

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ГИРЬОВОГО СПОРТУ НА ЗАГАЛЬНУ ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВКУ КУРСАНТІВ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ ІЗ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Проскурня Є. Є., Карапет'янц С. І., Трішин К. О.

На сучасному етапі суспільного розвитку, коли гостро стоять проблеми здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовки учнівської молоді, на жаль, в системі їх фізичного виховання нетрадиційні види фізичних вправ стали витісняти традиційні. Так, наприклад, лижний спорт, спортивна гімнастика, плавання та інші види спорту, які входять в обов'язковий перелік або в базову частину програми фізичного виховання загальноосвітніх шкіл, середніх спеціальних установ і закладів вищої освіти і мають величезне значення в формуванні життєво важливих рухових умінь і навичок, розвитку фізичних якостей, виховання волевих та інших якостей особистості людини, стають недоступними для учнівської молоді. Таку ситуацію сьогодні в Україні, перш за все, слід пояснити складними динамічними змінами у всіх сферах життя, зокрема, із застарілістю і непридатністю інвентарю та обладнання або повною відсутністю в освітніх установах матеріально-технічної бази для занять цими видами спорту.

Аналіз досвіду власної багаторічної педагогічної діяльності та результати експериментальних досліджень свідчать про тривожну тенденцію відставання і невідповідності ступеня фізичного розвитку, фізичної підготовки і функціональних можливостей значної частини сучасної молоді, яка навчається у закладах вищої освіти із специфічними умовами навчання, нормативним вимогам їх загальної фізичної підготовки.

У статті досліджено вплив занять гирьовим спортом на рівень фізичної підготовки курсантів закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання у процесі навчання. У дослідженні взяли участь курсанти першого курсу, які займалися за чинною системою фізичної підготовки у ЗВО, та курсанти, які у процесі навчання займалися у секції з гирьового спорту.

В результаті педагогічного експерименту встановлено, що застосування гирьового спорту у фізичній підготовці курсантів закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання призводить до підвищення рівня їх загальної фізичної підготовки та відповідності її нормативним вимогам даного віку.

Ключові слова: гирьовий спорт, фізична підготовка, загальна фізична підготовка, курсанти закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, відповідність, нормативні вимоги.

Proskurnya Ye. Ye., Karapetyants S. I., Trishin K. O. The impact of kettlebell training on the general physical training of cadets of educational institutions with specific learning conditions under martial law

At the present stage of social development, when the problems of health, physical development, and physical training of schoolchildren are acute, unfortunately, in the system of their physical education, non-traditional types of physical exercises have begun to replace traditional ones. For example, skiing, gymnastics, swimming, and other sports, which are included in the mandatory list or in the basic part of the physical education program of general schools, secondary specialized institutions and institutions of higher education and are of great importance in the formation of vital motor skills and abilities, the development of physical qualities, the upbringing of strong-willed and other qualities of a person's personality, become inaccessible to young students. Such a situation in Ukraine today should be explained, first of all, by complex dynamic changes in all spheres of life, in particular, by the obsolescence and unsuitability of inventory and equipment or the complete absence of a material and technical base for practicing these sports in educational institutions.

Analysis of the experience of my own many years of pedagogical activity and the results of experimental research indicate an alarming trend of lagging behind and inconsistency in the degree of physical development, physical training and functional capabilities of a significant part of modern youth studying in higher education institutions with specific learning conditions and regulatory requirements for their general physical training.

The article investigates the impact of kettlebell training on the level of physical fitness of cadets of higher education institutions with specific learning conditions

during their studies. The study involved first-year cadets who were trained according to the current system of physical training at the higher education institution, and cadets who were trained in the kettlebell section during their studies.

As a result of the pedagogical experiment, it was established that the use of kettlebell sports in the physical training of cadets of higher education institutions with specific learning conditions leads to an increase in the level of their general physical training and its compliance with the regulatory requirements of a given age.

Key words: kettlebell lifting, physical training, general physical training, students of higher educational establishments with specific learning conditions, conformity, normative requirements.

У формуванні життєво важливих рухових умінь і навичок, розвитку фізичних якостей, вихованні морально-вольових та інших якостей особистості курсантів важливе значення має гирьовий спорт, можливості якого, як показує практика, невичерпні [1].

