

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ,
СПОРТ І ТУРИСТСЬКО-
КРАЄЗНАВЧА РОБОТА
В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

ДВНЗ
«ПЕРЕЯСЛАВ-ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ
ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені ГРИГОРІЯ СКОВОРОДИ»

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

ПЕРЕЯСЛАВ-ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ
2015

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE

PHYSICAL EDUCATION,
SPORT AND TOURISM
AND LOCAL HISTORY
WORK IN EDUCATIONAL
INSTITUTIONS

SHEE
«PEREYASLAV-KHMELNYTSKYI
STATE PEDAGOGICAL UNIVERSITY
NAMED AFTER HRYHORIY SKOVORODA»

COLLECTION OF SCIENTIFIC WORKS

PEREYASLAV-KHMELNYTSKYI
2015

ББК 796.5+908

П 16

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, СПОРТ І ТУРИСТСЬКО-КРАЄЗНАВЧА
РОБОТА В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ : Збірник наукових праць. –
Додаток до Гуманітарного вісника ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький
державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». –
Переяслав-Хмельницький, ФОП Лукашевич О.М., 2015. – 560 с.**

Науково-теоретичний збірник засновано у 2012 році

ЗАСНОВНИК:
*ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний
педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*

ГОЛОВНИЙ РЕДАКТОР
В.П.Коцур, доктор історичних наук, професор, чл.-кор. АПН України

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

Ганопольський В.І., к.хім. наук, доц., (м.Мінськ, Білорусь), **Горбачев О.О.**, д.пед. наук, проф., (м.Краснодар, Росія), **Закопайло С.А.**, к.пед. наук, доц., **Конох А.П.**, д.пед.н., проф., **Круцевич Т.Ю.**, д.н. з фіз.вих. і спорту, проф., **Куйбіда В.В.**, д. іст. наук, доц., **Обозний В.В.**, д.пед.н., проф., **Пангелов Б.П.**, к.пед.н., доцент., **Пангелова М.Б.**, к. філ. наук, викл., **Пангелова Н.Є.**, д.н. з фіз.вих. і спорту, проф., **Пивовар А.А.**, к.наук з фіз. вих і спорту, доц., **Рик С.М.**, к.філос. н., доц., **Серебрій В.С.**, головний редактор газети «Краєзнавство. Географія. Туризм», **Токмань Г.Л.**, д.пед.н., проф., **Троценко Т.Ю.**, к.пед.н., доц., **Базилевич Н.О.**, к.пед. наук, доц., **Шапран О.І.**, д.пед.н., проф., **Абрамов В.В.**, доцент.

РЕКОМЕНДОВАНО ВЧЕНОЮ РАДОЮ ПЕРЕЯСЛАВ-ХМЕЛЬНИЦЬКОГО
ДЕРЖАВНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ГРИГОРІЯ СКОВОРОДИ
(ПРОТОКОЛ №7 ВІД 10 БЕРЕЗНЯ 2015 Р.)

СВІДОЦТВО ПРО ДЕРЖАВНУ РЕЄСТРАЦІЮ КВ №16427-4899Р ВІД 20. 01. 2010 РОКУ.
ЗБІРНИК ЗАТВЕРДЖЕНО ПОСТАНОВОЮ ПРЕЗИДІЇ ВАК УКРАЇНИ
З ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК ВІД 06.10.10 №3-05/6

ISBN 978-617-7009-00-0

© ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ
імені Григорія Сковороди», 2015.

Смирнов І. СВІТОВИЙ ТА УКРАЇНСЬКИЙ ДОСВІД СТВОРЕННЯ ТА ВИКОРИСТАННЯ ПЕЙЗАЖНИХ ДОРІГ У ТУРИЗМІ	474
--	-----

Шаповал Л., Бондаренко Р. ЕКОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ОЗЕРА «ЛІСОВЕ» ЯК ЦЕНТРА ВІДПОЧИНКУ ТА ОЗДОРОВЛЕННЯ ЖИТЕЛІВ М. ПЕРЕЯСЛАВА-ХМЕЛЬНИЦЬКОГО	481
--	-----

РОЗДІЛ 5. ОЛІМПІЙСЬКИЙ ТА ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ

Белова Е., Румянцева Н. ОСОБЕННОСТИ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ РЕАКЦИЙ ВЕГЕТАТИВНОЙ РЕГУЛЯЦИИ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННОЙ ЛЫЖНИЦЫ	488
---	-----

Булашев А. СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ ТРАВМАТИЗМА И НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ В СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКЕ	493
---	-----

