

3. Кузьменко В. У. Розвиток індивідуальності дитини 3-7 років: Монографія. – К.: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2005. – 354 с.
4. Павелків Р.В., Цигипало О.П. Дитяча психологія: Навч. посіб – К.: Академвидав, 2015. – 432 с.
5. Ярошик М. Показники розвитку швидкісно-силових якостей дітей старшого дошкільного віку з різними типами темпераменту / М. Ярошик, М. Данилевич // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Л., 2014. – Вип. 18, т. 2. – С. 201 – 204.
6. Яценко Т. В. Діагностика психічного розвитку дітей дошкільного віку : метод.посіб. / Т. В. Яценко. – Кременчук, 2011. – 86 с.
7. Галаманжук Л. Л. Динаміка показників фізичного стану дітей у період 3–6 років / Л. Л. Галаманжук, Г. А. Єдинак, Л. А. Балацька, Г. В. Кубай // Молодий вчений. – 2017. – №3 (43). – С. 143–145.
8. Iedyak G, Galamandjuk L, Dutchak M, Balatska L, Herasymchuk A. Effectiveness of different options when teaching children basic movements due to certain handedness. Journal of Physical Education and Sport. 2017; 17(2): 582–589.
9. Pasichnyk V, Melnyk V, Levkiv V, Kovtsyn V. Effectiveness of integral-developmental balls use in complex development of physical and mental abilities of senior preschool age children. Journal of Physical Education and Sport. 2015; 15 (4): 775 – 780.
10. Pasichnyk V, Pityn M, Melnyk V, Semeryak Z, Karatnyk I. Characteristics of the psychomotor system in preschool children with mental disabilities. Journal of Physical Education and Sport 2018; 47: 349–355.
11. Pasichnyk V., Pityn M., Melnyk V., Karatnyk I., Hakman A., Galan Y. Prerequisites for the physical development of preschool children for the realization of the tasks of physical education Physical Activity Review. 2018; 6: 117–126.
12. Pityn M., Pasichnyk V., Galan Y., Melnyk V, Semeryak Z. Morbidity Patterns of Preschool-age Children. Iranian Journal of Public Health, 2018; 8/29: 1433–1434.

References

1. Bahins'ka, O. V. (2008), "Personality-oriented teaching of motor activity of children 5-6 years in a preschool educational institution" : avtoref. dys. ... kand. ped. nauk : [spets.] 13.00.02 Teoriya ta metodyka navchannya (fizychnе vykhovannya, osnovy zdorov"ya) / Bahins'ka O. V. ; Nats. ped. un-t imeni M. P. Drahomanova. 20 p.
2. Dubravs'ka, N. M. (2015), "To the problem of taking into account the types of temperament in the educational work with children of preschool age", Teoretyko-metodychni pidkhody do psykhychnoho ta osobystisnoho rozvytku dytyny v umovakh systemnykh zmin: zbirnyk naukovo-metodychnykh prats' / za zah. red. N.M. Dubravs'koyi. pp. 141–143.
3. Kuz'menko, V. U. (2005), "Development of individuality of a child 3-7 years": Monograph. Kyiv: NPU yim. M. P. Drahomanova, 354 p.
4. Pavelkiv, R.V. and Tsyhypalo, O.P. (2015), "Children's Psychology": Navch. posib. Kyiv: Akademvydav, 432 p.
5. Yaroshyk, M. and Danylevych, M. (2014), "Indicators of development of speed-strength qualities of children of the senior preschool age with different types of temperament", Moloda sportyvna nauka Ukrainy, Vol. 18, no. 2. pp. 201–204.
6. Yatsenko, T. V. (2011), "Diagnostics of mental development of children of preschool age", metod.posib. Kremenchuk, 86 p.
7. Halamanzhuk, L. L., Yedyak, H. A., L., Balatska, L. A. and Kubai, H. V. (2017), "Dynamics of indicators of physical condition of children in the period of 3-6 years", Molodyi vchenyi. Vol. 3, no. 43, pp. 143–145.
8. Iedyak G, Galamandjuk L, Dutchak M, Balatska L, Herasymchuk A. Effectiveness of different options when teaching children basic movements due to certain handedness. Journal of Physical Education and Sport. 2017; 17(2): 582–589.
9. Pasichnyk V, Melnyk V, Levkiv V, Kovtsyn V. Effectiveness of integral-developmental balls use in complex development of physical and mental abilities of senior preschool age children. Journal of Physical Education and Sport. 2015; 15 (4): 775 – 780.
10. Pasichnyk V, Pityn M, Melnyk V, Semeryak Z, Karatnyk I. Characteristics of the psychomotor system in preschool children with mental disabilities. Journal of Physical Education and Sport 2018; 47: 349–355.
11. Pasichnyk V., Pityn M., Melnyk V., Karatnyk I., Hakman A., Galan Y. Prerequisites for the physical development of preschool children for the realization of the tasks of physical education Physical Activity Review. 2018; 6: 117–126.
12. Pityn M., Pasichnyk V., Galan Y., Melnyk V, Semeryak Z. Morbidity Patterns of Preschool-age Children. Iranian Journal of Public Health, 2018; 8/29: 1433–1434.

