

4. Мардар Г. Запобігання травматизму в процесі підготовки спортсменів / Г. Мардар, І. Ячнюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Т. 3, 2008. – С. 82-87.
5. Платонов В.Н. Травматизм в спорті: проблеми и перспективи их решения / В.Н. Платонов // Спортивна медицина. – 2006. – № 1. – С. 54-77.

#### REFERENCES

1. Brizhata I.A. Introduction injury prevention technology students in preparation of future teachers of physical education / I.A. Brizhata // Education and health: the formation of the health of children, adolescents and youth in school. – Sumy : SumDPU them. AS Makarenko, 2008. – S. 36-40.
2. Boychenko Y. Prevention at lessons of physical training and first aid / Y. Boychenko, K. Belous // Physical education in school. – 2009. – № 4. – S. 21- 24.
3. Luchko O. Injuries in martial arts / O. Luchko, A. Alnikina // Bulletin Precarpathian University. Physical Education. – 2011. – Issue 14. – S. 96-101.
4. Mardar G. Injury Prevention in the preparation of athletes / G. Mardar, I. Yachnyuk // Physical education, sport and culture of health in modern society: Coll. Science. pr. Wolin. nat. Univ them. Lesya Ukrainian. – Т. 3 – Lutsk: RIO "Tower" Wolin. nat. Univ them. Ukrainian Lesya, 2008. – P. 82-87.
5. Platonov V.N. Injuries in sport: problems and prospects of solutions / V.N. Platonov// Sports Medicine. – 2006. – № 1. – S. 54-77.

УДК 378.14:796.03:62

## ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ АГРОПРОМИСЛОВОГО ВИРОБНИЦТВА ЗАСОБАМИ НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДІВ СПОРТУ

Конох А.П., Карабанов Є.О.

*69600, Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66,  
м. Запоріжжя, Україна*

karaban333@gmail.com

У дослідженні наведено дані про те, що з боку науковців недостатньо приділено уваги використанню неолімпійських видів спорту в навчанні фізичної культури. Проведено дослідження впливу гирьового спорту на рівень фізичного стану майбутніх фахівців агропромислового виробництва. У дослідженні брали участь 41 студент Таврійського державного агротехнологічного університету. Проаналізовано результати розробленої програми професійно-прикладної фізичної підготовки з використанням вправ гирьового спорту. У виконанні більшості контрольних нормативів студенти експериментальної групи достовірно перевершили показники фізичної підготовленості учасників контрольної групи. Доведено, що програма відповідає основним критеріям формування навчальних програм із фізичного виховання та сприяє розвитку професійно-прикладних фізичних якостей, рухових навичок та підвищенню рівня фізичної працездатності майбутніх фахівців. Дослідження ефективності впливу гирьового спорту на фізичний стан студентів експериментальної групи виявили позитивний вплив. Як наслідок, у студентів покращується діяльність системи дихання, серцево-судинної системи та відбувається зниження ЧСС та артеріального тиску – підвищується економізація роботи систем організму в спокої та при навантаженнях, підвищуються резервні можливості даних систем та скорочується період відновлення після навантажень, удосконалюються обмінні процеси, що сприяє підвищенню стійкості організму до дії несприятливих чинників професійної діяльності.

*Ключові слова: студенти, гирьовий спорт, фізичний стан.*

## **ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ АГРОПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА СРЕДСТВАМИ НЕОЛИМПИЙСКИХ ВИДОВ СПОРТА**

Конох А.П., Карабанов Е.А.

*69600, Запорожский национальный университет, ул. Жуковского, 66, г. Запорожье, Украина*

karaban333@gmail.com

В исследовании приводятся данные о том, что со стороны ученых недостаточно уделено внимания использованию неолимпийских видов спорта в обучении физической культуры. Проведено исследование влияния гиревого спорта на уровень физического состояния будущих специалистов агропромышленного производства. В исследовании принимали участие 41 студент Таврического государственного агротехнологического университета. Проанализированы результаты разработанной программы профессионально-прикладной физической подготовки с использованием упражнений гиревого спорта. В ходе большинства контрольных нормативов студенты экспериментальной группы достоверно превзошли показатели физической подготовленности участников контрольной группы. Доказано, программа соответствует основным критериям формирования учебных программ по физическому воспитанию и способствует развитию профессионально-прикладных физических качеств, двигательных навыков и повышению уровня физической работоспособности будущих специалистов. Исследование эффективности влияния гиревого спорта на физическое состояние студентов экспериментальной группы выявили положительное влияние. Как следствие, у студентов улучшается деятельность системы дыхания, сердечно-сосудистой системы и происходит снижение ЧСС и артериального давления – повышается экономизация работы систем организма в покое и при нагрузках, повышаются резервные возможности данных систем и сокращается период восстановления после нагрузок, совершенствуются обменные процессы, что способствует повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов профессиональной деятельности.