Войнаровський А. ТРИВАЛА АДАПТАЦІЯ СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ ДО ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ	502
---	-----

Карабанов Є., Воронін Д. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ГИРЬОВИМ СПОРТОМ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН МАЙБУТНІХ ІНЖЕНЕРІВ-МЕХАНІКІВ	506
--	-----

Кириченко Т. КОНТРОЛЬ ТА САМОКОНТРОЛЬ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ В АТЛЕТИЗМІ	512
---	-----

Кольцова О. УМОВИ ІНТЕГРАЦІЇ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ В СИСТЕМУ ПОЗАШКІЛЬНИХ ЗАХОДІВ	518
--	-----

Скрипка А. ПУТИ ДУХОВНО – МОРАЛЬНОГО И ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ	523
--	-----

Соловых Т., Литвиненко А. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ- ПАРАЛИМПИЙЦЕВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ	527
---	-----

Степаненко В. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК КОМПОНЕНТІВ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	536
---	-----

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ	542
-----------------------------	-----

REFERENCES

- Vyru, 1981 – Vyru A.A. Hormonalnye mekhanizmy adaptatsyy u trenirovki / A.A. Vyru. – Leningrad: Nauka, 1981. – 155s.*
- Horokhov, 1969 – Horokhov A.L. Vliyaniye myshechnoi deiatelnosti na sodержaniye katekholaminov v tkaniakh netrenirovannykh u trenirovannykh belыkh krыs / A.L. Horokhov // Fyziolohicheskiy zhurnal SSSR. – 1969. – № 2. – s. 1411-1415.*
- Horokhov, 1970 – Horokhov A.L. Obmen katekhalaminov pry myshechnoi deiatelnosti v trenirovannom u netrynovannom orhanyzme: avtofef... dys. kan. med. nauk. / A.L. Horokhov – L., 1970. – S. 8-14.*
- Hreida, 2003 – Hreida B.P. Fiziolohichni mekhanizmy adaptatsiinykh protsesiv do fizychnykh navantazhen i stresovykh vplyviv / B.P. Hreida, A.M. Voinarovskiy, V. Bened. – Lutsk, 2003. – S. 33-34.*
- Hudz, 1969 – Hudz P. Morfolohiya podzheludochnoi zhelezy pry fizycheskykh nahruzках / P. Hudz, K. Tsukanova. – Tartu, 1969. – Выр. № 1. – S. 327 – 333.*
- Kirhe, 1976 – Kirhe P.K. Funktsiya Na y eho kortykosteroydnaia rehulyatsiya kak faktorы, lymytyruuiushchye adaptatsiyu k bolshoi nahruzke / P.K. Kыrhe. – M.: Kardyolohiya, 1976 – T. 16.*
- Meerson, 1977 – Meerson F.Z. Vliyaniye vyklyucheniya nervnoi rehulyatsyy na sokratytelnuiu funktsiyu serdtsa zhyvotnykh, adaptirovannykh k fizycheskym nahruzкам / F.Z. Meerson. – M.: Kardyolohiya, 1977. – T. 17. – № 3. – S. 95-102.*

УДК 796.894:796.012.1:331.54-057.875

Євген Карабанов, Дмитро Воронін

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ГИРЬОВИМ СПОРТОМ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН МАЙБУТНІХ ІНЖЕНЕРІВ-МЕХАНІКІВ

Дослідження присвячене актуальній проблемі теоретико-методичного забезпечення процесу підвищення фізичного стану студентів. Визначено стан впливу гирьового спорту на рівень фізичного стану майбутніх інженерів-механіків з обслуговування та ремонту техніки сільського господарства. Доведено, що гирьовий спорт забезпечує гарну фізичну підготовку, благотворно впливає на організм людини, сприяє зміцненню здоров'я в цілому. Проведені дослідження дали підстави встановити, що рівень фізичного стану студентів експериментальної групи за всіма ознаками задовільний, що може задовольнити вимогам, поставленим перед майбутніми спеціалістами.

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

Карабанов Е., Воронин Д. Влияние занятий гиревым спортом на физическое состояние будущих инженеров-механиков. Исследование посвящено актуальной проблеме теоретико – методического обеспечения процесса повышения физического состояния студентов. Определено состояние влияния гиревого спорта на уровень физического состояния будущих инженеров-механиков по обслуживанию и ремонту техники сельского хозяйства. Доказано, что гиревой спорт обеспечивает хорошую физическую подготовку, благотворно влияет на организм человека, способствует укреплению здоровья в целом. Проведенные исследования дали основания установить, что уровень физического состояния студентов экспериментальной группы по всем признакам удовлетворительный, что может удовлетворять требованиям, поставленным перед будущими специалистами.

