

4. Губа В. П. Интегральная подготовка футболистов: учебное пособие / В. П. Губа, А. В. Лексаков, А. В. Антипов. – М.: Советский спорт, 2010. – 208 с.
5. Губа В. П. Комплексный контроль интегральной функциональной подготовленности футболистов / В. П. Губа, А. А. Шамардин. – М.: Советский спорт, 2015. – 284 с.
6. Губа В. П. Методология подготовки юных футболистов / В. П. Губа, А. Стула. – М.: Человек, 2015. – 184 с.
7. Губа В. П. Теория и методика футбола / В. П. Губа, А. В. Лексаков. – М.: Советский спорт, 2013. – 536 с.
8. Журид С. Н. Совершенствование технико-тактической подготовки футболистов 15-17 лет с использованием комплексов тренировочных заданий: дис ... канд. наук по физ. восп. и спорту: 13.00.01 / Журид С. Н. – Харьков, 2007. – 231 с.
9. Золотарев О.П. Современное состояние процесса многолетней подготовки юных футболистов / Сборник научных трудов, посвященный 25-летию Кубанского государственной академии физической культуры // О. П. Золотарев. – Краснодар, 1994. – С. 71–74.
10. Коваль С. С. Влияние тренировочных и соревновательных нагрузок на морфофункциональные показатели юных футболистов 8-12 лет / С. С. Коваль // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків, 2010. – № 2. – С. 48–51
11. Кузнецов А.А. Организационно - методическая структура учебно - тренировочного процесса в футбольной школе. II этап (11-12 лет) / А. А. Кузнецов. – М.: Олимпия, Человек. – 2007. – 208 с.
12. Лапшин О. Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с.
13. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов / Г. А. Лисенчук. Киев: Олимпийская литература, 2003. – 272 с.
14. Лебедев С. И. Особенности контроля соревновательной деятельности футболистов 10-11 лет / С. И. Лебедев // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2012. – № 3. – С. 78–82.
15. Перевозник В. І. Вплив спеціальних засобів на швидкісні здібності юних футболістів 12–13 років / В. І.Перевозник // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2011. – № 4 (27). – С. 78–81.
16. Перцухов А. А. Сравнительная характеристика показателей специальной подготовленности центральных и крайних защитников 17–19 лет / А. А. Перцухов // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – № 2. – С. 62–67.
17. Раид А. О. Особенности отбора и комплектования игровых линий в детских юношеских футбольных командах на основе комплексной оценки подготовленности спортсменов. Диссертация ...канд. пед. наук - 13.00.04 – К., 1999 г.
18. Соломонко В.В. Футбол. Підручник / В. В. Соломонко, Г.А.Лисенчук, О.В. Соломонко. – К.: Олімпійська література, 2014. – 304 с.
19. Boulais S. Football / S. Boulais. – Marco, Fla:Bancroft-Sage Pub., 1992. – 47 p.
20. Hoffman J. Pfiological Aspect of Sport Traning and Perfomens. / J. Hoffman. – Human Kinetics, 2002. – 343 p.
21. Talaga J. Technica pilki nozntj / J. Talaga. – Warszawa, 1996. – 291 s.
22. Wilmore J. H. Physiology of sport and exercise / J. H. Wilmore, D.D. Costil. – Champaign Illinois: Human Kinetics, 2004. – 726 p.

**<sup>1</sup>Магльований А. В., <sup>2</sup>Романів І. В., <sup>3</sup>Бондаренко В. В., <sup>3</sup>Безпалій С. М.**  
**<sup>1</sup>Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького,**  
**<sup>2</sup>Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного (м. Львів),**  
**<sup>3</sup>Національна академія внутрішніх справ (м. Київ)**

