

хворих на остеоартроз є плановим науковим дослідженням кафедри фізичної реабілітації і рекреації інституту Управління і права Запорізького національного технічного університету і які мають бути продовжені.

Література

1. Герасименко С.И. Реабилитация при эндопротезировании коленного сустава / С.И. Герасименко, М.В. Полулях, И.В. Рой, [и др.]; Научно-популярное издание – К. : Здоров'я, 2006. – 72 с.
2. Эндопротезування кульшового суглоба при дегенеративно-дистрофічних ураженнях у хворих старших вікових груп // Матеріали пленуму травматологів-ортопедів України. – Київ-Одеса, 1998.-Ч.1. – С.144-146.
3. Особливості планування тотального ендопротезування кульшового суглоба // Матеріали пленуму травматологів-ортопедів України.-Київ-Одеса, 1998.-Ч.1. – С.142-144.
4. Полулях М.В. Профілактика ускладнень при ендопротезуванні колінного суглоба / М.В. Полулях, С.І. Герасименко В.П. Черняк // Травма. – 2006. – Том 7, № 4. – С. 349-353.
5. Пенюкова Ю.П. Применение ультразвукового и низкочастотного переменного магнитного поля в лечении заболеланий опорно-двигательного аппарата / Ю.П. Пенюкова, И.А. Шарапов // ВКФ и ЛФК. - 1991. - № 3. - С.57-58.
6. Heerd E. Die Moortherapie und das menschliche Integrität / E. Heerd // J. Phys. Med. Bain, und Med. Klim. – 1985. - B.14, № 16. - S.3392-394.
7. Rochus, W. Der Einfluss von Torfhuminsäuren auf die Aufnahme, Ausscheidung und Verteilung von Blei und Kadmium in Organismus der Ratte / W. Rochus // Z. Physiother. – 1983. - B.35, № 1. – P. 25-30.
8. Nguyen, U. D. T. Increasing prevalence of knee pain and symptomatic knee osteoarthritis / Nguyen U. D. T., Zhang Y., Niu J., Zhang B., Felson D. T. // Paper presented at: American College of Rheumatology/Association of Rheumatology Health Professionals Annual Scientific Meeting, Atlanta, GA., 2010, P. 234-236.
9. Van den Berg, W.B. Pathophysiology of osteoarthritis / W.B. Van den Berg / Joint Bone Spine. 2000; P. 555–556.
10. Woolfe, F.D. Burden of major musculoskeletal conditions / F.D. Woolfe, B. Pfleger // Bull World Organ. 2003; P. 646–564.
11. Coward, D.M. Tizanidine: Neuropharmacology and mechanism of action / D.M. Coward // Neurology. – 1994. –Vol. 44, N 11 (Suppl. 9). – P. 6–11.
12. Goldstein, B. Physical medicine and rehabilitation / B. Goldstein, M. Hammond // JAMA. – 1997. – Vol. 277, N 23. – P. 1891–1892.
13. Jordan, K.M. EULAR recommendation 2003: an evidence based approach to the management of knee osteoarthritis: report of task force of the Standing Committee for International Clinical Studies Including Therapeutic Trials (ESCISIT) / K.M. Jordan [et al.] // Ann. Rheum. Dis. – 2003. – Vol. 62. – P.1145–1155.
14. Mayo, K.A. Surgical revision of malreduced acetabular fractures / K.A. Mayo [et al.] // Clin. Orthop. – 1994. – N 305. – P. 47–52.

¹Галашко О. І., ²Романів І. В., ²Демків А. С.