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

Karabanov Y., Voronin D. Effect of exercise kettlebell lifting on the physical condition of future mechanical engineers. The study is devoted to the problem of theoretical - methodological support of the process of improving the physical condition of students. The condition of the influence of kettlebell lifting to the level of the physical condition of future mechanical engineers for maintenance and repair of equipment of agriculture. It is proved that weightlifting provides a good physical training has beneficial effects on the human body, promotes good health in General. Studies have grounds to establish that the level of the physical condition of students of the experimental group in all satisfactory that may satisfy the requirements posed to future professionals.

Key words: weight lifting, physical condition, dynamics, and students.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сьогодні, як ніколи, фізична культура та спорт відіграють ключову роль у житті мільйонів людей. Сучасна система підготовки фахівців у вищих навчальних закладах характеризується інтенсифікацією процесу навчання, збільшенням кількості отримуваної інформації, психічною насиченістю навчальних занять, сесій, високими вимогами до якості знань, недостатнім обсягом рухової активності і, як наслідок, недостатнім рівнем фізичної підготовленості, стану здоров'я, професійної трудової діяльності спеціалістів різного профілю.

Проблема підвищення фізичного стану студентів в умовах сучасного суспільства з притаманними йому особливостями соціально-економічного, науково-технічного розвитку й істотною модифікацією ціннісних установок є проблемою першорядного значення. Одним із видів, що сприяють розвитку фізичних якостей, зміцненню здоров'я та підтримці гомеостазу в організмі, є гирьовий спорт [Хайрулін, 1996: с. 6] Популярність гирьового спорту у світі вимагає серйозні вимоги до підготовки студентів. Проте це завдання ускладнюється недостатньою кількістю наукових досліджень у цій галузі.

Зважаючи на це, багато викладачів 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.

Дослідницька робота є частиною наукових програм факультету фізичного виховання й кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту, Запорізького національного університету (№ державної реєстрації 0106U000583). Роль автора полягає в науковій розробці навчальної програми фізичного виховання з урахуванням професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців агропромислового виробництва.

Мета роботи: дослідити вплив застосування вправ з елементами гирьового спорту на рівень фізичного стану майбутніх інженерів-механіків.

Методи та організація дослідження:

- теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел;
- педагогічні (спостереження, експерименти, тестування);
- методи математичної статистики.

Протягом п'яти років, на базі Таврійського державного агротехнологічного університету з метою з'ясування ефективності розробленої програми, здійснено експериментальне дослідження. Обстеження проводилися на однакових етапах навчання, усі учасники за результатами поглиблених медичних оглядів віднесені до основної групи фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу. 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 [Пічугін, 2011: с. 27].

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 даний 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 у 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 всього 0,1 см. ($p>0,05$).

Аналіз окружності зап'ястя руки дає право визначити, що впродовж експерименту значення у контрольній та експериментальної 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 гирями на розвиток сили м'язів передпліччя.

Покращення показників сили м'язів 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 у порівнянні з III курсом на 1,8 кг ($p>0,05$) (рис. 1).

