутності науково обґрунтованої методичної системи навчання гирьового спорту курсантів ВВНЗ – майбутніх офіцерів у процесі фізичного виховання. Крім того, вирішення порушеної проблеми зумовлено також необхідністю подолання таких суперечностей: між об'єктивною потребою суспільства і Збройних Сил України у висококваліфікованих фахівцях з високим рівнем фізичної і психічної готовності до військово-професійної (бойової) діяльності та недостатнім реальним рівнем готовності випускників; між новими високими вимогами до фізичної підготовленості, фізичного розвитку і здоров'я майбутніх командирів, що пов'язані із необхідністю якісного виконання службових обов'язків, та рівнем фізичної підготовленості контингенту, що вступає на навчання; між високими вимогами до рівня методичної підготовленості майбутніх офіцерів, як керівників занять із фізичної підготовки, що пов'язані із необхідністю підвищення рівня фізичної готовності і стану здоров'я у підлеглого особового складу, та недостатнім рівнем сформованості у випускників фізкультурно-оздоровчих компетентностей щодо застосування сучасних технологій для покращання ефективності військово-професійної діяльності; між високим потенціалом засобів гирьового спорту та недостатньою розробленістю науково-методичних механізмів впливу останніх на формування фізичної готовності майбутніх офіцерів до професійної діяльності, методик навчання та впровадження їх в навчально-виховний процес із фізичного виховання курсантів;

Проблеми удосконалення навчання і підготовки фахівців до майбутньої професійної діяльності засобами та в процесі фізичного виховання досліджувалися у роботах багатьох вчених [2, 4, 5, 6], однак питання обґрунтування методичної системи навчання гирьового спорту майбутніх офіцерів у процесі фізичного виховання з метою формування у них фізкультурно-оздоровчих компетентностей для покращання ефективності їх військово-професійної діяльності залишилося недослідженим.

**Мета роботи** – обґрунтування методичної системи навчання гирьового спорту курсантів ВВНЗ у процесі фізичного виховання та експериментальна перевірка її ефективності.

**Методи дослідження.** Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

**Організація дослідження.** Для перевірки ефективності авторської методичної системи було сформовано контрольну (КГ,  $n=57$ ) та дві експериментальні групи (ЕГ1,  $n=29$ ; ЕГ2,  $n=33$ ). Досліджувані групи формувалися із курсантів віком 18–24 роки, які вступили на навчання у Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова у 2013 році із достовірно однаковими показниками фізичної підготовленості, фізичного розвитку та здоров'я ( $P>0,05$ ). До ЕГ1 увійшли курсанти 1-го взводу набору 2013 року, які займалися за методичною системою у секції військового інституту з гирьового спорту; до ЕГ2 – курсанти 1-го взводу, які також займалися за методичною системою, але у секції факультету з гирьового спорту; до КГ – курсанти 2-го взводу цього ж курсу ( $n=57$ ). Кількість годин на фізичну підготовку у всіх групах була однаковою і становила 12 год. на тиждень. Розподіл часу на фізичну підготовку: у КГ (згідно із розпорядком дня): 4 год. – навчальні заняття, 3 год. – ранкова фізична зарядка (6 разів по 30 хв), 5 год. – СМР (2 рази по 1 год., 1 раз – 3 год.). В ЕГ2 – той самий, що і у КГ, але у години СМР (5 год. на тиждень) курсанти займалися не за чинною програмою, а за методичною системою гирьовим спортом у секції факультету. У ЕГ1: 3 год. – РФЗ, 9 год. – заняття за методичною системою (4 год. навчальних занять та 5 год. СМР). Критеріями ефективності авторської методичної системи були: приріст показників в експериментальних групах і достовірність різниці між показниками курсантів за період дослідження.

**Викладення основного матеріалу.** Фізичне виховання курсантів повинна передбачати наявність комплексної системи педагогічних впливів, впровадження яких, залежно від засобів, методів та форм організації, дозволить удосконалити фізичні, морально-вольові, інтелектуальні (методичні) здібності, а також сприятиме формуванню і реалізації творчого потенціалу, що й забезпечить всебічний та гармонійний розвиток майбутніх офіцерів Збройних Сил України, сприятиме подовженню їх професійного довшліття та покращанню ефективності військово-професійної діяльності.