¹Харківський національний аграрний університет імені В. В. Докучаєва

²Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

ГИРЬОВИЙ СПОРТ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

У статті теоретично обґрунтовано можливість застосування гирьового спорту у фізичному вихованні студентів аграрних вищих навчальних закладів. Висвітлено основні завдання фізичного виховання, розкрито вплив занять силовими видами спорту на організм студентів, наведено переваги гирьового спорту. Встановлено, що навчальні заняття з фізичного виховання із застосуванням засобів гирьового спорту сприятимуть розвитку фізичних якостей студентів, зміцненню їх здоров'я, покращенню розумової працездатності, вихованню морально-вольових якостей, формуванню позитивної мотивацію до регулярних занять фізичними вправами та спортом.

Ключові слова: фізичне виховання, студент, гирьовий спорт.

Галашко А. И., Романов И. В., Демкиев А. С. Гиревой спорт в физическом воспитании студентов. В статье теоретически обоснована возможность применения гиревого спорта в физическом воспитании студентов аграрных высших учебных заведений. Отражены основные задания физического воспитания, раскрыто влияние занятий силовыми видами спорта на организм студентов, приведены преимущества гиревого спорта. Установлено, что учебные занятия по физическому воспитанию с применением средств гиревого спорта будут содействовать развитию физических качеств у студентов, укреплению их здоровья, улучшению умственной работоспособности, воспитанию морально-волевых качеств, формированию положительной мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

Ключевые слова: физическое воспитание, студент, гиревой спорт.

Galashko A. I., Romaniv I. V., Demkiv A. S. Girevoy sport in physical education of students. The possibility of application of kettlebell sport in physical education of students of agrarian higher educational establishments is theoretically grounded in the article. The basic tasks of physical education are reflected, influence of employments by the power types of sport on the organism of students is exposed and advantages of kettlebell sport are resulted.

The system of physical education in higher educational establishments is the basis of high level of physical and mental capacity, physical and intellectual development of students in the process of teaching, bringing of them in to systematic employments

by physical exercises and sport. However the operating system of physical education is not enough effective – in the last few years the level of physical development, health and physical preparedness of student became worse, most students have rejection in the state of health.

The analysis of literary sources allowed to expose the reasons of insufficient efficiency of the operating system of physical education of students: low level of physical preparedness and health of graduating pupils of schools; insufficient quantity of lessons from physical education; decline of interest and motivation at students to traditional employments from physical education, insufficient variety of facilities of physical education. In addition, the permanent increase of the educational load declines of motive activity and harmful habits, do not allow providing the necessary level of physical preparedness and health of students.

The aim of article is to ground theoretically the possibility of application kettlebell sport in physical education of students of agrarian higher educational establishments. Research methods: theoretical analysis and generalization of literature, documentary method, supervision.

It is set, that the lessons on physical education with the use of facilities of kettlebell sport will assist to develop of physical qualities at students, to strength of their health, to improve of mental capacity, to form of moral-volitional qualities, to form of positive motivation to regular employments by physical exercises and sport.

Keywords: physical education, student, kettlebell sport.

Постановка проблеми. За даними багатьох вчених [2, 4, 5], система фізичного виховання у вищих навчальних закладах (ВНЗ) має бути надійним підґрунтям високого рівня фізичної і розумової працездатності, фізичного та інтелектуального розвитку студентів у процесі навчання, залучення їх до систематичних занять фізичними вправами і спортом, формування потреби у фізичному вдосконаленні для забезпечення здоров'я і професійного довголіття. Однак, за даними низки авторів [1, 3, 11], чинна система фізичного виховання у ВНЗ України є недостатньо ефективною для підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я, працездатності студентів та залучення їх до систематичних занять фізичними вправами та спортом. Г. Л. Апанасенко, А. В. Магльований та інші вчені [1, 7, 13] вказують, що за останні роки рівень фізичного розвитку, здоров'я та фізичної підготовленості студентської молоді погіршився, більшість із них мають відхилення у стані здоров'я, які у процесі навчання захворювання переростають у хронічний стан. Усе це обумовлює необхідність удосконалення фізичного виховання студентів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій дозволив виявити низку причин недостатньої ефективності чинної системи фізичного виховання студентів, серед яких: низький рівень фізичної підготовленості і здоров'я випускників шкіл – майбутніх студентів; недостатня кількість навчальних занять з фізичного виховання у ВНЗ; зниження інтересу та мотивації у студентів до традиційних занять з фізичного виховання, недостатнє різноманіття засобів фізичного виховання [2, 3, 5 та ін.]. Крім того, постійне збільшення навчального навантаження, зниження рухової активності та шкідливі звички не дозволяють забезпечити необхідний рівень фізичної підготовленості та здоров'я студентів [2, 6, 11].