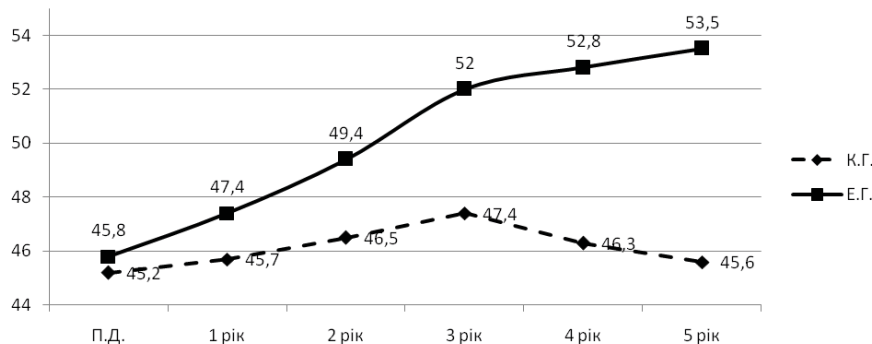


Рис 1. Динаміка динамометрії правої кисті, кг, протягом проведення експерименту

Динаміка показників силового індексу дає право відмітити, що у студентів контрольної групи їх значення зростає впродовж навчання на I-III курсах, проте показники студентів V курсу достовірно не відрізняються від вихідних даних ($p>0,05$). При цьому значення силового індексу студентів експериментальної групи впродовж усього експерименту знаходиться на середньому рівні. Показник силового індексу експериментальної групи теж має позитивний характер, але наприкінці експерименту вони 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 розвиваючих 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 на I-III курсі достовірно покращуються, а на 4-5 році навчання – 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 експериментальної групи 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 гірями 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 на достовірне підвищення показників часу затримки дихання у студентів експериментальної групи. У студентів експериментальної групи показник Штанге відповідає $10,7 \pm 0,13$ с, Генча – $11,4 \pm 1,6$ с. Наприкінці дослідження показники у студентів контрольної групи за результатами проби Штанге становили $2,9 \pm 0,12$ с., за пробою Генча $0,86 \pm 0,1$ 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 достовірне покращення результатів як у контрольній, так і у експериментальній групі ($p < 0,05$). 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 динаміки показників Гарвардського степ-тесту у процесі навчання у вищому навчальному закладі дає право стверджувати, що рівень фізичної працездатності студентів експериментальної групи збільшується протягом всього експерименту ($p < 0,05$). У студентів контрольної групи на старших курсах навчання відбувається зниження показників відносно III курсу на 3,52 та 5,33 у.о. відносно IV та V курсів (рис. 2).

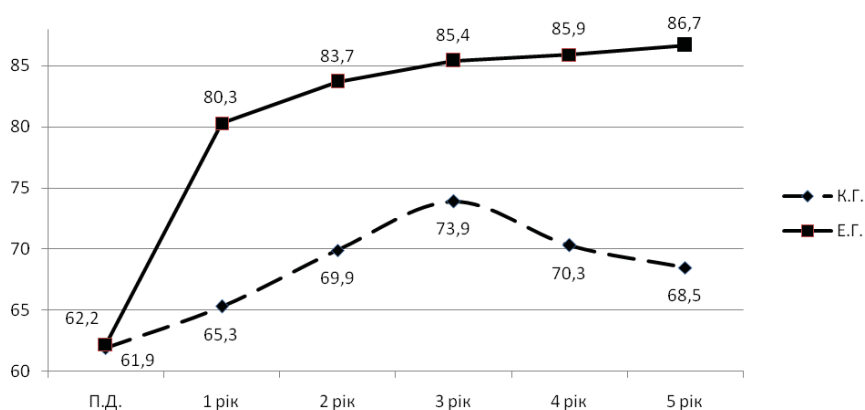


Рис. 2. Динаміка показників Гарвардського степ-тесту студентів контрольної та експериментальної груп (у.о.)

Аналіз стресостійкості системи кровообігу за показником реакції серцево-судинної системи на психоемоційний стрес вказує, що студенти експериментальної групи мають високу ступінь стресостійкості серцево-судинної системи до зовнішніх і внутрішніх дій різного характеру. Показник після експерименту експериментальної групи становить

1,21±0,05 у.о., покращення на 0,43 у.о., тобто на 26,2 %. Результат контрольної групи після експерименту становить 1,49±0,07 у.о., покращення 0,18 ум. од. – 10,7 %.

Співзалежність професійно-прикладної та загально-фізичної підготовки може змінюватися залежно від обраної професії. Аналіз наукової літератури свідчить про те, що загально-фізична підготовка не завжди забезпечує необхідний рівень психофізичної готовності фахівця до обраної професії [Пилуней, 2009: с. 22], [Раєвський, 2010: с. 35]. 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 у процесі навчання систематично займалися за експериментальною програмою з фізичного 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 сили м'язів рук та плечового поясу, за підсумками експерименту у студентів експериментальної групи підвищилися на 15,35±3,59 кг., тобто на 26,5 %. Показники контрольної групи покращилися на 1,7±4,33 кг, що склало 3 % приросту.

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

Показники сили м'язів спини визначалися за допомогою вправи «Станова тяга». Результат експериментальної групи покращився на 14,05±3,8 кг, що склало 20,5 %. У студентів контрольної групи, підсумкові показники тестування покращилися на 1,7±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 у порівнянні з III курсом на 2,2 кг ($p>0,05$). Результати ж студентів експериментальної групи не мають даної тенденції та продовжують покращуватися до випуску з вищого навчального закладу – на випускному курсі вони достовірно вищі ніж на першому ($p<0,05$).