Як зазначають Г. П. Грибан, К. В. Мулик [4, 6], процес фізичного виховання є ефективним лише тоді, коли він будується як методична система. До характерних рис методичної системи фізичного виховання належать: науково

обґрунтоване планування процесу фізичного виховання; єдність і взаємозв'язок теоретичної, методичної і практичної підготовки; високий, але доступний рівень труднощів на заняттях, швидке і якісне опанування техніки виконання вправ та оволодіння методикою їх удосконалення; максимальна активність і самостійність об'єктів навчального процесу під час занять; поєднання індивідуальної і групової фізкультурно-оздоровчої діяльності; забезпечення навчального процесу достатньою кількістю і якістю технічного оснащення і спортивного інвентарю; широке використання інноваційних технологій фізичного виховання. Спираючись на результати досліджень багатьох вчених нами обґрунтовано концепцію методичної системи навчання гирьового спорту курсантів військових закладів вищої освіти у процесі фізичного виховання, яка містить такі компоненти: теоретико-методологічну основу; авторську ідею щодо створення і функціонування методичної системи у навчальному процесі з фізичного виховання у ВВНЗ; концептуальне методологічне проектування методичної системи на основі системного, діяльнісного, особистісно-орієнтованого та компетентнісного підходів; систему принципів, на яких створена концепція; педагогічні умови ефективного функціонування методичної системи; шляхи реалізації методичної системи у навчальній діяльності курсантів з фізичного виховання у ВВНЗ; модель методичної системи навчання гирьового спорту курсантів військових закладів вищої освіти у процесі фізичного виховання.

Теоретично обґрунтовано та сконструйовано модель методичної системи навчання гирьового спорту курсантів військових закладів вищої освіти у процесі фізичного виховання, яка сформована за блочно-ієрархічним принципом і включає цільовий, змістовий, організаційно-технологічний і контрольний-діагностичний компоненти. Модель методичної системи поєднує сукупність компонентів цілісного педагогічного процесу – від цілей до кінцевого результату – й орієнтована на особистість майбутнього офіцера, який має особистий високий рівень фізичної і методичної підготовленості та здоров'я, володіє фізкультурно-оздоровчими компетентностями для впровадження засобів фізичного виховання і спорту у сферу професійної діяльності та здатен ефективно виконувати завдання військово-професійної (бойової) діяльності. Методична система сконструйована на основі інтеграції системного, діяльнісного, особистісно-орієнтованого, технологічного та компетентнісного підходів, які сприяють формуванню високого рівня всебічної підготовленості майбутніх фахівців – офіцерів Збройних Сил України. Мета методичної системи: формування всебічно розвиненої особистості майбутнього офіцера Збройних Сил України, який має особистий високий рівень фізичної і методичної підготовленості та здоров'я, володіє фізкультурно-оздоровчими компетентностями щодо застосування засобів фізичного виховання і спорту для ефективного виконання завдань військово-професійної (бойової) діяльності.