За даними низки вчених [2, 6, 7 та ін.], перспективним напрямком розв'язання зазначених проблем є впровадження до фізичного виховання у ВНЗ занять зі спортивною спрямованістю з урахуванням вільного вибору студентами виду спорту. При цьому слід враховувати популярність виду спорту серед студентів, можливості навчально-спортивної бази ВНЗ та наявність фахівців з видів спорту у викладацькому складі кафедри фізичного виховання.

Аналіз науково-методичної літератури показав, що на сьогоднішній день проведено ряд досліджень, в яких розглядається ефективність пріоритетного застосування у процесі фізичного виховання у ВНЗ різних видів спорту: ігрових видів, легкої атлетики, плавання, силових видів спорту, спортивного орієнтування, різних видів єдиноборств та інших. Разом із тим одним із популярних видів спорту в аграрних ВНЗ є гирьовий спорт, який характеризується у роботах вчених [3, 7, 9], як простий і доступний та одночасно ефективний вид спорту.

Мета роботи. Теоретично обґрунтувати можливість застосування гирьового спорту у фізичному вихованні студентів аграрних ВНЗ.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, документальний метод.

Обговорення результатів дослідження. Система сучасної вищої освіти спрямована на підготовку висококваліфікованого фахівця, який в умовах ринкової економіки здатен виконувати значні обсяги роботи без зниження якості та інтенсивності, а також повинен володіти високим рівнем розвитку психомоторних якостей, що у сукупності відображає модель вимог до фізичного та психічного здоров'я, загальної і спеціальної фізичної підготовленості та працездатності студента. Однак аналіз результатів досліджень науковців [1, 2, 4] свідчить про незадовільний стан фізичної підготовленості більшої частини сучасного студентства та постійне збільшення контингенту з послабленим здоров'ям як на початку, так і у процесі навчання у ВНЗ. У дослідженнях Г. Л. Апанасенка визначено, що за останніх 20 років в Україні частка чоловічого населення, що знаходиться у «безпечній зоні» здоров'я, знизилася з 8 до 1% [1]. У працях А. В. Попрошаєва, В. С. Мунтяна [8] зазначено, що кількість студентів, що мають низький і нижчий від середнього рівні соматичного здоров'я, збільшилась з 59 % у 2007 році до 83 % у 2009 році. Г. П. Грибан [5] зазначає, що значна частина студентів за період навчання не досягають навіть середнього рівня фізичної підготовленості, найнижче розвинені витривалість, сила і швидко-силові якості студентів.

Відповідно до нормативних документів, основними завданнями фізичного виховання у ВНЗ є: формування у студентської молоді основ теоретичних знань, практичних і методичних здібностей (умінь і навичок) з фізичного і спортивного виховання, фізичної реабілітації, масового спорту як компонентів їх повноцінної, гармонійної та безпечної життєдіяльності; формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установка на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потребу в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом; надання студентською