УДК 796.838.012.1-057.86

Подгурський С. Е.
аспірант II-го курсу

Національний університет фізичного виховання і спорту України,

«ГИРЯ ПОДГУРСКОГО» КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Представлені причини впливу поза тренувальних і поза змагальних факторів на спортивний результат сучасного спорту вищих досягнень. Аналіз спеціальної літератури розкрив ефективність застосування вправ гирьового спорту в контактних видах єдиноборств. Розглядається використання нестандартного спортивного інвентарю для підвищення і реалізації рухового і функціонального потенціалу спортсменів тайландського боксу. Дана характеристика спортивного снаряда «гиря Подгурського», який може бути використаний в швидкісно-силовій підготовці кваліфікованих спортсменів тайландського боксу. Вправи з «гирею Подгурського» діляться на чотири види: тяги і ривки; жими і

поштовхи; вправи з нахилами, поворотами і обертаннями; вправи з упором, в чотирьох умовних м'язових групах: м'язи шиї; м'язи рук і плечового поясу, тулуба, ніг тощо. Виконання вправ можливо в зонах аеробних і анаеробних навантажень, що сприяє підвищенню та реалізації силового і швидкісного компонентів в єдності з витривалістю і координаційними здібностями. Завдяки двом ручкам, «гиря Подгурського» гармонійно підходить для вправ, що імітують ударні прийоми боксерської техніки, при виконанні яких створюючи рукам додаткове навантаження, підвищують швидкісно-силові і координаційні можливості, а також спеціальну витривалість і техніко-тактичні здібності. Навантаження регулюється як вагою «гири Подгурського», так і режимом тренувальної роботи. Резюмуючи переваги використання «гири Подгурського» варто відзначити, що тренування з таким спортивним знаряддям сприяють розвитку всіх рухових якостей спортсмена, впливаючи на різні групи м'язів із застосуванням різноманітних методів. Описано режими роботи м'язів, форми, засоби та методи підвищення і реалізації швидкісно-силової підготовки. Розписана методика підвищення і реалізації швидкісно-силової підготовки.

Ключові слова: тайландський бокс, швидкісно-силова підготовка, засоби і методи, швидкісний і силовий компонент, спортивне знаряддя «гиря Подгурського».