Аналіз літературних джерел [2, 3, 4] показав, що ефективним засобом фізичної підготовки курсантів, у період введення правового режиму воєнного стану може бути гирьовий спорт, який наділений рядом переваг, а саме: відсутність значних матеріальних затрат; компактність інвентаря; 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 курсантами 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 [5, 6].

Так, у ряді досліджень [1-8] встановлено, що заняття гирьовим спортом сприяють розвитку сили, загальної та силової витривалості, гнучкості, координації рухів, підвищенню фізичної працездатності, формуванню морально-вольових та психологічних якостей курсантів ЗВО. Оптимальне поєднання у тренувальному процесі засобів гирьового спорту та вправ, спрямованих на розвиток витривалості, підвищує рівень працездатності курсантів.

Як свідчить аналіз навчально-методичної літератури та наукових досліджень, в роботах, які розкривають особливості фізичної підготовки

підростаючого покоління з використанням гирьового спорту, є чимало невирішених проблем, і, зокрема, однією з них є недостатня вивченість ступеня відповідності фізичної підготовки курсантів, які займаються гирьовим спортом нормативним вимогам їх загальної фізичної підготовки.

Таким чином, в даний час існує суперечність між сформованою практикою фізичного виховання учнівської молоді із застосуванням такої нетрадиційної системи фізичних вправ, як гирьовий спорт, з одного боку, і недостатньою розробленістю питань впливу занять даним видом спорту на рівень фізичної підготовки курсантів і відповідності її нормативним вимогам даного віку - з іншого.

З огляду на це протиріччя мета нашого дослідження полягала у визначенні і експериментальному обґрунтуванні впливу занять гирьовим спортом на рівень розвитку загальної фізичної підготовки молоді, яка навчається у закладах вищої освіти із специфічними умовами навчання та ступінь її відповідності нормативним вимогам загальної фізичної підготовки.

Матеріал та методика досліджень. Дослідження проводилось на базі Одеського державного університету внутрішніх справ.

З метою відбору курсантів для занять гирьовим спортом і з тим, щоб у подальшому простежити динаміку їх фізичної підготовки, була запропонована анкета про переваги в заняттях фізичною підготовкою. Респондентами виступили курсанти І курсу у віці 17-18 років у кількості 20 осіб.

Результати досліджень та їх обговорення. Для виявлення рівня відповідності фізичної підготовки курсантів, які займаються гирьовим спортом нормативним вимогам загальної фізичної підготовки нами було проведено педагогічний експеримент. У ньому взяли участь дві групи юнаків: контрольна група (КГ) в кількості 10 людей, яка займалася за традиційною системою фізичної підготовки курсантів закладів вищої освіти із спеціальними умовами навчання, і експериментальна група (ЕГ) в кількості 10 людей, що займалася в обсязі 4 академічні години на тиждень гирьовим спортом. Навчально-тренувальні заняття проводилися з 01 вересня по 28 лютого 2024/25 навчального року.

Всього за час експерименту було проведено по 96 академічних годин занять в кожній групі піддослідних. В експериментальній і контрольній групах 25% курсантів раніше займалися різними видами спорту, але не мали спортивних розрядів.

На початку педагогічного експерименту в первісному виявленні ступеня фізичної

підготовленості взяли участь 20 курсантів, віднесені за станом здоров'я до основної медичної групи. Їм було запропоновано виконати тести для оцінки загальної фізичної підготовки, що складаються з 6 вправ:

- 1) згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, кількість разів (визначалася силова витривалість);
- 2) комплексно-силова вправа, кількість разів за одну хвилину (виявлявся рівень розвитку витривалості розгиначів м'язів рук та черевного преса);
- 3) підтягування у висі на поперечині, кількість разів (визначався рівень відносної сили);
- 4) біг на 100 м, сек (визначався рівень розвитку швидкості);
- 5) біг на 1000 м, хв (виявлялася загальна витривалість);
- 6) біг на 3000 м, хв (виявлялася загальна витривалість).

Всі ці вправи входять в обов'язковий перелік залікових нормативів, затверджених кафедрою тактико-спеціальної та спеціальної фізичної підготовки, і розраховані на середній рівень фізичної підготовленості курсантів (табл. 1).