молоддю досвіду в застосуванні здобутих цінностей упродовж життя в особистій, навчальній, професійній діяльності, у побуті і в сім'ї; зміцнення здоров'я, забезпечення у студентської молоді належного рівня розвитку показників їх функціональних та морфологічних можливостей, фізичних якостей, рухових здібностей, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня працездатності протягом усього періоду навчання; набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників ВНЗ освіти до життєдіяльності й обраної професії; набуття досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей; сприяння розвитку професійних, світоглядних та громадянських якостей студентів; підготовка та участь студентів у різноманітних спортивних заходах. Відповідно до вказаних завдань, кафедра фізичного виховання може передбачати у своєму складі необхідні для організації її діяльності навчальні підрозділи – навчальні секції (відділення) з фізичного виховання, фізичної реабілітації, спортивного виховання (основне, спеціальне та спортивне відділення). До навчальної секції спортивного виховання кафедри фізичного виховання розподіляють студентів, віднесених за станом здоров'я до основної медичної групи, які виявили бажання вдосконалювати свою спортивну майстерність у видах спорту, мають позитивні показники функціональної і фізичної підготовленості та, як правило, показники виконання спортивної класифікації в обраному виді спорту. На думку ряду науковців [2, 6], навчальні заняття зі спортивною спрямованістю підвищують інтерес студентів до дисципліни, а вільний вибір студентами виду спорту позитивно впливає на зміцнення здоров'я та їх фізичної підготовленості.

Аналіз літератури [4, 8] показав, що у розвинених країнах світу надають важливого значення питанням розвитку фізичного виховання та масового спорту серед студентської молоді, розглядаючи їх як найбільш економічно вигідний та ефективний засіб профілактики захворюваності, зміцнення генофонду та розв'язання цілої низки інших соціальних проблем.

За даними багатьох вчених [6, 7] останнім часом значного поширення серед студентів набули силові види спорту, серед яких чільне місце посідає гирьовий спорт. У роботі А. В. Магльованого [7] доведено, що силові вправи сприяють: підвищенню рівня здоров'я; самовдосконаленню через пропорційність і симетрію м'язів та загальний гармонійний розвиток всіх м'язових груп; корекції тілобудови, включаючи усунення в ній недоліків, відновлення після травм, підвищення працездатності; формуванню гармонійної статури. За даними низки вчених, силові навантаження позитивно впливають на стан здоров'я, працездатність та цілий спектр психологічних якостей: неврози, психоемоційні перевантаження, труднощі в адаптації до умов професійної діяльності у людей зі слабкою фізичною силою виникають у п'ять разів частіше, ніж в осіб із добре розвинутою м'язовою системою. Оптимальний рівень розвитку сили є дієвим чинником запобігання захворюванням і забезпечення локомоторної та енергоутворювальної функції організму.

Не менш важлива причина надання студентами переваги силовим видам спорту зумовлена прагненням юнаків мати хорошу будову тіла. Саме цей естетичний мотив є значно дієвішим стимулом до систематичних занять силовими видами спорту, ніж навіть міркування щодо міцного здоров'я. Пошук нових засобів і методів організації навчального процесу з фізичного виховання повинен враховувати потреби молоді до активних форм діяльності і стимулювати розвиток не лише традиційних, але й нових видів спорту, таких як гирьовий спорт. Питання використання засобів гирьового спорту з метою розвитку фізичних якостей, покращання працездатності розглядалися К. В. Пронтенком (2005-2009), Д. В. Бойком (2013), П. П. Ткаченком (2013). Ряд авторів указує на високу популярність гирьового спорту серед студентської молоді [3, 9, 14].

Заняття гирьовим спортом сприяють розвитку сили, загальної та силової витривалості, гнучкості, координації рухів, підвищенню фізичної працездатності, формуванню морально-вольових та психологічних якостей студентів ВНЗ. Позитивна відмінність гир від інших спортивних снарядів полягає у зміщенні центра ваги відносно місця їх утримання, що надає змогу поряд із загальноприйнятими вправами виконувати інші, нетрадиційні вправи, які мають вплив практично на всі м'язові групи. Регулярні заняття гирьовим спортом сприяють підтриманню високої працездатності, здійснюючи при цьому позитивний вплив на кардіо-респіраторну систему та емоційний стан тих, хто займається.