#### **ДИНАМІКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ГИРЬОВИМ СПОРТОМ**

У статті досліджено вплив занять з гирями на фізичну підготовленість курсантів вищих військових навчальних закладів. У дослідженні взяли участь 29 курсантів 1–4 курсів віком 18–25 роки, які під час навчання займалися у секції гирьового спорту та мали спортивний розряд (від III розряду до КМС). Було визначено рівень і динаміку розвитку основних фізичних якостей у курсантів-гирьовиків за результатами виконання бігу на 100 м, підтягування на перекладині, загальної контрольної вправи на смугі перешкод, бігу на 3 км та проведено порівняння із показниками курсантів, які займалися за чинною програмою фізичної підготовки. Виявлено, що за вправами на витривалість і силу показники курсантів, які займалися у секції гирьового спорту, були достовірно кращими ( $P < 0,05-0,001$ ), ніж у курсантів, які займалися фізичною підготовкою за чинною програмою. Це свідчить про позитивний вплив занять гирьовим спортом на фізичну підготовленість курсантів.

**Ключові слова:** фізична підготовленість, курсант, гирьовий спорт.

**Маглеваний А. В., Романів І. В., Бондаренко В. В., Безпалій С. Н. Динамика физической подготовленности курсантов в процессе занятий гиревым спортом.** В статье исследовано влияние занятий с гирями на физическую подготовленность курсантов высших военных учебных заведений. В исследовании приняли участие 29 курсантов 1–4 курсов в возрасте 18–25 лет, которые во время обучения занимались в секции гиревого спорта и имели спортивный разряд (от III разряда до КМС). Исследовались уровень и динамика развития основных физических качеств у курсантов-гиревиков по результатам выполнения бега на 100 м, подтягивания на перекладине, контрольного упражнения на полосе препятствий, бега на 3 км и проведено сравнение с показателями курсантов, которые занимались по действующей программе физической подготовки. Виявлено, что по упражнениям на выносливость и силу показатели курсантов, которые занимались в секции гиревого спорта, были достоверно лучше ( $P < 0,05-0,001$ ), чем у курсантов, которые занимались физической подготовкой по действующей программе. Это свидетельствует о положительном влиянии занятий гиревым спортом на физическую подготовленность курсантов.

**Ключевые слова:** физическая подготовленность, курсант, гиревой спорт.

**Magliovanyy A. V., Romaniv I. V., Bondarenko V. V., Bezpaliy S. M. Dynamics of physical preparedness of cadets in the process of employments by kettlebell sport.** The influencing of employments with kettlebells on physical preparedness of cadets of higher military educational establishment is explored in the article. 29 cadets of 1–4 courses (18–25 years old), which during studying went in for kettlebell sport and had a sporting digit (from the III digit to CMS), took part in the research. The level and dynamics of development of basic physical qualities of cadets were explored. The research of indexes of physical preparedness was conducted according to the results of: 100 m - running (speed qualities), pulling up on a cross-beam (power endurance), obstacle run (special endurance), 3 km - running (general endurance). The results of cadets, which during studying went in for kettlebell sport, were compared with the indexes of cadets, which trained by the operating program of physical training.

During the researches the authenticity of difference between the indexes of cadets of experimental groups by means of Student's criterion has been determined. The dynamics of results in each of groups has been also estimated. The aim of article is to explore the influencing of employments with kettlebells on physical preparedness of cadets of higher military educational establishment.

Research methods: theoretical analysis of literature, pedagogical supervision, testing, methods of mathematical statistics.

It is set, that the indexes of cadets, which during studying went in for kettlebell sport, in the endurance and power exercises were certainly better ( $P < 0,05-0,001$ ), than at cadets, which trained by the operating program of physical training. It testifies to positive influence of employments by kettlebell sport on physical preparedness of cadets.

**Keywords:** physical preparedness, cadet, kettlebell sport.

**Постановка проблеми.** Обороздатність держави базується на боєготовності її збройних сил. Визначальним компонентом в структурі бойової готовності збройних сил є готовність особового складу [3, 6]. Практика війн усіх часів красномовно підтверджує, що переможцем в бою стає не той, хто краще озброєний, а той, хто ефективніше цю зброю використовує, хто має вищий моральний дух, хто краще підготовлений до бойових дій психічно і фізично, хто здатен швидко орієнтуватися в обстановці, блискавично приймати вірні рішення [4, 10]. Інакше кажучи, успіх у сучасній війні залежить від якості підготовки особового складу. Саме тому головною метою системи військового навчання є всебічне удосконалення підготовленості особового складу. Одним із основних компонентів бойової готовності військовослужбовця є його фізична підготовленість, яка характеризується рівнем розвитку фізичних якостей, сформованістю військово-прикладних рухових навичок і вмінь, рівнем функціональних можливостей організму, що відповідає вимогам сучасного бою і дозволяє військовослужбовцю успішно виконувати бойові завдання за військово-професійним призначенням [1, 4, 6].