*Ключевые слова: студенты, гиревой спорт, физическое состояние.*

### **TRAINING OF FUTURE SPECIALISTS MEANS OF AGRICULTURAL PRODUCTION NON-OLYMPIC SPORTS**

Konoh A., Karabanov E.

*69600, Zaporizhzhya national university, Zhukovsky str., 66, Zaporizhzhya, Ukraine*

karaban333@gmail.com

The study provided data that, from scientists not enough attention is paid to the use of non-Olympic sports in teaching physical education. We investigated the influence of kettlebell lifting to the level of the physical condition of future of future specialists of agro-industrial production. The study involved 41 students Tavria state agrotechnological University. We analyzed the results of the developed program of professionally-applied physical training with exercises of kettlebell lifting. In most benchmarks the students of experimental group significantly exceeded the indicators of physical fitness of participants in the control group. It is proved that the program meets the General criteria of the curriculum in physical education and promotes the development of professional-applied physical qualities, motor skills and improve physical performance of future specialists. Research of efficiency of influence of kettlebell lifting on the physical condition of the students of the experimental group revealed a positive impact. As a result, students improved the activity of the respiratory system, cardiovascular system and decreases the heart rate and blood pressure - increased economization of work body systems at rest and during exercise, increased reserve capacity of these systems and shortens the recovery period after stress, improves metabolic processes, thereby increasing the body's resistance to adverse factors of professional activity.

*Key words: students, weightlifting, physical condition.*

### **ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ ТА АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ І ПУБЛІКАЦІЙ**

На сучасному етапі розвитку спорту, як соціальної сфери діяльності людини, важливе місце займає неолімпійський спорт, який має зв'язок з різними видами спорту і функціонує в різних його напрямках [3, с. 129].

Неолімпійський спорт в Україні набув свого законодавчого статусу у 2011 році [2, с. 22]. На сьогодні його соціально-економічна відповідальність передбачає: максимізацію позитивного впливу на розвиток регіонів держави мінімізацію негативного впливу середовища, сприяння збалансованого сталого росту економіки, участь в освіті та працевлаштуванні молоді, використання видів спорту з метою попередження конфліктів та побудови миру,

прискорення інтеграції принципів сталого розвитку в контексті проведення спортивних заходів.

Одним з видів спорту, який активно розвивається у світі та в Україні є гирьовий спорт. Гирьовий спорт – один із видів спорту, історична спадщина якого входить до культурної скарбниці східних слов'ян, у тому числі й українського народу. А його основне знаряддя – гирі (кулястий масивний спортивний снаряд з рукояткою у формі замкненої дуги) – як засіб розвитку фізичних якостей має багатовікову історію [4, с. 27].

Популярність гирьового спорту у світі висуває серйозні вимоги до підготовки вітчизняних спортсменів. Проте це завдання ускладнюється недостатньою кількістю наукових досліджень у цій галузі.

Зважаючи на це, багато тренерів змушені керуватися власним практичним досвідом або «копіювати» програми підготовки спортсменів у важкій атлетиці, спиратися на методики циклічних видів спорту, однак їхні програми майже не публікуються та не мають широкого практичного застосування [4, с. 16].

Одним із засобів професійно-прикладної фізичної підготовки, що сприяє вирішенню проблеми підготовки до майбутньої трудової діяльності фахівців агропромислового виробництва, може слугувати гирьовий спорт, який має низку позитивних рис: простота, змістовність, низький рівень травматизму, доступність, нескладність матеріального забезпечення (Андрейчук В.Я., Пічугін М.Ф., Щербина Ю.В.) [1, 4, 7].

### **МАТЕРІАЛИ ТА МЕТОДИ**

Мета дослідження – визначити вплив занять гирьовим спортом на фізичний стан майбутніх фахівців агропромислового виробництва, що належать до основної медичної групи.