Досліджуючи вплив занять гирьовим спортом на функціональний стан організму спортсменів, вчені [3] виявили, що частота серцевих скорочень у спокої у гирьовиків високої кваліфікації знаходиться у межах $56,7 \pm 6,65$ уд./хв, що свідчить про позитивний вплив регулярних занять з гирями на серцеву діяльність. Внаслідок систематичних занять з гирями поступово збільшується об'єм серцевого м'яза, збільшується мережа судин, що його живлять; відбуваються зміни і у складі крові (збільшується кількість еритроцитів, гемоглобіну); збільшується обхват грудної клітини, життєва ємність легенів; стабілізується артеріальний тиск; поліпшується діяльність центральної нервової системи, розумова працездатність; підвищується інтенсивність і концентрація уваги. Застосування засобів гирьового спорту у навчальному процесі студентів сприяє усуненню різноманітних дефектів будови тіла, формує правильну поставу, покращує функціональний стан опорно-рухового апарату, надає впевненості, бадьорості, оптимізму, сприяє гарному настрою. Систематичні заняття з гирями розвивають такі морально-вольові якості, як, сміливість, рішучість, наполегливість, цілеспрямованість, витримка, воля до перемоги. У процесі занять з гирями відбувається формування стійкої мотивації у студентів до занять фізичним вихованням і спортом, до фізичного самовдосконалення, здорового способу життя, здобувається особистий досвід творчого застосування засобів фізичного виховання.

Висновок. Навчальні заняття з фізичного виховання у аграрних ВНЗ із застосуванням засобів гирьового спорту сприятимуть розвитку фізичних якостей, покращанню функціональних можливостей студентів, зміцненню їх здоров'я, покращенню розумової працездатності, вихованню морально-вольових якостей, формуванню позитивної мотивації до регулярних занять фізичними вправами та спортом, підвищенню показників спортивної підготовленості.

Перспективи подальших досліджень. Експериментально дослідити вплив занять гирьовим спортом на фізичну підготовленість і здоров'я студентів аграрних ВНЗ.

Література

1. Апанасенко Г. Л. Индивидуальное здоровье : сущность, механизмы, проявления / Г. Л. Апанасенко //

Фізкультура в профілактиці, ліченні і реабілітації. – № 1. – 2006. – С. 66–69.

2. Базильчук В. Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу : дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : В. Б. Базильчук. – Львів : ЛДІФК, 2004. – 190 с.

3. Гирьовий спорт у ВНЗ : навч.-метод. посіб. / Г. П. Грибан, К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко [та ін.]; за ред. Г. П. Грибана. – Житомир : Вид-во «Рута», 2014. – 400 с.

4. Волков В. Л. Особливості організації спортивної та фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів вищих навчальних закладів різних регіонів світу / В. Л. Волков // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – Харків : ХДАДМ (ХХПІ). – 2007. – №4. – С. 25–28.

5. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів / Г. П. Грибан. – Житомир : Рута, 2009. – 593 с.

6. Круцевич Т. Ю. Актуальність сучасних силових видів спорту для системи професійно-прикладної фізичної підготовки у вузі / Т. Ю. Круцевич, Л. П. Пилипей // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2006. – № 2. – С. 51–55.

7. Магльований А. В. Динаміка показників фізичного здоров'я студентів, які займаються силовими видами спорту / А. В. Магльований, І. М. Шимечко, О. М. Боярчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ (ХХПІ). – 2011. – № 1. – С. 80–83.

8. Попрошаев А. В. Приемущества секционной формы организаци учебного процесса по дисциплине «Физическое воспитание» / А. В. Попрошаев, А. В. Мунтян // Физическое воспитание студентов : научный журнал. – Харьков : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2011. – №4. – С. 67–71.