Одними із засобів фізичної підготовки, які поряд з традиційними засобами ефективно сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості курсантів, є вправи гирьового спорту, який має низку позитивних рис, щодо застосування його у військових підрозділах: простота, доступність, змістовність, низький рівень травматизму, нескладність матеріального забезпечення [2, 7, 8, 11].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій** [1, 3] показав, що високі особисті якості, які характеризують морально-психологічний портрет військового фахівця, психофізіологічні якості, що визначають стійкість організму до стресів і матеріалізують професійні знання, навички та вміння у параметри надійності, а також фізичне здоров'я та професійне довголіття найбільш ефективно формуються за допомогою систематичних занять фізичною підготовкою і спортом.

Численні наукові дослідження, до яких залучався особовий склад підрозділів різних родів військ, показали позитивний зв'язок рівня розвитку фізичних якостей і рухових навичок та військово-професійної та бойової військовослужбовців [1, 3, 4, 6, 10]. У роботах вчених [2, 3, 5, 11] показана популярність вправ з гирями як серед студентської молоді, так і серед курсантів вищих військових навчальних закладів (ВВНЗ). Аналіз літературних джерел [3, 7, 9, 12] дозволяє виділити низку переваг, що виділяють вправи з гирями серед інших видів спорту та військово-прикладних вправ. Вправи з гирями сприяють ефективному розвитку та вдосконаленню сили, загальної та силової витривалості, статичної витривалості м'язів тулуба, функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем, зміцнення опорно-рухового апарату, вихованню морально-вольових якостей. Крім того, достатня простота і доступність вправ гирьового спорту, змістовність, можливість займатися поодиночці і групою, в спортивному залі, в спортивному куточку казарми та на відкритому повітрі, низький рівень травматизму, нескладність матеріального забезпечення дають право стверджувати, що застосування засобів гирьового спорту у навчальному процесі курсантів ВВНЗ сприятиме підвищенню їх фізичної підготовленості, працездатності у процесі навчальної та, в подальшому, військово-професійної діяльності.

**Мета роботи.** Дослідити вплив занять гирьовим спортом на фізичну підготовленість курсантів ВВНЗ.

**Методи дослідження.** Аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, тестування, методи математичної статистики.

**Організація дослідження.** Дослідження було організовано у 2012-2016 роках на базі Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного (м. Львів). У дослідженні взяли участь 29 курсантів 1–4 курсів віком 18–25 роки, які під час навчання займалися у секції гирьового спорту та мали спортивний розряд (від III розряду до КМС) (група 1). Було визначено рівень і динаміку розвитку основних фізичних якостей у курсантів-гирьовиків за результатами виконання бігу на 100 м, підтягування на перекладині, загальної контрольної вправи на смузі перешкод, бігу на 3 км та проведено порівняння із показниками курсантів, які займалися за чинною програмою фізичної підготовки (група 2,  $n=82$ ). Перевірка вправ у курсантів обох груп проводилася в однакових умовах під час екзаменів з фізичної підготовки (у військовій формі). Визначалася достовірність різниці між показниками курсантів досліджуваних груп, а також на початку і наприкінці дослідження у кожній групі за допомогою критерію Стьюдента.

**Обговорення результатів дослідження.** Аналіз результатів з бігу на 100 м показав, що впродовж дослідження

динаміка швидкісних груп має позитивний характер – за період навчання результати з бігу на 100 м у групі 1 достовірно зросли на 0,53 с ( $P<0,001$ ), а в групі 2 – на 0,44 с ( $P<0,001$ ). Однак як на 1-му курсі, так і на 4-му середні результати груп між собою достовірно не відрізняються ( $P>0,05$ ) (табл. 1). При цьому рівень швидкісних якостей курсантів обох груп за весь період навчання у ВВНЗ оцінюється на відмінно.