Основними складовими методичної системи були авторські методики: навчання техніки вправ гирьового спорту, розвитку фізичних якостей, формування морально-вольових якостей та профілактики травматизму під занять фізичними вправами і спортом та у процесі професійної діяльності. Так, спираючись на висновки робіт вчених, результати власних досліджень та особистий спортивний і тренерський досвід у гирьовому спорті, а також враховуючи проведений біомеханічний аналіз техніки виконання вправ із гирьового спорту гирьовиками різної кваліфікації, нами обґрунтовано та впроваджено до фізичного виховання у ВВНЗ авторську методику навчання курсантів техніки виконання вправ гирьового спорту, що включає етапи ознайомлення, розучування та вдосконалення. Розроблено також класифікацію помилок у техніці виконання вправ, розкрито їх причини та подано практичні рекомендації щодо їх усунення (виправлення). Критеріями ефективності технічної підготовленості курсантів визначено: відповідність показників технічної підготовленості курсантів розробленим модельним характеристикам та динаміка величини ЧСС під час виконання вправ із гирями. Також науково обґрунтовано: авторську методику розвитку фізичних якостей на основі розроблених модельних характеристик фізичної та функціональної підготовленості курсантів-гирьовиків різної кваліфікації і різних груп вагових категорій; методику формування морально-вольових якостей, на основі якої було запропоновано програму формування психологічної стійкості курсантів-гирьовиків; методику профілактики травматизму під час занять гирьовим спортом та у процесі військово-професійної діяльності, що ґрунтується на використанні ізометричних вправ. Впровадження методичної системи здійснювалося протягом усього періоду навчання (1–5-й курси) у три етапи: I етап – навчання курсантів на 1-му курсі; II етап – період навчання на 2-му курсі; III етап – навчання на 3–5-му курсах. Зміст кожного етапу відрізнявся залежно від основних завдань етапу та визначався співвідношенням застосовуваних засобів, методів, величин фізичних навантажень.

Для перевірки ефективності запропонованих авторських методик було проведено формувальний педагогічний експеримент, у ході якого було досліджено показники: фізичної підготовленості; фізичного розвитку і здоров'я; професійно важливих психологічних якостей, емоційного стану та розумової працездатності; успішності навчання; методичної підготовленості.

Експериментальна перевірка ефективності авторської методичної системи засвідчила її більш позитивний ефект, порівняно із чинною системою фізичної підготовки. Встановлено достовірно кращий ( $P < 0,05 - 0,001$ ) наприкінці педагогічного експерименту рівень розвитку фізичних якостей (витривалості, силових якостей, статичної витривалості м'язів тулуба, гнучкості) у курсантів ЕГ1 та ЕГ2, порівняно із КГ, за результатами у таких тестах: підтягування на перекладині – на 4,6 разу (20,3 %) та 3,2 разу (15,1 %), біг на 3 км – на 40,3 с (5,6 %) та 22,5 с (3,2 %), підйом переворотом – на 6,7 разу (44,4 %) та 5,5 разу (39,6 %), згинання рук на брусах – на 12,9 разу (33,9 %) та 10,2 разу (71,2 %), комплексно-силова вправа – на 17,6 разу (21,6 %) та 16,1 разу (20,2 %), нахил тулуба вперед – на 8,4 см (42,9 %) та 6,6 см (37,1 %), утримання кута в упорі на брусах – на 28,4 с (22,3 %) та 29,8 с (23,1 %), утримання тулуба у горизонтальному положенні – на 1 хв 23 с (35,4 %) та 1 хв 05 с (30,1 %), біг на 5 км – на 1 хв 15 с (5,2 %) та 38,4 с (3,1 %). При цьому за більшістю тестів достовірної різниці між показниками ЕГ1 і ЕГ2 не виявлено ( $P > 0,05$ ), що свідчить про позитивний вплив занять гирьовим спортом за обома варіантами організації занять за авторською методичною системою. Високий рівень розвитку зазначених фізичних якостей у випускників забезпечить ефективне виконання завдань за призначенням в умовах їх майбутньої військово-професійної (бойової) діяльності.

Доведено, що рівень морфофункціонального розвитку курсантів ЕГ1 і ЕГ2 є достовірно кращими ніж у КГ ( $P < 0,05 - 0,001$ ) наприкінці експерименту за такими показниками: маса тіла – на 3,8 кг (5,1 %) та 2,7 кг (3,6 %), окружність грудної клітки