Під час проведення попередніх тестів довелося приділити чималу увагу навчанню техніки рухів при виконанні залікових вправ. Більшість курсантів виконували їх або з серйозними технічними помилками, або, з їх слів, виконували вперше.

Порівняльні результати вихідних значень рівня загальної фізичної підготовки курсантів на початку експерименту говорять про приблизно однаковий їх рівень (табл. 2).

Аналіз результатів повторного тестування в кінці експерименту показав, що заняття як традиційною формою фізичних вправ, так і гирьовим спортом призводять до позитивних змін

Таблиця 1

Контрольні нормативи з фізичної підготовки курсантів Одеського державного університету внутрішніх справ

№ з/п	Нормативи	Одиниця виміру	Оцінка		
			5	4	3
1	Згинання та розгинання рук в упорі лежачі	кількість разів	55	50	40
2	Комплексно-силова вправа	кількість разів за 1 хв.	55	50	45
3	Підтягування на поперечині	кількість разів	15	13	11
4	Біг на 100 м	секунди	14.0	14.5	15.0
5	Біг на 1000 м	хв., сек.	3.40	3.55	4.10
6	Біг на 3000 м	хв., сек.	12.30	13.0	13.30

Таблиця 2

Динаміка показників рівня загальної фізичної підготовки курсантів контрольної та експериментальної груп

Групи піддослідних	Показники загальної фізичної підготовки	
	на початку експерименту	В кінці експерименту
<i>Згинання та розгинання рук в упорі лежачі (кількість разів)</i>		
КГ	43.5	49
ЕГ	43	54.5
<i>Комплексно-силова вправа (кількість разів за 1 хв.)</i>		
КГ	48.5	51.5
ЕГ	49	56
<i>Підтягування на поперечині (кількість разів)</i>		
КГ	9.5	11
ЕГ	10	11.5
<i>Біг на 100 м (секунд)</i>		
КГ	14.2	13.8
ЕГ	14.3	13.9
<i>Біг на 1000 м. (хвилин, секунд)</i>		
КГ	4.01	3.54
ЕГ	3.48	3.41
<i>Біг на 3000 м (хвилин, секунд)</i>		
КГ	13.08	12.57
ЕГ	13.17	12.37

показників рівня загальної фізичної підготовленості курсантів.

З табл. 2 видно, що розвиток силової витривалості розгиначів м'язів плечей до кінця експерименту значно збільшився в групі гирьового спорту (43 проти 54,5), ніж в групі курсантів, що займалися фізичною підготовкою за навчальним планом (43,5 проти 49). Більш достовірним змінам також в експериментальній групі зазнали показники швидко-силового компонента комплексно-силової вправи (49 проти 56 в ЕГ, 48,5 проти 51,5 в КГ). Рівень розвитку загальної витривалості на дистанції на 1000 м. (3,58 проти 3,41 в ЕГ, 4,01 проти 3,54 в КГ) та 3000 м. (13,17 проти 12,37 в ЕГ, 13,08 проти 12,57 в КГ) виявився значно вище також в експериментальній групі.

Меншим, але позитивним змінам піддалися показники швидкості і відносної сили. Так, наприклад, середньоарифметичні значення склали: в бігу на 100 м: в ЕГ - 14,3 сек. проти 13,9, в КГ - 14,2 сек. проти 13,8 сек.; в підтягуванні на поперечині: в ЕГ - 10 разів проти 11,5 разів, в КГ - 9,5 разів в ЕГ проти 11 разів в КГ.

Аналізуючи динаміку зміни рівня загальної фізичної підготовки в обох групах випробовуваних в цілому за один навчальний семестр педагогічного експерименту, можна помітити, що у всіх контрольних нормативах, крім таких, як біг на 100 метрів і підтягування на поперечині, найбільші зміни відбулися в ЕГ, що займалася гирьовим спортом. Щодо низьких результатів з бігу на 100 м. можна пояснити тим, що гирьовий спорт в першу чергу розвиває силову витривалість, через що розвиток швидкісних якостей в експериментальній і контрольній групах приблизно рівні. У підтягуванні на поперечині відносно низький результат в ЕГ, на наш погляд, пояснюється особливостями гирьового спорту, а саме топографією сили гирьовиків. Найпродуктивніші м'язи у гирьовиків - розгиначі стегна, гомілки, стопи, рук, спини, а м'язи-згиначі не так сильно розвинені.