Таблиця 1

Рівень та динаміка показників фізичної підготовленості курсантів, які під час навчання у ВВНЗ займалися гирьовим спортом (Група 1,  $n=29$ ), та курсантів, які займалися за чинною програмою фізичної підготовки (Група 2,  $n=82$ ) ( $X\pm m$ )

Курс навчання	Група 1 ( $n=29$ )	Група 1 ( $n=82$ )	Достовірність різниці
Біг на 100 м, с			
1	14,27±0,12	14,22±0,09	$P>0,05$
2	14,01±0,10	13,97±0,08	$P>0,05$
3	13,86±0,09	13,84±0,08	$P>0,05$
4	13,74±0,09	13,78±0,07	$P>0,05$
Підтягування на перекладині, рази			
1	12,89±0,57	12,23±0,44	$P>0,05$
2	15,54±0,52	14,26±0,36	$P<0,05$
3	16,78±0,43	15,39±0,33	$P<0,05$
4	18,62±0,38	16,21±0,32	$P<0,001$
Загальна контрольна вправа на смузі перешкод, с			
1	133,42±1,49	135,02±1,25	$P>0,05$
2	126,17±1,38	129,59±1,19	$P>0,05$
3	121,08±1,31	124,18±1,17	$P>0,05$
4	115,74±1,23	119,64±1,12	$P<0,05$
Біг на 3 км, с			
1	801,31±6,29	804,72±5,73	$P>0,05$
2	736,54±4,97	755,19±5,08	$P<0,05$
3	709,87±4,03	732,08±4,25	$P<0,001$
4	691,24±3,52	716,43±3,86	$P<0,001$

Дослідження рівня силових якостей курсантів свідчить, що вплив занять гирьовим спортом виявлено вже на 2-му курсі: результати у підтягуванні у групі 1 достовірно переважають результати групи 2 на 1,28 разів ( $P<0,05$ ). На старших курсах навчання різниця між середніми значеннями у підтягуванні зросла та становить 1,39 разів ( $P<0,05$ ) і 2,41 рази ( $P<0,001$ ) на 3-му і 4-му курсах відповідно (табл. 1). Аналіз динаміки силових якостей у курсантів обох груп свідчить про їх достовірне покращання у обох групах упродовж навчання ( $P<0,001$ ). Найкращий показник у підтягуванні курсантів, які займаються у секції гирьового спорту, зафіксовано на четвертому курсі – 18,62 рази, що свідчить про високий рівень розвитку силових якостей (рис. 1). Отже, застосування засобів гирьового спорту сприяє ефективному розвитку силових якостей курсантів протягом усього періоду навчання у ВВНЗ. Варто зазначити, що рівень силових якостей курсантів обох груп оцінюється на відмінно.