– на 2,7 см (2,8 %) та 1,9 см (1,9 %), індекс Ерісмана – на 2,65 см (27,7 %) та 1,80 см (20,7 %), динамометрія кисті – на 8,9 кгс (16,5 %) та 5,3 кгс (10,6 %), ЧСС – на 7,9 уд./хв (11,2 %) та 4,1 уд./хв (5,8 %), ЖЄЛ – на 249,6 мл (5,5 %) та 164,8 мл (3,7 %), проба Штанге – на 15,9 с (18,1 %) та 12,6 с (14,9 %), проба Генчі – на 8,6 с (16,7 %) та 5,3 с (10,9 %), індекс Скібінської – на 19,9 у.о. (31,2 %) та 12,9 у.о. (77,2 %), адаптаційний потенціал – на 0,16 у.о. (7,3 %) та 0,08 у.о. (3,7 %), індекс фізичного стану – на 0,092 у.о. (11,7%) та 0,067 у.о. (8,8 %). Високий рівень зазначених показників у курсантів сприятиме підвищенню стійкості організму до несприятливих чинників їх майбутньої бойової діяльності, подовженню довголіття, зниженню ризику виникнення професійних захворювань та покращанню ефективності виконання службових обов'язків.

Виявлено достовірно кращий ( $P < 0,05 - 0,001$ ) рівень фізичного здоров'я у курсантів ЕГ1 і ЕГ2 наприкінці експерименту, порівняно із КГ, за показниками: індексу маси тіла – на 1,3 кг/м<sup>2</sup> (5,3 %) та 0,9 кг/м<sup>2</sup> (3,7 %), життєвого індексу – на 6,5 мл/кг (10,2 %) та 4,4 мл/кг (7,2 %), силового індексу – на 15,4 % (20,6 %) та 9,4 % (13,7 %), індексу Робінсона – на 11,3 у.о. (13,2 %) та 5,9 у.о. (6,9 %), проби Мартіне-Кушелєвського – на 31 с (26,2 %) та 20,1 с (16,9 %), рівня фізичного здоров'я за методикою Г. Л. Апанасенка – на 5,02 балу (39,8 %) та балу 1,76 (18,8 %). Найбільш виражений ефект від занять гирьовим спортом виявлено на функціональні можливості серцево-судинної системи, системи дихання, м'язової системи та стабілізацію маси тіла у курсантів ЕГ1 і ЕГ2. При цьому кількість курсантів, які мають безпечний рівень фізичного здоров'я (понад 12 балів), наприкінці експерименту у КГ виявлено 12,3 %, в ЕГ2 – 21,3 %, а в ЕГ1 – 58,6 %. У курсантів ЕГ1 і ЕГ2 визначено також достовірно кращі ніж у КГ ( $P < 0,05 - 0,001$ ) показники розумової працездатності – на 46,19 у.о. (3,5 %) та 71,96 у.о. (5,3 %), емоційного стану – на 1,23 балу (13,7 %) та 1,09 балу (11,4 %), ситуативної тривожності – на 5,0 у.о. (16,9 %) та 4,2 у.о. (15,3 %). Це дозволяє стверджувати, що заняття гирьовим спортом сприяють вихованню і вдосконаленню таких вольових якостей у курсантів, як цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, сміливість та ін. Високий рівень розвитку даних якостей сприятиме покращанню ефективності навчальної та, у майбутньому, військово-професійної (бойової) діяльності випускників ВВНЗ. Доведено позитивний вплив занять гирьовим спортом на показники успішності навчання курсантів – за усіма досліджуваними блоками дисциплін у курсантів ЕГ1 і ЕГ2 наприкінці експерименту середній бал є достовірно однаковим із курсантами КГ ( $P > 0,05$ ). Це свідчить, що раціонально організовані заняття за авторською методичною системою дозволяють поєднувати заняття гирьовим спортом та навчання не тільки без негативних наслідків для навчального процесу, але й сприяють покращанню результатів вивчення різних дисциплін. Встановлено достовірно кращий рівень методичної підготовленості курсантів ЕГ1 і ЕГ2 наприкінці експерименту, порівняно із КГ, за результатами оцінювання якості методичного завдання – в ЕГ1 виявлено 86,2 % методично підготовлених курсантів, в ЕГ2 – 54,5%, а у КГ – усього 31,6 %. Таким чином, впровадження авторської методичної системи забезпечило ефективніше вирішення завдань фізичного виховання курсантів – майбутніх офіцерів у процесі навчання, порівняно із чинною системою фізичної підготовки.