Подгурский С.Э. «Гиря Подгурского» как эффективное средство повышения физической подготовленности спортсменов. Представлены причины влияния вне тренировочных и вне соревновательных факторов на спортивный результат современного спорта высших достижений. Анализ специальной литературы раскрыл эффективность применения упражнений гиревого спорта в контактных видах единоборств. Рассматривается использование нестандартного спортивного инвентаря для повышения и реализации двигательного и функционального потенциала спортсменов тайландского бокса. Дана характеристика спортивного снаряда «гиря Подгурского», который может быть использован в скоростно-силовой подготовке квалифицированных спортсменов тайландского бокса. Упражнения с «гирей Подгурского» делятся на четыре вида: тяги и рывки; жимы и толчки; упражнения с наклонами, поворотами и вращениями; упражнения с упором, в четырёх условных мышечных группах: мышцы шеи; мышцы рук и плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения возможны в зонах аэробных и анаэробных нагрузок, способствующих повышению и реализации силового и скоростного компонентов, в единстве с выносливостью и координационными способностями. Благодаря двум ручкам, гиря Подгурского гармонично подходит для упражнений имитирующих ударные приёмы боксерской техники, при выполнении которых создавая рукам дополнительную нагрузку, повышают скоростно-силовые и координационные возможности, а также специальную выносливость и технико-тактические возможности. Нагрузка регулируется как весом «гири Подгурского», так и режимом тренировочной работы. Резюмируя преимущества использования «гири Подгурского» стоит отметить, что тренировки с таким спортивным снарядом способствуют развитию всех физических возможностей спортсмена, воздействуя на различные группы мышц в любом из существующих методов применения. Описаны режимы работы мышц, формы, средства и методы повышения и реализации скоростно-силового компонента. Расписана методика повышения и реализации скоростно-силового компонента.

Ключевые слова: тайландский бокс, соревновательная деятельность, скоростно-силовая подготовка, средства и методы, скоростной и силовой компонент, спортивный снаряд «гиря Подгурского».

Podhurskyi S. «Weight Podgursky» as an effective means of improving the physical fitness of athletes. The reasons for the influence of non-training and non-competitive factors on the sports result of modern high-end sports are presented. Analysis of the literature reveals the effectiveness of the use of kettlebell lifting exercises in contact martial arts. The use of non-standard sports equipment to increase and realize the motor and functional potential of Thai boxing athletes is considered. The characteristic of the sports gear "weight of Podgursky", which can be used in the speed-strength training of qualified athletes of Thai boxing. Exercises with «weights Podgursky» divided into four types: thrust and jerks; presses and pushes; exercises with bends, turns and rotations; exercises with an emphasis, in four conditional muscle groups: neck muscles; muscles of the arms and shoulder girdle, torso, legs. Exercises are possible in the zones of aerobic and anaerobic loads, contributing to the increase and realization of power and speed components, in unity with endurance and coordination abilities. Thanks to two handles, the «weight Podgursky» harmoniously is suitable for exercises that imitate the shock techniques of boxing techniques, in which, by creating additional pressure for the hands, they increase speed-strength and coordination capabilities, as well as special endurance and technical-tactical capabilities. The load is regulated by both the weight of the «weight Podgursky» and the mode of training work. Summarizing the advantages of using the «weight Podgursky», it is worth noting that training with such a sports projectile contributes to the development of all the physical capabilities of an athlete by acting on various muscle groups in any of the existing methods of application. The modes of work of the muscles, forms, means and methods of increasing and implementing speed-strength training are described. Painted method of improving and implementing speed-strength training.

Key words: Muay Thai, competitive activity, speed-power training, speed and power component, facilities and methods, sports equipment « weight Podgursky».

Введение. На рубеже XX – XXI веков в спорте высших достижений эффективность тренировочной и соревновательной деятельности всё более определяется внутренировочными и внесоревновательными факторами. Такое явление вызвано по нескольким причинам.

Во-первых, ежегодно сужается резерв роста эффективности процесса спортивного совершенствования с применением традиционных форм, средств и методов. Во-вторых, все более отчётливо выражается тенденция к росту спортивного достижения за счёт внешних факторов, таких как спортивный инвентарь и тренажёры, средства стимуляции и оборудования и т.д. В-третьих, массированная, повсеместная коммерциализация и политизация спорта высших достижений

приводит к активному внедрению современных передовых разработок и достижений научно-технического прогресса [5, с 283].