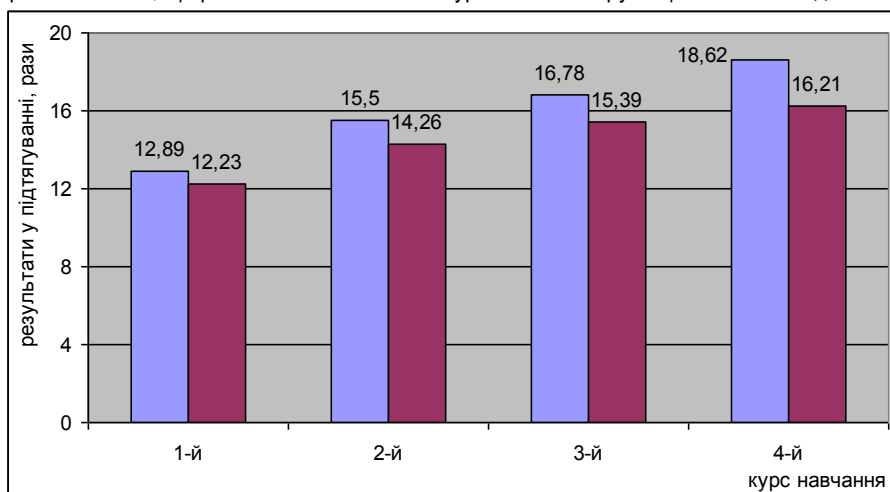


Рис. 1. Динаміка розвитку силових якостей у курсантів, які під час навчання у ВВНЗ займалися гирьовим спортом (Група 1,  $n=29$ ), та курсантів, які займалися за чинною програмою фізичної підготовки (Група 2,  $n=82$ ), за результатами у підтягуванні, рази:

- 1. результати курсантів Групи 1;
- 2. результати курсантів Групи 2

Аналіз результатів у вправі на смузі перешкод (20 перешкод, загальна дистанція бігу – 400 м) показав, що на 1-му, 2-му і 3-му курсах достовірної різниці між показниками курсантів досліджуваних груп не виявлено ( $P>0,05$ ) (табл. 1). Лише на 4-му курсі результати курсантів-гирьовиків виявилися достовірно кращими на 3,9 с ( $P<0,05$ ). Упродовж навчання результати на смузі перешкод у курсантів обох груп достовірно зросли ( $P<0,001$ ) та на 4-му курсі (група 1 – 1 хв 55 с, група 2 – 1 хв 59 с) оцінюються на відмінно. Дослідження результатів з бігу на 3 км показали, що, починаючи з другого курсу показники курсантів у групі 1 є достовірно кращими, ніж у групі 2 ( $P<0,05-0,001$ ). Найбільшу різницю зафіксовано на 4-му курсі (група 1 – 11 хв 31 с, група 2 – 11 хв 56 с) – 25,19 с (табл. 1, рис. 2). Важливо відмітити, що на 4-му курсі 76 % курсантів групи 1 виконали норматив для III спортивного розряду з бігу на 3 км, а у групі 2 – 53 %. Це свідчить про позитивний вплив занять гирьовим спортом на розвиток витривалості у курсантів. Зміни результатів з бігу на 3 км в обох групах характеризуються позитивною динамікою – на 4-му курсі результати є достовірно кращими, ніж на 1-му, в обох групах ( $P<0,001$ ). При цьому в групі 1 тільки на 1-му курсі показники з бігу на 3 км оцінювалися на добре, на решті курсах – оцінка відмінно; у групі 2 відмінна оцінка виявлена тільки на 4-му курсі, а на решті курсах – добра.

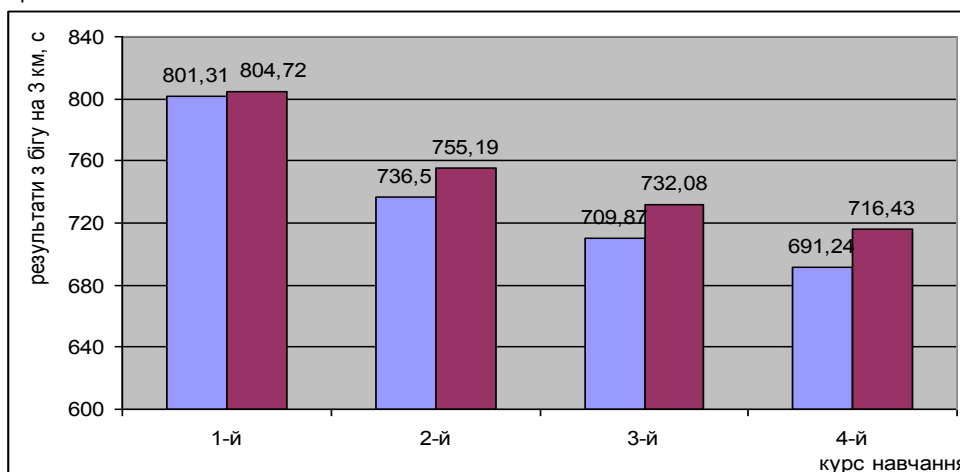


Рис. 2. Динаміка розвитку витривалості у курсантів, які під час навчання у ВВНЗ займалися гирьовим спортом (Група 1,  $n=29$ ), та курсантів, які займалися за чинною програмою фізичної підготовки (Група 2,  $n=82$ ), за результатами з бігу на 3 км, с:

3. результати курсантів Групи 1;  
4. результати курсантів Групи 2

**Висновки.** Встановлено, що заняття з гирями більш ефективно порівняно з чинною програмою фізичної підготовки сприяють вдосконаленню рівня фізичної підготовленості курсантів ВВНЗ у процесі навчання. Виявлено, що за вправами на витривалість і силу показники курсантів, які займалися у секції гирьового спорту, були достовірно кращими ( $P<0,05-0,001$ ), ніж у курсантів, які займалися фізичною підготовкою за чинною програмою.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у дослідженні впливу занять гирьовим спортом на фізичний розвиток курсантів у процесі навчання у ВВНЗ.

#### Література

1. Бородин Ю. А. Эффективность физической подготовки в системе военно-профессионального обучения и пути ее повышения / Ю. А. Бородин // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. тр. / под ред. С. С. Ермакова – Харьков : ХГАДИ (ХХПИ), 2003. – № 10. – С. 60–76.
2. Динаміка показників фізичного здоров'я студентів, які займаються силовими вправами / А. В. Магльований, І. М. Шимечко, О. М. Боярчук, Є. І. Мороз // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. – 2011. – № 1. – С. 80–83.
3. Пронтенко К. В. Удосконалення фізичної підготовленості курсантів операторських спеціальностей засобами гирьового спорту на етапі первинного навчання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : [спец.] 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / К. В. Пронтенко. – Львів, 2009. – 20 с.
4. Романчук С. В. Фізична підготовка курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ Збройних сил України : [монографія] / С. В. Романчук. – Л. : АСВ, 2012. – 367 с.
5. Характеристика показателей кардиореспираторной системы студентов, занимающихся гиревым спортом / А. В. Маглеваний, И. М. Шимечко, А. М. Боярчук, О. Ю. Иваночко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. – 2011. – № 2. – С. 78–80.
6. Фізичне виховання у військових підрозділах: навч. посібник / Г. П. Грибан, С. В. Романчук, В. М. Романчук [та ін.] – Львів: АСВ, 2014. – 540 с.
7. Beauchamp R. The Kettlebell Bible / R. Beauchamp, S. Pike. – UK : Bear Publishing, 2006. – 304 p.
8. Improvement of Physical Preparedness of Sportsmen in Kettlebell Sport on the Stage of the Specialized Base Preparation / K. Prontenko, V. Andreychuk, V. Martin, V. Prontenko, I. Romaniv, V. Bondarenko, S. Bezpalii // Journal of Physical Education and Sport. – 2016. – 16 (2). – art. 85. – P. 540–545.
9. Hartmann U. General Aspects of Muscular Adaptation in Sport / U. Hartmann // International and Sports Science. – Tehran.

2004. – P. 43–44.

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

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

12. Wilmore J. H. Physiology of Sport and Exercise / J. H. Wilmore, D. L. Costill. – Champaign, Illinois : Human Kinetics, 2004. – 726 p.

<sup>1</sup>Михальчук Р. В., <sup>2</sup>Пронтенко К. В., <sup>3</sup>Пронтенко В. В., <sup>3</sup>Безпалій С. М.  
<sup>1</sup>Івано-Франківський національний медичний університет,  
<sup>2</sup>Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова,  
<sup>3</sup>Національна академія внутрішніх справ (м. Київ)

## ЯКІСНА ПІДГОТОВКА ГИР ЯК ВАЖЛИВИЙ ЧИННИК ЕФЕКТИВНОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ГИРЬОВОМУ СПОРТІ

У статті досліджено вплив якості підготовки гир на результати спортсменів у гирьовому спорті. У дослідженні взяли участь 42 спортсмена різної кваліфікації (група А – спортсмени I розряду і КМС, n= 22; група Б – спортсмени рівня МС, МСМК, ЗМС, n=20). Було вивчено ставлення спортсменів-гирьовиків до якісної підготовки гирі до виконання ривка за авторською анкетю. Встановлено, що 95 % спортсменів високого класу вважають, що якісна підготовка ручки гирі має велике значення для покращення спортивних результатів. При цьому, найважливішими чинниками, що вказують на необхідність застосування якісної магnezії для виконання ривка гирі, визначено: підвищення спортивних результатів, збільшення тертя і зчеплення долоні з рукою гирі, збільшення надійності утримання гирі, поліпшення техніки виконання ривка.