**Висновки.** 1. Науково обґрунтовано концепцію та сконструйовано модель методичної системи навчання гирьового спорту курсантів, яка орієнтована на особистість майбутнього офіцера, який має високий рівень фізичної і методичної підготовленості та здоров'я, володіє фізкультурно-оздоровчими компетентностями для впровадження засобів фізичного виховання і спорту у сферу військово-професійної (бойової) діяльності.

2. Експериментальна перевірка ефективності авторської методичної системи засвідчила її більш позитивний ефект, порівняно із чинною системою фізичної підготовки, на покращання показників фізичної підготовленості, морфофункціонального розвитку, фізичного здоров'я, професійно важливих психологічних якостей, емоційного стану, успішності навчання та методичної підготовленості курсантів.

**Перспективи використання результатів дослідження** полягають у дослідженні впливу занять гирьовим спортом на рівень фізичної підготовленості, здоров'я та успішності навчання військовослужбовців-жінок у процесі навчання у військовому закладі вищої освіти.

#### Література

1. Бородин Ю. А. Фізична підготовка курсантів у вищих військових навчальних закладах інженерно-операторського профілю : монографія. Київ, 2009. 417 с.
2. Волков В. Л. Теоретико-методичні засади розвитку фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук : спец. 13.00.02. «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)». Київ, 2011. 38 с.
3. Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах : навч.-метод. посібник / Г. П. Грибан та ін.; за ред. Г. П. Грибана. Житомир, 2014. 400 с.
4. Грибан Г. П. Методична система фізичного виховання студентів аграрних університетів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук : спец. 13.00.02. «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)». Київ, 2012. 38 с.
5. Завидівська Н. Н. Теоретико-методичні засади фундаменталізації фізкультурно-оздоровчої освіти студентів у процесі здоров'язбережувального навчання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)». Київ, 2013. 40 с.
6. Мулик К. В. Методична система використання спортивно-оздоровчого туризму в процесі фізичного виховання школярів та студентів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук : спец. 13.00.02. «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)». Чернівці, 2016. 38 с.
7. Романчук С. В. Теоретико-методологічні засади фізичної підготовки курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ Збройних Сил України : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2013. 39 с.
8. Організація спеціальної фізичної підготовки у ВВНЗ з урахуванням досвіду АТО : метод. рекомендації / А. О. Хабчук та ін. Житомир, 2016. 72 с.
9. Фізичне виховання у військових підрозділах : навч. посібник / С. В. Романчук та ін.; за ред. Г. П. Грибана. Львів,

2014. 540 с.

10. Bolotin A., Bakayev V., Vazhenin S. Factors that determine the necessity for developing skills required by cadets in higher education institutions of the Aerospace Forces to organize their kettlebell self-training // Journal of Physical Education and Sport. 2016. 16 (1). P. 102–108. URL: <http://efsupit.ro> (дата звернення: 11.06.2017).

11. Clausen J. P. Effect of Physical Training and Cardiovascular Adjustments to Exercise in Man // Physiological Reviews. 1997. № 57. P. 779–816.

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

13. 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. – Kharkiv : KSAPC, 2014. – № 3 (41). – P. 92–98.

14. Prontenko K., Griban G., Prontenko V., Andreychuk V., Tkachenko P., Kostyuk Yu., Zhukovskiy Ye. Kettlebell Lifting as a Means of Physical Training Cadets in Higher Military Educational Institution // Journal of Physical Education and Sport. 2017. 17 (4). P. 2685–2689. URL: <http://efsupit.ro> (дата звернення: 22.11.2017).

15. Prontenko K., Kuvaldina O., Martin V., Griban G., Prontenko V., Andreychuk V. Changes in the Body Mass Index of Cadets at the Higher Military Educational Institution as a Result of Kettlebell Lifting // Journal of Physical Education and Sport. 2017. 17 (4). P. 2674–2677. URL: <http://efsupit.ro> (дата звернення: 12.01.2018).

16. Prontenko K., Prontenko V., Bondarenko V., Bezpaliy S., Bykova G., Zeleniuk O., Dvoretzky V. Improvement of the Physical State of Cadets from Higher Educational Establishments in the Ukrainian Armed Forces due to the use of the Kettlebell Sport // Journal of Physical Education and Sport. 2017. 17 (1). P. 447–451. URL: <http://efsupit.ro> (дата звернення: 07.09.2017).