На основании представленных причин влияния внутренировочных и внесоревновательных факторов на тренировочный процесс и соревновательную деятельность, предлагается к рассмотрению применение модифицированного спортивного снаряда двуручная «гиря Подгурского».

Анализ последних исследований и публикаций. Анализ специальной литературы раскрыл эффективность применения упражнений гиревого спорта в контактных видах единоборств. Подтверждением этого является работа Симакова А. М., где для повышения физической работоспособности тхэквондистов были использованы упражнения со спортивными гирями, в частности толчок двух гирь по длинному циклу [11, с 156].

В работе Тимофеева М. В, Анисимова Н. И., и Симен В. П., доказана эффективность повышения физической работоспособности спортсменов рукопашного боя, за счёт разработанной методики на основе применения упражнений со спортивными гирями. В методике было предложено позаимствовать упражнения по гиревому спорту, такие как «рывок» и «толчок» для развития и повышения физических и функциональных возможностей спортсменов-рукопашников [12, с 31].

В разработанной Абраменко В. А. методике специальной силовой подготовки квалифицированных борцов греко-римского стиля, рекомендовано применение комплекса специальных силовых упражнений с различным спортивным инвентарём, включая и спортивные гири [1].

В научных исследовательских работах, связанных с Муай Тай, не было выявлено использования упражнений с гирями в спортивной подготовке различной направленности.

Цель. Обосновать использование нестандартного спортивного снаряда («гиря Подгурского») для повышения и реализации скоростно-силовых возможностей спортсменов тайландского бокса.

Методы исследования. Анализ специальной и научной литературы, обобщение, систематизация.

Результаты исследования и их обсуждение. В различных видах спорта, особенно в единоборствах, гири приобрели широкую популярность благодаря своей простоте, доступности и универсальности. Упражнения с гирями в своих тренировках используют единоборцы (бразильское джиу-джитсу, бокс, борьба, комплексные единоборства и т.д.), также мужчины и женщины разного возраста и любого уровня физической и функциональной подготовленности [9].

Упражнения с гирей способствуют гармоничному развитию различных групп мышц в локальной, региональной и глобальной форме, также способствует повышению функциональных возможностей. Гиревые упражнения технически просты и не требуют от спортсмена другого вида спорта дополнительной подготовки, так же преимуществом гирь является то, что благодаря небольшому размеру, для занятий не требуется большого пространства и они удобны при перемещении из одного места занятий к другому [4].

Для совершенствования скоростно-силовых возможностей спортсменов тайландского бокса предложено применение модифицированного спортивного снаряда двуручная «гиря Подгурского». Применение гири Подгурского основывается на методике развития и повышении двигательных качеств и функциональных возможностей организма спортсмена, обусловленных спецификой тайландского бокса.

Спортивный снаряд «Гиря Подгурского» в отличии от классической спортивной гири имеет шаровидную форму с двумя взаимно параллельными плоскостями сверху и снизу, а также двух расположенных друг напротив друга ручек. Все эти отличия, придают «гири Подгурского» новых эргономических характеристик [6].

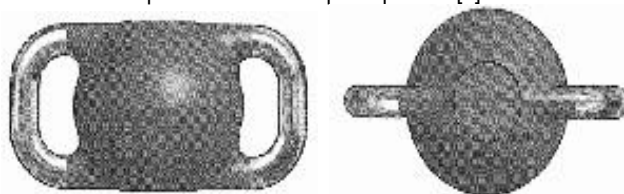


Рис.1. Вид з боку Рис.2. Вид зверху

Упражнения с «гирей Подгурского» (рис.3, 4, 5, 6.) Делятся на четыре вида: тяги и рывки; жимы и толчки; упражнения с наклонами, поворотами и вращениями; упражнения с упором.