**Ключові слова:** якісна підготовка гирі, магnezія, спортсмен, гирьовий спорт.

**Михальчук Р. В., Пронтенко К. В., Пронтенко В. В., Безпалій С. Н. Качественная подготовка гирь как важный фактор эффективности соревновательной деятельности в гиревом спорте.** В статье исследовано влияние качества подготовки гирь на результаты спортсменов в гиревом спорте. В исследовании приняли участие 42 спортсмена различной квалификации (группа А – спортсмены I разряда и КМС, n= 22; группа Б – спортсмены уровня МС, МСМК, ЗМС, n=20). Было изучено отношение спортсменов-гиревиков к качественной подготовке гири для выполнения рывка по авторской анкете. Установлено, что 95 % спортсменов высокого класса считают, что качественная подготовка ручки гири имеет огромное значение для улучшения спортивных результатов. При этом, наиболее важными факторами, которые указывают на необходимость применения качественной магnezии для выполнения рывка гири, определено: повышение спортивных результатов, увеличение трения и сцепление ладони с ручкой гири, увеличение надежности удержания гири, улучшение техники выполнения рывка.

**Ключевые слова:** качественная подготовка гири, магnezия, спортсмен, гиревой спорт.

**Mihalchuk R. V., Pronenko K. V., Pronenko V. V., Bezpaliy S. M. High-quality preparation of kettlebells as the important factor of efficiency of competitive activity in kettlebell sport.** The influence of quality preparation of kettlebells on the results of sportsmen in kettlebell sport is explored in the article. 42 sportsmen with different qualification (group A – sportsmen with I digit and CMS, n= 22; group B – with level of MS, MSIC, HMS, n=20) took part in the research. The attitude of sportsmen to high-quality preparation of kettlebells to implementation of jerk by the author questionnaire was studied.

The aim of article is to learn the attitude of sportsmen to high-quality preparation of kettlebells to implementation of jerk in kettlebell sport.

Research methods: theoretical analysis of literature, pedagogical supervision, questionnaire, methods of mathematical statistics.

It is set, that 95 % of sportsmen of high class consider that high-quality preparation of handle of kettlebells has the enormous value for the improvement of sporting results. The most essential factors, which indicate to necessity of application of high-quality magnezia for implementation of jerk of kettlebells, is definite: rising of sporting results, increasing of friction and coupling of palm with the handle of kettlebell, increasing of reliability of holding of kettlebell, improving of technique of implementation of jerk.

**Keywords:** high-quality preparation of kettlebells, magnezia, sportsman, kettlebell sport.

**Постановка проблеми.** Гирьовий спорт є сучасним популярним видом спорту, який розвивається в багатьох країнах світу [2, 3]. Щороку збільшується кількість всеукраїнських і міжнародних змагань, зростає конкуренція, вдосконалюються правила змагань, зростають нормативи [5, 10]. Наведене вище вимагає постійної інтенсифікації тренувального процесу у гирьовому спорті та пошуку додаткових чинників підвищення ефективності змагальної діяльності спортсменів. Одним із таких чинників є якісна підготовка спортивних снарядів (гир) до виконання вправ, як під час тренувань, так і під час змагань. За рівних умов змагальної діяльності та при однаковій підготовленості спортсмена, від якості підготовки гир може залежати кінцевий результат на змаганнях. Особливо гостро питання якісної підготовки гир (натирання магnezією ручки гирі) стосується виконання ривка. При цьому, важливо зазначити, що у правилах змагань з гирьового спорту вказано, що під час підготовки гир дозволено користуватися тільки магnezією [1, 6].