Для досягнення мети нашого дослідження були використані такі методи:

1. Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел.
2. Вивчення нормативної документації з професій аграрних спеціальностей та програмно-нормативної з фізичного виховання у вищих навчальних закладах.
3. Моделювання, програмування.
4. Педагогічний експеримент із використанням педагогічних тестів.
5. Педагогічне спостереження.
6. Методи математичної статистики.

Наше дослідження проводилося на базі Таврійського державного агротехнологічного університету, протягом п'яти років. У ньому взяли участь 41 студент.

### **РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ**

Комплексне дослідження рівня фізичного стану протягом експерименту дає право підтвердити ефективність експериментальної програми фізичного виховання.

Важливим показником фізичного розвитку людини є маса тіла. Дослідження маси тіла студентів експериментальної групи визначили, що цей показник має достовірно стабільні результати протягом усього періоду експерименту, різниця між масою тіла студентів на початку та наприкінці експерименту складає усього 0,510 кг ( $P > 0,05$ ). Маса тіла студентів контрольної групи під час навчання у вищому навчальному закладі зростає на старших курсах, її значення достовірно вище ніж на початку експерименту на 2,14 кг ( $P < 0,05$ ).

Заняття з гирями забезпечують стабілізацію маси тіла студентів експериментальної групи, що свідчить про ефективність авторської програми в порівнянні з чинною системою фізичної підготовки.

Дослідження показників охватних розмірів грудної клітки у фазі вдиху студентів експериментальної групи дозволяє стверджувати про їх достовірне збільшення у процесі

навчання у вищому навчальному закладі. Результат покращення складає  $3 \pm 0,25$  см ( $p < 0,05$ ). У контрольній групі суттєвих позитивних змін не виявлено, приріст складав усього 0,1 см. ( $p > 0,05$ ).

Аналіз окружності зап'ястя руки дає право визначити, що впродовж експерименту значення у контрольній та експериментальній груп між собою достовірної різниці не мають ( $p > 0,05$ ).

Аналіз показників кистьової динамометрії студентів експериментальної групи підтвердили висновки авторських досліджень, щодо позитивного впливу занять з гириями на розвиток сили м'язів передпліччя.

Покращення правої кисті відповідає  $7,7 \pm 2,21$  кг, – 16,8 %. Різниця між початковим та підсумковим результатом контрольної групи складає  $0,43 \pm 1,36$  кг. На старших курсах навчання показники контрольної групи знижуються в порівнянні з III курсом на 1,8 кг ( $p > 0,05$ ).

Динаміка показників силового індексу дає право відмітити, що в студентів контрольної групи їх значення зростає впродовж навчання на I-III курсах, проте показники після V року достовірно не відрізняються від вихідних даних ( $p > 0,05$ ). При цьому значення силового індексу студентів експериментальної групи впродовж усього експерименту перебуває на середньому рівні. Показник силового індексу експериментальної групи теж має позитивний характер, але наприкінці експерименту показники достовірно перевищують початкові дані на 20,4 % ( $p < 0,05$ ). Очевидно це пояснюється тим, що використання комплексу вправ з елементами гирьового спорту більш ефективно, ніж застосування тільки загально-розвивальних вправ, тому що вся сукупність вправ професійно-прикладної фізичної підготовки засобами гирьового спорту додатково цілеспрямовано впливає на всі важливі функції організму, від яких залежить ця підготовленість. У студентів контрольної групи показники силового індексу у I-III році достовірно покращуються, а на 4-5 році погіршуються, але різниця є недостовірною ( $p > 0,05$ ).

Аналіз показників систолічного артеріального тиску студентів контрольної та експериментальної груп визначив, що на початку експерименту показники достовірно не відрізняються ( $p > 0,05$ ). Після експерименту показники систолічного артеріального тиску студентів достовірно нижчі ніж у студентів контрольної групи на 3,00 мм рт.ст. ( $p < 0,05$ ), що складає 2,45 %.

Динаміка індексу Робінсона студентів експериментальної групи доводить, що завдяки заняттям з гириями відбувається більш значне покращення роботи серцево-судинної системи студентів протягом усього експерименту – значення показника достовірно зменшується на  $13,65 \pm 7,08$  у.о. ( $p < 0,05$ ), що складає 15 %. Показник контрольної групи відповідає  $7,66 \pm 6,02$  у.о. – 6,13 %.