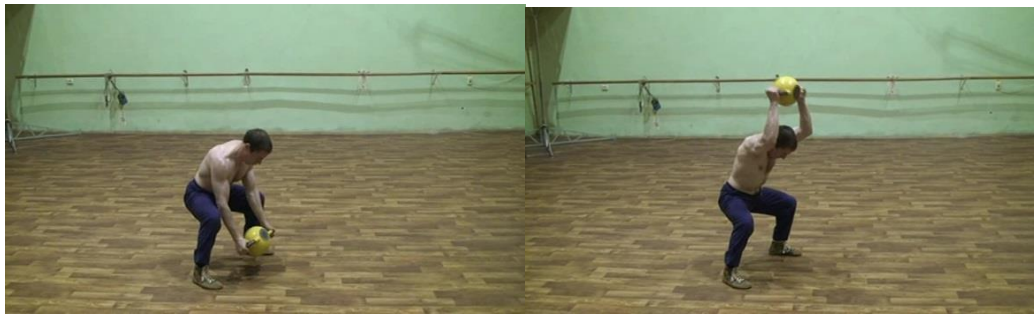


Рис.3. Тяги и рывки



Рис.4. Жимы и толчки



Рис.5. Наклоны, повороты, обороты



Рис.6. Упражнения з упором

Наличие двух ручек позволяет гармонично развивать все группы мышц, выполняя упражнения на руки не последовательно, а одновременно. Благодаря распределению нагрузки на две опорные точки, работа мышц становится более сбалансированной, что в свою очередь допускает увеличение рабочего веса. Использование двух рук одновременно естественным образом вписывается в тренировочную программу единоборств, позволяя положительно влиять на рост физических и технических способностей, а также функциональных возможностей организма спортсмена. Так как упражнения с гирей выполняются кистевым захватом, способствуя постоянному поддержанию тонуса мышц предплечья, то такой фактор неизменно вызывает интерес спортсменов по единоборствам, используя гирю в спортивной подготовке.

Исходя из таких эргономических характеристик, увеличивается список локальных, региональных и глобальных упражнений, с включением двух рук одновременно. Что ещё важно, применение «гири Подгурского» возможно во всех четырёх условных группах мышц, к которым относятся мышцы шеи, рук и плечевого пояса, туловища, ног.

Две параллельные плоскости на шарообразном корпусе предусматривают выполнение дополнительных упражнений из группы «с упором» – разнообразные отжимания, выполнение гимнастического уголка, выката гири вперёд, в сторону и др.

Упражнения с «гирей Подгурского» возможны в зонах аэробных и анаэробных нагрузок, способствуя повышению и реализации силового и скоростного компонентов, в единстве с выносливостью и координационными способностями [7, с 131-132]. Благодаря двум ручкам, «гиря Подгурского» гармонично подходит для упражнений имитирующих ударные приёмы боксёрской техники, при выполнении которых, создавая рукам дополнительную нагрузку, повышают скоростно-силовые и координационные возможности, а также специальную выносливость и технико-тактические возможности. Нагрузка регулируется как весом «гири Подгурского», так и режимом тренировочной работы.

Резюмируя преимущества использования «гири Подгурского», стоит отметить, что тренировки с таким спортивным снарядом способствуют развитию всех физических возможностей спортсмена, воздействуя на различные группы мышц в любом из существующих методов применения. В программе исследования скоростно-силовой подготовки квалифицированных спортсменов тайландского бокса применяются средства физического воздействия с отягощением собственного веса, дополнительного отягощения («гиря Подгурского») и работы с партнёром. Отталкиваясь от целей и задач в тренировочном процессе направленного на повышение силового и скоростного компонентов отдельно или в единстве, следует регулировать нагрузку по направленности двигательной активности и интенсивности.

Повышение скоростного компонента методично осуществляется с помощью «ударного» метода динамических усилий и стато-динамическом режиме. Продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие усталости. Скоростные упражнения относятся к работам максимальной мощности, продолжительность которых не превышает у квалифицированных спортсменов 20 - 22 сек [2, с 88].