Узагальнюючи результати дослідження, можна зробити висновок, що:

1. У сучасних несприятливих економічних умовах для більшості населення України, коли в освітніх установах матеріально-технічна база багатьох видів спорту значно погіршилася, а спортивно-оздоровчі послуги придбали платний характер, велику роль покликані зіграти ті засоби фізичного виховання, які не вимагають великих фінансових витрат і доступні широкому колу. Одним з таких засобів, що сприяють вирішенню завдання зміцнення здоров'я, фізичного розвитку, формування необхідних в житті рухових

умінь і навичок, цілеспрямованості, витримки, морально-вольових якостей і зростання показників рухової підготовленості, є гирьовий спорт.

2. З метою вдосконалення системи фізичної підготовки курсантів, які навчаються у ЗВО із специфічними умовами навчання нами була розроблена і апробована в педагогічному експерименті модель системи фізичної підготовки курсантів з використанням гирьового спорту. Результатом її застосування в освітньо-виховному процесі ЗВО стало підвищення рівня загальної фізичної підготовки курсантів - успішний перехід їх з низького ступеню розвитку рухових якостей на вищий рівень і відповідність ступеню їх загальної фізичної підготовки нормативним вимогам.

Висновки. Вивчення впливу занять гирьовим спортом на стан загальної фізичної підготовки курсантів в процесі навчання у ЗВО зі спеціальними умовами навчання є актуальним і представляє як науковий, так і практичний інтерес. Дослідження дозволило виявити педагогічні та фізіологічні закономірності в розвитку фізичних якостей курсантів, які займаються гирьовим спортом і на цій основі більш об'єктивно планувати навантаження на навчально-тренувальних заняттях з даного виду спорту.

Література

1. Проскурня Є. Є. Особливості жіночих тренувань з гирями в контексті вдосконалення фізичної підготовки жінок-поліцейських в закладах освіти зі специфічними умовами навчання. *Південноукраїнський правничий часопис*. Одеса. ОДУВС. № 4 Том 3, 2022. С. 225-228.
2. Андрейчук В. Я. Методичні основи гирьового спорту: Навчальний посібник. Львів : Тріада плюс, 2007. 500 с.
3. Гирьовий спорт у ВНЗ : навчально-методичний посібник / [Грибан Г. П., Пронтенко К. В., Пронтенко В. В. та ін.]. Житомир : Вид-во «Рута», 2014. 400 с.
4. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту. Навчальний посібник. Київ : ДІА, 2011. 444 с.
5. Поліпшення фізичного стану курсантів вищих навчальних закладів Збройних Сил України за рахунок використання гирьового спорту / К. Пронтенко, В. Пронтенко, В. Бондаренко, С. Безпалий, Г. Бикова, О. Зеленюк, В. Дворецький. *Журнал фізичного виховання і спорту*. 2017. 17 (1). ст. 67. С. 447-451.
6. Морфологічний стан випускників курсантів вищих військових навчальних закладів, які під час навчання займалися важким спортом / К. Пронтенко, С. Безпалий, Р. Михальчук, С. Попов. *Слобожанський*

науково-спортивний вісник : [Науково-теоретичний журнал]. Харків : ХДАФК, 2014. № 3 (41). С. 92-98.

7. Пронтенко К.В., Пронтенко В.В., Грибан Г.П., Гоманюк С.В. Вплив занять гирьовим спортом на фізичну підготовленість курсантів військових закладів вищої освіти України. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Педагогічні науки*. Житомир. Вип. 3, 2018. С. 69-75.

Проскурня Є. Є.,
orcid.org/0000-0002-9095-673X
старший викладач кафедри тактико-спеціальної
та спеціальної фізичної підготовки
Одеського державного університету
внутрішніх справ

Карапет'янц С. І.,
orcid.org/0000-0002-2594-5997
викладач кафедри тактико-спеціальної
та спеціальної фізичної підготовки
Одеського державного університету
внутрішніх справ

Трішин К. О.,
orcid.org/0000-0001-9458-8594
викладач кафедри тактико-спеціальної
та спеціальної фізичної підготовки
Одеського державного університету
внутрішніх справ