Аналіз результатів проб Штанге і Генча після проведення дослідження вказує наступні підвищення показників часу затримки дихання на вдиху. У студентів експериментальної групи показник Штанге відповідає  $10,7 \pm 0,13$  с, Генча –  $11,4 \pm 1,6$  сек. Наприкінці дослідження показники у студентів контрольної групи за результатами проби Штанге склали  $2,9 \pm 0,12$  с, за проби Генчі  $0,86 \pm 0,1$  с.

Показники проби Руф'є експериментальної групи покращилися на 9,5 ум.од, результат поліпшення контрольної групи становив 2,7 ум. од.

Аналіз динаміки показників ЧСС в стані спокою дозволяє стверджувати, що відбувається на достовірне покращення результатів контрольної та експериментальної груп ( $p < 0,05$ ). У студентів експериментальної групи показник покращився на  $10,5 \pm 5,03$  уд. хв., що складає 14,3 %. Відповідно показник контрольної групи поліпшився на  $6,2 \pm 4,33$  уд. хв. – 8,3%.

Аналіз стресостійкості системи кровообігу за показником реакції серцево-судинної системи на психоемоційний стрес вказує, що студенти експериментальної групи мають високий ступінь стресостійкості серцево-судинної системи до зовнішніх і внутрішніх дій різного характеру. Показник після експерименту експериментальної групи становить  $1,21 \pm 0,05$  ум. од., покращення на  $0,43$  ум. од., тобто на  $26,2\%$ . Результат контрольної групи після експерименту становить  $1,49 \pm 0,07$  ум. од., покращення  $0,18$  ум. од. –  $10,7\%$ .

Аналіз динаміки показників гарвардського степ-тесту в процесі навчання у вищому навчальному закладі дає право стверджувати, що рівень фізичної працездатності студентів експериментальної групи збільшується протягом усього експерименту ( $p < 0,05$ ). У студентів контрольної групи на старших курсах навчання відбувається зниження показників відносно III курсу на  $3,52$  та  $5,33$  ум. од. відносно IV та V курсів (рис. 1).

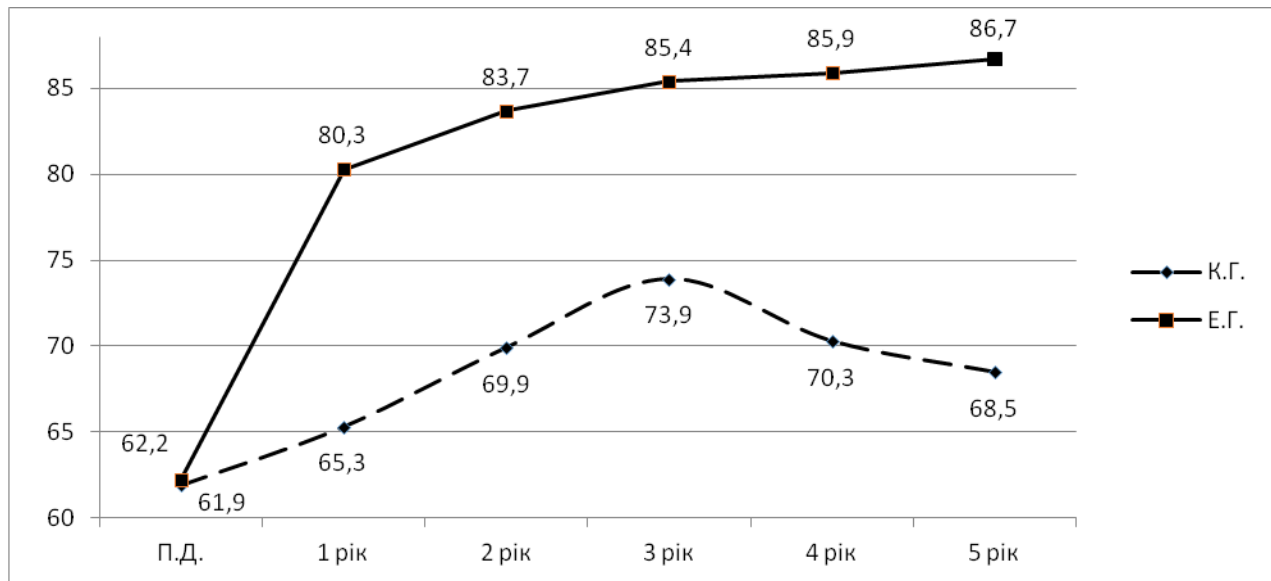


Рис. 1. Динаміка показників гарвардського степ-тесту студентів контрольної та експериментальної груп (ум. од.)