Повышение силового компонента – методично осуществляется с помощью чередования упражнений методом динамических усилий с отягощениями и без. В динамическом режиме упражнения также носят преодолевающий и поступающий характер [3, с 202-203]. Примером вариативности и избирательности нагрузки, интенсивности и направленности физического воздействия на группы мышц участвующих в ударах верхних и нижних конечностях выглядит следующим образом. Как при отжимании в упоре лёжа или приседании, упражнение выполняется со смещением корпуса к той или иной конечности, влево, вправо, вперёд, назад по прямой или диагонали. Смещение корпуса может быть фиксированным из исходного положения, или динамическим при выполнении двигательного действия. Вариативность амплитуды двигательного действия следует рассматривать по нижней, верхней или полной структуре, также отражается на характере нагрузки и повышения избранных физических качеств [10, с 34-35]. В независимости от режима физического воздействия, в заключительном подходе каждое упражнение выполняется по методу динамических усилий, в зоне максимальной мощности в анаэробном режиме (количество таких подходов варьируется по целям и задачам тренировочного процесса). Методическая формулировка выполнения каждого подхода подразумевает последовательность физического воздействия на ведущие группы мышц участвующих в ударах руками и ногами, с последующим переходом к специализированным ударным приёмам, которые по своим кинематическим характеристикам и динамической структуре соответствуют соревновательным упражнениям. Отягощение собственным весом или дополнительным («гиря

Подгурского»), двигательное действие в половину амплитуды (первая или вторая половина действия – до середины и назад в И.П.) или полную амплитуду, длительность работы – от 20 до 30 секунд. Далее без паузы отдыха, выполнение ударных приёмов, длительность которых соответствует времени предыдущего физического воздействия – от 20 до 30 секунд. Интервал отдыха между подходами составляет от 30 секунд до 1 м. 30 с [8, с 36-37].

Выводы. Анализ специальной литературы раскрыл эффективность применения упражнений гиревого спорта в контактных видах единоборств, чем засвидетельствовал необходимость и возможность применения дополнительного и нестандартного спортивного инвентаря. Спортивный снаряд «гири Подгурского» в отличии от классической спортивной гири имеет шаровидную форму с двумя взаимно параллельными плоскостями сверху и снизу, а также двух расположенных друг напротив друга ручек. Все эти отличия, придают «гири Подгурского» новых эргономических характеристик. Резюмируя преимущества использования «гири Подгурского», стоит отметить, что тренировки с таким спортивным снарядом способствуют развитию всех физических возможностей спортсмена, воздействуя на различные группы мышц в любом из существующих методов применения. Представлен спортивный снаряд «гири Подгурского» с соответствующей методикой применения в скоростно-силовой подготовке спортсменов тайландского бокса в качестве дополнительного отягощения.

Перспективы дальнейших исследований. Тема статьи требует дальнейших исследований, так как вариативность применения двуручной «гири Подгурского» в совокупности форм и методов скоростно-силовой подготовки тайландского бокса и спортивных единоборств в целом, большое количество.

Литература

1. Абраменко В. А. Методика специальной силовой подготовки квалифицированных борцов греко-римского стиля: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 Малаховка: МГАФК; 2012, 171 с.
2. Зацюрский В. М. Физические качества спортсмена [Текст]: основы теории и методики воспитания / В.М. Зацюрский. 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — С. 184, ил.
4. Павлов И. Д. Физиологическое обоснование интегральной оценки физической работоспособности тхэквондистов: Дис. ... канд. биолог. наук: 03.03.01 Санкт- Петербург: НГУ им. П.Ф. Лесгафта; 2016, 151 с.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 1. – 2015. 283 с.: ил.
6. Подгурський С. Е. Патент України на промисловий зразок UA 35866. Спортивне знаряддя «гири Подгурского» / С.Е. Подгурський. – № s201701299; заявл. 14.07.2017; опубл. 11.12.2017. – Бюл. № 23/2017.
7. Подгурський С. Е. Арзютов Г. М. Атлетична гімнастика Подгурського //Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2014. – №. 4 (47) 14. – С. 131-135;
8. Подгурський С. Е. Особливості техніко-тактичної та швидкісно-силової підготовки кваліфікованих спортсменів у тайландському боксі // Теорія і методика фізичного виховання. – 2018. – №. 2. – С. 33-39;
9. Порогер Г. Гиревой фитнес: быстрый старт [Интернет]. Режим доступа: <http://kettlebellfitness.ru/>
10. Рыбалов Ю. В. Учебно-методическое пособие. Основы спортивной тренировки / Ю. В. Рыбалов, С. И. Рыбалова, М. В. Рудин. – Сураж: СПК им. А.С. Пушкина, 2013. – 122 с.
11. Симаков А. М., Павлов И. Д., Симакова Е. А. Использование гиревых упражнений в подготовительном цикле тренировок в тхэквондистов //Учёные записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2015. – №. 2 (120). С. 155-159.
12. Тимофеев М. В., Анисимов Н. И., Симень В. П. Повышение бойцовских качеств рукопашников на основе применения упражнений с гирями //Современные проблемы науки и образования. – 2015. – №. 4. – С. 29-37.