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

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

11. Bouchard C. Physical Activity and Obesity / C. Bouchard. – 2000. – 7 (3). – 64 p.

12. Hartmann U. General Aspects of Muscular Adaptation in Sport / U. Hartmann // The 4th International and Sports Science. – Tehran. 2004. – P. 43–44.

13. Improvement of the Physical State of Cadets from Higher Educational Establishments in the Ukrainian Armed Forces due to the use of the Kettlebell Sport / K. Prontenko, V. Prontenko, V. Bondarenko [and oth.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2017. – 17 (1). – art. 67. – P. 447–451.

14. Prontenko K. V. The Formation of Methods of Training in Kettlebell Sport / K. V. Prontenko // 7-th International Science and Practical Conference «Ghiri Sport as Means of Physical Education, Sport Preparation and Recreation». – Pech : IGSF, 2015. – P. 33–36.

15. Tsatsouline P. Enter the Kettlebell! Strength Secret of the Soviet Supermen / P. Tsatsouline. – Saint Paul : Dragon Door Publications, 2006. – 227 p.

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

Ганчар А., Ганчар І.

МОНИТОРИНГ ОЦЕНИВАНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ПЛАВАНИЯ В РЕЗУЛЬТАТАХ КОМАНДНОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ СИЛЬНЕЙШИХ ПЛОВЦОВ-СТУДЕНТОВ НА XXIX ВСЕМИРНОЙ УНИВЕРСИАДЕ В ТАЙПЭЕ-2017

В статье выявлена динамика рейтинга командного выступления сильнейших пловцов-студентов по результатам получения призовых наград среди мужчин и женщин, участников финальных заплывов при оценке в очковом эквиваленте на XXIX Всемирной Универсиаде в Тайпэе-2017. Пловцы-призеры, получившие золотые медали как у мужчин (918 очков), так и у женщин (905 очков) в «очковом» эквиваленте практически не отличаются (13 очков). Такая тенденция также просматривается, как среди награжденных серебряными медалями (соответственно 898 и 889 очков, отличие 9 очков), так и получивших бронзовые награды (соответственно - 888 и 873 очков, отличие 15 очков). Поэтому итоговая сводная таблица рейтинга команд-участников Универсиады-2017, должна включать не только существующий учет качественных показателей медалей (золотые, серебряные, бронзовые), но в первую очередь количественные параметры, так как выявленное обобщенное гендерное отличие (906+889=среднее 898), позволяет объективно оценить уровень достижений в очковом эквиваленте.

Ключевые слова: рейтинг команды, призовые медали, пловцы-мужчины, пловцы-женщины, Универсиада, оценка достижений, таблица ФИНА.

Ганчар О.І., Ганчар І.Л. Моніторинг оцінювання показників формування навички плавання за результатами командного виступу найсильніших плавців-студентів на XXIX Всесвітній Універсіаді в Тайпéй-2017. У статті виявлена динаміка рейтингу командного виступу найсильніших плавців-студентів за результатами одержання призових нагород серед чоловіків і жінок, учасників-призерів фінальних запливів за оцінкою в очковому еквіваленті на XXIX Всесвітній Універсіаді у Тайпéй-2017. Плавіці-призери, які здобули золоті медалі для чоловіків (918 очок) і жінок (905) в «очковому» еквіваленті майже не відрізняються (13 очок). Ця тенденція також розглядається як серед нагороджених срібними медалями (898 відповідно і 889 очок, 9 очок) і отримавши бронзові нагороди (відповідно 888 і 873 очок, 15 очок). Таким чином, у зведену таблицю з рейтингу команд учасниць Універсіади-2017, слід включити, не тільки наявні стан якісних показників медалей (золото, срібло, бронза), але в основному кількісні показники, так як виявлено узагальнені гендерні відмінності (906 +889 = середня 898), дозволяє оцінку рівня досягнення в очках.

Ключові слова: рейтинг команди, призові медалі, плавіці-чоловіки, плавіці-жінки, Універсіада, оцінка досягнень,