Співзалежність професійно-прикладної та загальнофізичної підготовки може змінюватися залежно від обраної професії. Аналіз наукової літератури свідчить про те, що загальнофізична підготовка не завжди забезпечує необхідний рівень психофізичної готовності фахівця до обраної професії [5]. З метою визначення взаємозв'язку розвитку основних фізичних якостей нами було проведено порівняльний аналіз рівня та динаміки спеціальної професійно-прикладної фізичної, психофізіологічної підготовленості і фізичної працездатності студентів, які в процесі навчання систематично займалися за експериментальною програмою з фізичної підготовки (з використанням гирьового спорту), та студентів, які займалися за існуючою системою фізичної підготовки у вищих навчальних закладах.

Показники вправи «Жим штанги від грудей лежачи на лаві» для визначення силової якості м'язів рук та плечового поясу, за підсумками експерименту в студентів експериментальної групи підвищилися на  $15,35 \pm 3,59$  кг. ( $26,5\%$ ) с ( $p > 0,05$ ). Показники контрольної групи покращилися на  $1,7 \pm 4,33$  кг, що склало  $3\%$ .

Тобто навантаження навчально-тренувальних занять вищих навчальних закладів можна охарактеризувати як недостатнє задля розвитку цієї якості.

Показники силової якості м'язів спини визначалися за допомогою вправи «Станова тяга», результат експериментальної групи покращився на  $14,05 \pm 3,8$  кг, що склало  $20,5\%$ . У студентів контрольної групи, підсумкові показники тестування покращилися на  $1,7 \pm 3,5$  кг, у відсотковому значенні  $2,6\%$ . Протягом перших трьох років навчання у вищому навчальному закладі результати студентів обох груп мають прогресивний характер.

На старших курсах показники контрольної групи знижуються в порівнянні з III курсом на 2,2 кг ( $p > 0,05$ ). Результати ж студентів експериментальної групи не мають такої тенденції та продовжують покращуватися до випуску з вищого навчального закладу – на випускному курсі вони достовірно вищі ніж на першому ( $p < 0,05$ ).

Показники силової якості м'язів ніг у студентів визначалися за допомогою вправи «Присідання зі штангою на плечах». Підсумковий показник покращення експериментальної групи становить  $12,6 \pm 2,8$  кг, що відповідає 19,1 %. У студентів контрольної групи показник складав  $1,3 \pm 2,5$  кг, що склало 2 %.

Дослідження результатів з виконання вправи «Поштовх 2 гирь 16 кг.» контрольної групи підтвердили висновки робіт [1, 4, 6], щодо підвищення показників витривалості. Результат покращення контрольної групи становить  $5 \pm 1,2$  р., що відповідає 49,5 %. Значний приріст покращення показників у студентів експериментальної групи  $20 \pm 1,2$  р., що складає 227%. Пояснюється на наш погляд застосування широкого кола спеціальних вправ з гирями.

Силова витривалість у студентів експериментальної групи визначалася за допомогою вправи «Ривок гирі 16 кг.» результат у порівнянні із первинним тестуванням збільшився на  $22,5 \pm 1,13$  р., що відповідає 180 %. У контрольній групі показник становив  $4,7 \pm 1,2$  р., що склало 38 %.

## ВИСНОВКИ

Отже, в результаті аналізу даних фізичної підготовленості студентів встановлено, що експериментальна програма професійно-прикладної фізичної підготовки з використанням вправ гирьового спорту позитивно впливає на рівень розвитку професійно-прикладних фізичних якостей і рухових навичок. У виконанні більшості контрольних нормативів студенти експериментальної групи достовірно перевершили показники фізичної підготовленості учасників контрольної групи. Результати п'ятирічного спостереження за станом фізичної підготовки студентів вказують, що адаптаційні можливості в контрольній групі знижуються. Це викликано незначною руховою активністю, щільною навчальною програмою, навантаженням, порушенням режиму харчування, відпочинку, праці і т.п.

Отже, експериментальна група, маючи значні відмінності в змісті навчального процесу з акцентом на розвиток загальної і швидко-силової витривалості, у комплексному поєднанні з розвитком інших фізичних якостей, значною мірою сприяли виконанню завдання підвищення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовки фахівців аграрного профілю.