Reference

1. Abramenko V. A. (2012), "Metodika spetsialnoy silovoy podgotovki kvalifitsirovannykh bortsov greko-rimskogo stilya": Candidate's thesis. Malakhovka: MGAFK. 171 p.
2. Zatsiorskiy V. M. (2009), "Fizicheskie kachestva sportsmena", 3-e izd, Moskva: Sovetskiy sport, 200 p.
3. Matveev L. P. (1991), "Teoriya i metodika fizicheskoy kultury" (obshchie osnovy teorii i metodiki fizicheskogo vospitaniya; teoretiko-metodicheskie aspekty sporta i professionalno-prikladnykh form fizicheskoy kultury). Moskva: Fizkultura i sport, p. 184.
4. Pavlov I. D. (2016), "Fiziologicheskoe obosnovanie integralnoy otsenki fizicheskoy rabotosposobnosti tkhekvodistov": Candidate's thesis. Sankt- Peterburg: NGU im. P. F. Lesgafta. 151 p.
5. Platonov V. N. (2015), "Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obshchaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya". Kyiv: Olimp. lit., Vol. 1, p. 283.
6. Podhurskiy S. Ye. (2017), Patent Ukraini na promisloviy zrazok UA 35866. "Sportivne znaryaddya "giryа Podhurskogo". no. s201701299; zayavl. 14.07.2017; opubl. 11.12.2017. Byul. no. 23/2017.
7. Podhurskiy S. Ye. Arzyutov G. M. (2014), "Atletichna gimnastika Podgurskogo". Naukoviy chasopis [Natsionalnogo pedagogichnogo universitetu imeni MP Dragomanova]. Seriya 15: Naukovo-pedagogichni problemi fizichnoi kulturi (fizichna kultura i sport). no. 4 (47) 14, pp. 131-135;
8. Podgurskiy S. Ye. (2018), "Osoblivosti tekhniko-taktichnoi ta shvidkisno-silovoi pidgotovki kvalifikovanikh sportsmeniv u тайландському боксі", Teoriya i metodika fizichnogo vikhovannya. no. 2, pp. 33-39;
9. Poroger G. (2018), "Girevoy fitnes: bystryy start". Retrieved from: <http://kettlebellfitness.ru/> (access December 22, 2018).
10. Rybalov Yu. V., Rybalova S. I., Rudin M. V. (2013), "Osnovy sportivnoy trenirovki". Surazh: SPK im. A.S. Pushkina.

122 р.

11. Simakov A. M., Pavlov I. D., Simakova Ye. A. (2015), "Ispolzovanie girevykh uprazhneniy v podgotovitelnom tsikle trenirovok v tkhekvondistov", Uchenye zapiski universiteta im. PF Lesgafta. no. 2 (120), pp. 155-159.

12. Timofeev M. V., Anisimov N. I., Simen V. P. (2015), "Povyshenie boytsovskikh kachestv rukopashnikov na osnove primeneniya uprazhneniy s giryami", Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya. no. 4, pp. 29-37.