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

Дослідження результатів з виконання вправи «Поштовх 2 гирь 16 кг» контрольної групи підтвердили висновки науковців [Андрейчук, 2007: с. 368] [Пронтенко, 2009: с. 148] щодо підвищення показників витривалості. Результат покращення контрольної групи становить 5±1,2 разів, що відповідає 49,5 %. Більш значний приріст покращення показників був зафіксований у студентів експериментальної групи 20±1,2 разів, що складає 227%. Це, на наш погляд, пояснюється 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±1,13 разів, що відповідає 180 %. У контрольній групі показник становив 4,7±1,2 разів, що склало 38 %.

Висновки. Дослідження ефективності впливу гирьового спорту на фізичний стан студентів експериментальної групи виявили позитивну динаміку. Як наслідок, у студентів покращилась діяльність системи дихання, серцево-судинної системи та відбулось зниження ЧСС та артеріального тиску. Це свідчить про підвищення економізації роботи систем організму у спокої та при навантаженнях, підвищенні резервних можливостей даних систем та скороченні періоду відновлення після навантажень, удосконаленні

обмінних процесів, що сприяє підвищенню стійкості організму до дії несприятливих чинників професійної діяльності.

Перспективи подальших пошуків із означеної проблеми, пов'язані із пошуком шляхів підвищення стану професійно-прикладної фізичної підготовленості майбутніх інженерів-механіків. За допомогою вдосконалення робочої програми з фізичного виховання та впровадження авторської програми професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх інженерів-механіків засобами гирьового спорту передбачається підвищення рівня їх фізичного стану.

ЛІТЕРАТУРА

- Андрейчук, 2007* – Андрейчук В.Я. Методичні основи гирьового спорту : навч. посібник / В.Я. Андрейчук. – Львів: Тріада плюс, 2007. – 500 с.
- Пилипей, 2009* – Пилипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів: монографія / Л. П. Пилипей. – Суми : ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. – 39 с.
- Пічугін, 2011* – Гирьовий спорт: навч. посіб. / М.Ф. Пічугін, Г.П. Грибан, В.М. Романчук та ін.. [за ред. Г.П. Гибана]. – Житомир: ЖВІ НАУ, 2011. – 880 с.
- Пронтенко, 2009* – Пронтенко К. В. Удосконалення фізичної підготовленості курсантів операторських спеціальностей засобами гирьового спорту на етапі первинного навчання : дис. ... канд. пед. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02 / Пронтенко Костянтин Віталійович. – Львівський державний університет фізичної культури: Львів: 2009. – 20 с.
- Раевский, 2010* – Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов высших учебных заведений: учеб.-метод. пособие / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский. – О.: Наука и техника, 2010. – 380 с.
- Хайрулин, 2004* – Хайрулин Р.А. Гиревой спорт / Р.А. Хайрулин, Ю.А. Ромашин, А.П. Горшенин. – Казань : ООО «Центр оперативной печати», 2004. – 96 с.

REFERENCES

- Andreichuk, 2007* – Andreichuk V.Ia. Metodichni osnovy hyrovoho sportu : navch. posibnyk / V.Ia. Andreichuk. – Lviv: Triada plus, 2007. – 500 s.
- Pylypei, 2009* – Pylypei L. P. Profesiino-prykladna fizychna pidhotovka studentiv: monohrafiia / L. P. Pylypei. – Sumy : DVNZ «UABS NBU», 2009. – 39 s.
- Pichuhin, 2011* – Pichuhin M.F. Hyrovyi sport: navch. posib. / M.F. Pichuhin, H.P. Hryban, V.M. Romanchuk ta in. [za red. H.P. Hybana]. – Zhytomyr: ZhVI NAU, 2011. – 880 s.
- Prontenko, 2009* – Prontenko K. V. Udoskonalennia fizychnoi pidhotovlenosti kursantiv operatorskykh spetsialnostei zasobamy hyrovoho sportu na etapi pervynnoho navchannia : dys. ... kand. ped. nauk z fizychnoho vykhovannia i sportu: 24.00.02 / Prontenko Kostiantyn Vitaliiiovych. – Lvivskyi derzhavnyi universytet fizychnoi kultury: Lviv: 2009. – 20 s.
- Raevskiy, 2010* – Raevskiy R.T., Kanyshevskiy S.M. Professyonalno-prykladnaia fizycheskaia podhotovka studentov vysshikh uchebnykh zavedenyi: ucheb.- metod. Posobyie / R. Raevskiy. – O.: Nauka y tekhnika, 2010. – 380 s.
- Khairulyn, 2004* – Khairulyn R.A. Hyrevoi sport / R.A. Khairulyn, Iu.A. Romashyn, A.P. Horshenyn. – Kazan : ООО «Tsentr operativnoi pechaty», 2004. – 96 s.