*Перспективи подальших пошуків* зазначеної проблеми полягають у системному підході до дослідження, вдосконаленні та впровадженні робочої програми з фізичного виховання майбутнім фахівцям агропромислового виробництва.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Андрейчук В.Я. Методичні основи гирьового спорту : навч. посібник / В.Я. Андрейчук. – Львів : Тріада плюс, 2007. – 500 с.
2. Долбишева Н.Г. «Загальні основи неолімпійського спорту» як нормативна дисципліна підготовки фахівців зі спорту /Н.Г. Долбишева // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 10. – С. 20-24.
3. Леонов Я.В. Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи / Я.В. Леонов, Г.М. Путятіна // До 10-річчя факультету фізичного виховання і спорту – Житомир: ЖДПУ, 2014. – С. 129-132.
4. Пічугін М.Ф. Гирьовий спорт /М.Ф. Пічугін, Г.П. Грибан, В.М. Романчук. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2011. – 880 с.

5. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання / С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, М.О. Третьяков. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 98 с.
6. Хайрулин Р.А. Гиревой спорт / Р.А. Хайрулин, Ю.А. Ромашин, А.П. Горшенин. – Казань: ООО «Центр оперативной печати», 2004. – 96 с.
7. Щербина Ю.В. Гирь восхитительный полёт / Ю.В. Щербина. – К. : Олімпійська література, 1998. – 105 с.

#### REFERENCES

1. Andreychuk V.I. Methodological foundations of kettlebell lifting: proc. allowance. V.J. Andreychuk., Lviv: Triad plus, 2007. - 500 s.
2. Dolbyshev N. G. "General principles of non-Olympic sports" as a normative discipline of training in sport / N. G. Dolbyshev // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. - 2012. - N 10. – S. 20-24.
3. Leonov, V. Ya. Physical education and sport in the context of the state program of development of physical culture in Ukraine: experience, problems, prospects / J. V. Leonov, G. M. Putyatin // For the 10th anniversary of the faculty of physical education and sport - Zhytomyr: 2014. - S. 129-132.
4. Pichugin N. F. Kettlebell sport: proc. p. M. F. Pichugin, Griban G. P., V. M. Romanchuk [and others]; edited by G. P. Gebana., Zhitomir: GWI NAU, 2011 – 880 s.
5. Physical education / [Prysyazhnyuk S. I., Krasnov V. P., M. A. Tretyakov and others]. - K.: Center of educational literature, 2007. – 98 s.
6. Khairulin R. A. Weightlifting, G. A. Khairulin, A. Romashin, A. P. Gorshenin., Kazan: LLC "Center operational print, 2004. - 96 s.
7. Y. Shcherbina V. Weights delightful flight. / J. V. Shcherbina. - K.: Olympiska literature, 1998. – 105 s.

УДК 796.5:796.011.3-057.875

## ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ТУРИСТСЬКОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Омельяненко Г.А., Лагода С.В.

*69600, Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66, м. Запоріжжя, Україна*

*znutmfkit@gmail.com*

Проаналізовано особливості організації навчального процесу студентів 2-5 курсів та магістрів зі спеціалізації «Спортивно-оздоровчий туризм» на факультеті фізичного виховання Запорізького національного університету. Визначено види діяльності, що висуваються до фахівців спортивного туризму у вигляді професіограми. Подано результати оцінки рівня успішності студентів з шкільного предмета «Географія», а також академічної успішності студентів з предметів «Спортивне орієнтування», «Туризм з методиками викладання», «Основи екологічного та спортивного туризму» і «Спортивно-педагогічне вдосконалення». Встановлено рівень інтелектуальної підготовленості студентів з цієї спеціалізації. Визначено, що інтелектуальний розвиток студентів різних спеціалізацій, зокрема, зі спеціалізації «Спортивно-оздоровчий туризм» приблизно однаковий і знаходився на досить високому рівні. При цьому студенти спеціалізації «Спортивно-оздоровчий туризм» займали лідируючу позицію за сімома позиціями з дев'яти. За показниками наочно-образного мислення та розподілу уваги студенти інших спеціалізацій виявилися кращими. Шкільна і академічна успішність студентів спеціалізації «Спортивно-оздоровчий туризм» перебуває на високому рівні. Рівень теоретичних знань і практичних вмінь зі спортивно-оздоровчого туризму студентів можна оцінити як достатній.

*Ключові слова: факультет фізичного виховання, студенти, спортивно-оздоровчий туризм, знання, уміння, навички, інтелектуальні здібності.*