Пронтенко К. В.,
доктор педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова
Грибан Г. П.,
доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення, Житомирський державний університет імені Івана Франка
Романчук В. М.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова
Пронтенко В. В.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова
Андрейчук В. Я.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного
Романів І. В.,
викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

КЛАСИФІКАЦІЯ ПОМИЛОК СПОРТСМЕНІВ-ГИРЬОВИКІВ У ТЕХНІЦІ ВИКОНАННЯ РИВКА ГИРИ

У статті, на основі проведеного біомеханічного аналізу структури технічних дій у гирьовому спорті, розроблено класифікацію основних помилок спортсменів-гирьовиків у техніці виконання ривка гири. У дослідженні взяло участь 77 спортсменів, які займалися гирьовим спортом у секції Житомирського військового інституту. Було сформовано 3 групи: група №1 – спортсмени, які виконали III та II розряди з гирьового спорту (n=34), група №2 – гирьовики I розряду і КМС (n=27), група №3 – спортсмени рівня МС і МСМК (n=16). За результатами проведених досліджень з'ясовано причини виникнення помилок у техніці виконання ривка та надано практичні рекомендації щодо їх усунення.

Ключові слова: помилки у техніці, ривок, спортсмен, гирьовий спорт.

Пронтенко К. В., Грибан Г. П., Романчук В. Н., Пронтенко В. В., Андрейчук В. Я., Романів І. В.
Классификация ошибок спортсменов-гиревиков в технике выполнения рывка гири. В статье, на основе проведенного биомеханического анализа структуры технических действий в гиревом спорте, разработана классификация основных ошибок спортсменов-гиревиков в технике выполнения рывка гири. В исследовании приняли участие 77 спортсменов, которые занимались гиревым спортом в секции Житомирского военного института. Было сформировано 3 группы: группа №1 – спортсмены, выполнившие III и II разряды по гиревому спорту (n=34), группа №2 – гиревики I разряда и КМС (n=27), группа №3 – спортсмены уровня МС и МСМК (n=16). В результате проведенных исследований выяснены причины возникновения ошибок в технике выполнения рывка и даны практические рекомендации по их устранению.

Ключевые слова: ошибки в технике, рывок, спортсмен, гиревой спорт.

Prontenko K., Griban G., Romanchuk V., Prontenko V., Andreychuk V., Romaniv I. Classification of sportsmen' errors in kettlebell snatch technique. Based on the biomechanical analysis of the structure of technical actions in kettlebell sport, a classification of sportsmen' major errors in kettlebell snatch technique has been developed in the article. Sportsmen with a different qualification (n=77), who were attending a kettlebell sport class while the studying at S. P. Koroliov Zhytomyr Military Institute, took part in the investigation. Sportsmen were participated on 3 groups: group №1 – sportsmen of grade 3 and 2 (n=34); group №2 – sportsmen of grade 1 and candidates in the sports masters (n=27); group №3 – sportsmen of sports masters and international sports masters (n=16). The aim of the article is to develop classification of sportsmen' major errors in kettlebell snatch technique and recommendations to eliminate them. Research methods: theoretical analysis and generalization of scientific and methodical literature, pedagogical supervision, biomechanical analysis.

The basic technical elements of kettlebell snatch are described; the rational procedure of the athlete's action is shown in each phase of kettlebell snatch. As a result of the conducted researches, the causes of sportsmen' errors in kettlebell snatch technique were clarified and practical recommendations to eliminate them were given. It was found that the main causes of sportsmen' errors in kettlebell snatch technique are: mistakes while studying the exercise; big weight of the kettlebells; low level of development of physical qualities; negative impact of skills acquired earlier; condition of the body (fatigue, illness), etc.

Keywords: technique errors, kettlebell snatch, sportsman, kettlebell sport.

Постановка проблеми. Розвиток гирьового спорту як в Україні, так і світі, збільшення кількості учасників та