17. Shephard R. J., Astrand P. O. Endurance in Sport. Oxford, 1992. 456 p.

18. Wilmore J. H., Costill D. L. Physiology of Sport and Exercise. Champaign, Illinois, 2004. 726 p.

**Ріпак М.О., Ріпак І.М.**

**Львівський державний університет фізичної культури імені І. Боберського**

### СПОСІБ ЖИТТЯ ДОРΟΣЛИХ ЖІНОК І МІСЦЕ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В НЬОМУ

У статті висвітлено спосіб життя дорослих жінок і місце у ньому рухової активності. Встановлено, що спосіб життя дорослих жінок вимагає корекції звичок; здоровий спосіб життя ведуть лише 19,8% жінок першого зрілого віку, 15,9% жінок другого зрілого віку і 14,9% жінок пенсійного віку. Недостатня рухова активність є вагомим чинником, який негативно впливає на спосіб життя дорослих жінок. Спеціально організована рухова активність є властивою для 22,4% жінок першого зрілого віку, 19,5% жінок другого зрілого віку і 15,1% жінок пенсійного віку.

**Ключові слова:** рухова активність, спосіб життя, дорослі жінки.

**Ріпак М.А., Ріпак І.М. Образ жизни взрослых женщин и место в нем двигательной активности.** В статье освещено образ жизни взрослых женщин и место в нем двигательной активности. Установлено, что образ жизни взрослых женщин требует коррекции привычек; здоровый образ жизни ведут только 19,8% женщин первого зрелого возраста, 15,9% женщин второго зрелого возраста и 14,9% женщин пенсионного возраста. Недостаточная двигательная активность является существенным фактором, который негативно влияет на образ жизни современных взрослых женщин. Специально организованная двигательная активность свойственна 22,4% женщин первого зрелого возраста, 19,5% женщин второго зрелого возраста и 15,1% женщин пенсионного возраста.

**Ключевые слова:** двигательная активность, образ жизни, взрослые женщины.

**Mariana Ripak, Igor Ripak. Way of life of adults women and motor activity in it.** The article highlights the lifestyle of adult women and the place in it of motor activity. In determining the way of life according to V. Lozinsky's method, the following indicators were taken into account: morning hygienic gymnastics, the regularity of exercises, way to get to work, the weight of the body of women, the diet, the presence of bad habits (smoking, drinking alcohol). Only 19,8% of women of the first mature age, 15,9% of women of second mature age and 14,9% of women of retirement age are found to have a healthy lifestyle. Lifestyle is healthy, but with the condition of correction of habits, it could be improved characteristic of 43,2% of women of the first mature age, 46,4% of women of the second mature age and 51,0% of women of retirement age. Wrong way of life that urgently requires a change in habits is inherent in 37,0% of women of the first mature age, 37,7% of women of the second mature age and 34,1% of women of retirement age. This can be explained by the presence of bad habits, unhealthy food, the presence of excess body weight and the inadequate involvement of women in specially organized motor activity.

Lack of motor activity is a significant factor that negatively affects the lifestyle of adult women. Specially organized motor activity is characteristic of 22,4% of women of the first mature age, 19,5% of women of the second mature age and 15,1% of women of retirement age, that is, with age, the number of women engaged in physical exercise is decreasing.

Along with this, a significant number of women understand the positive impact of physical education on the body, but does not engage, referring to the lack of free time or conditions for employment. Do not see the need for physical education in 13,9% of women of the first mature age, 14,9% of women of the second mature age and 16,9% of women of retirement age.

The above data indicate that women underestimate the importance of motor activity in the formation of a healthy lifestyle.

**Key words:** motor activity, lifestyle, adult women.

**Постановка проблеми.** На сьогодні у нашій країні спостерігається зниження тривалості життя громадян, низька народжуваність, зростання смертності, підвищення рівня неінфекційних хронічних захворювань, швидке старіння, втрата