

МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ  
ЖИТОМИРСЬКИЙ ВІЙСЬКОВИЙ ІНСТИТУТ ІМЕНІ С. П. КОРОЛЬОВА  
НАЦІОНАЛЬНОГО АВІАЦІЙНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

**РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ  
ЗАСОБАМИ ГИРЬОВОГО СПОРТУ У ПРОЦЕСІ  
САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ**

Навчально-методичний посібник

*Затверджено начальником військового інституту  
для курсантів та студентів інституту*

Житомир

2012

*Рекомендовано вченою радою Житомирського військового інституту ім. С.П. Корольова Національного авіаційного університету (протокол № 7 від 20 грудня 2011 року)*

**Рецензенти:**

**Р.Ф. Ахметов** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор

**Ю.В. Щербина** – Президент Федерації гирьового спорту України,  
кандидат педагогічних наук, доцент

**Л.Я. Чеховська** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

**Розвиток фізичних якостей студентів засобами гирьового спорту у процесі самостійних занять / [В.М. Романчук, К.В. Пронтенко, В.В. Пронтенко, Д.В. Бойко] : навч.-метод. посібник. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2012. – 224 с.**

У навчально-методичному посібнику висвітлено питання, які стосуються вдосконалення чинної системи фізичного виховання студентів ВНЗ III–IV рівнів акредитації. Запропоновано авторську програму фізичного виховання студентів, яка оснований на застосуванні засобів гирьового спорту, з метою зміцнення здоров'я, підвищення працездатності студентів молодших курсів – формування загальної фізичної підготовленості та створення міцного фундаменту для розвитку професійно важливих якостей студентів старших курсів. Окремий розділ охоплює основи техніки класичних вправ, розкриває методику навчання, комплекси вправ з гирями для розвитку певних груп м'язів та фізичних якостей студентів у процесі самостійних занять.

Посібник призначений для викладачів кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки та спорту, тренерів, курсантів та студентів.

Автори: заслужений тренер України, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент **Романчук В.М.**, заслужений майстер спорту України, кандидат наук з фізичного виховання і спорту **Пронтенко К.В.**, заслужений майстер спорту України, кандидат наук з фізичного виховання і спорту **Пронтенко В.В.**, майстер спорту України **Бойко Д.В.**

## **ЗМІСТ**

|                                                                                                                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....                                                                                                                                   | 5  |
| ВСТУП.....                                                                                                                                                       | 6  |
| 1. ОРГАНІЗАЦІЯ, ПРОВЕДЕННЯ ТА ПЕРСПЕКТИВИ<br>ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ<br>ВНЗ УКРАЇНИ III–IV РІВНІВ АКРЕДИТАЦІЇ.....                             | 7  |
| 1.1. Нормативно-правова база організації фізичного виховання<br>студентів ВНЗ України III–IV рівнів акредитації .....                                            | 8  |
| 1.2. Рівень фізичної підготовленості і здоров'я студентської<br>молоді та чинники, які негативно впливають на їх<br>формування .....                             | 13 |
| 1.3. Спортивно-орієнтована форма фізичного виховання у<br>вищих навчальних закладах як перспективний напрямок<br>оптимізації фізичного виховання студентів ..... | 19 |
| 2. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ГИРЬОВИМ СПОРТОМ НА РОЗВИТОК<br>ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ.....                                                                                  | 27 |
| 2.1. Еволюція формування та поширення гирьового спорту<br>серед студентської молоді.....                                                                         | 28 |
| 2.2. Особливості сучасного гирьового спорту.....                                                                                                                 | 30 |
| 2.3. Розвиток фізичних якостей студентів засобами гирьового<br>спорту.....                                                                                       | 31 |
| 3. ОСНОВИ ГИРЬОВОГО СПОРТУ. ТЕХНІКА, МЕТОДИКА<br>НАВЧАННЯ, СПОРТИВНА ПІДГОТОВКА, ЗМАГАЛЬНА<br>ДІЯЛЬНІСТЬ.....                                                    | 36 |
| 3.1. Техніка виконання класичних вправ з гирьового спорту.....                                                                                                   | 36 |
| 3.1.1. Техніка поштовху двох гир.....                                                                                                                            | 37 |
| 3.1.2. Техніка поштовху двох гир за довгим циклом.....                                                                                                           | 44 |
| 3.1.3. Техніка ривка гирі.....                                                                                                                                   | 46 |

|        |                                                                                                                                                     |     |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 3.1.4. | Особливості техніки виконання класичних вправ<br>гирьовиками різної кваліфікації.....                                                               | 52  |
| 3.2.   | Основи навчання та тренування.....                                                                                                                  | 58  |
| 3.3.   | Методика навчання техніки виконання класичних вправ з<br>гирьового спорту.....                                                                      | 66  |
| 3.3.1. | Навчання поштовху двох гир.....                                                                                                                     | 66  |
| 3.3.2. | Навчання поштовху двох гир за довгим циклом.....                                                                                                    | 69  |
| 3.3.3. | Навчання ривка гирі.....                                                                                                                            | 72  |
| 3.3.4. | Помилки, які виникають під час виконання класичних<br>вправ з гирьового спорту, та шляхи їх усунення.....                                           | 76  |
| 3.3.5  | Спеціально-підготовчі вправи для тренування поштовху і<br>ривка.....                                                                                | 85  |
| 3.4.   | Спортивна підготовка.....                                                                                                                           | 87  |
| 3.4.1. | Засоби та методи спортивної підготовки.....                                                                                                         | 87  |
| 3.4.2. | Зміст спортивної підготовки гирьовиків.....                                                                                                         | 91  |
| 3.4.3. | Періодизація спортивної підготовки гирьовиків.....                                                                                                  | 92  |
| 3.4.4. | Вимоги до розвитку фізичних якостей студентів-<br>гирьовиків.....                                                                                   | 93  |
| 3.4.5. | Особливості розминки у гирьовому спорті.....                                                                                                        | 97  |
| 3.4.6. | Змагальна діяльність у гирьовому спорті.....                                                                                                        | 99  |
| 3.4.7. | Заходи безпеки під час занять з гирьового спорту.....                                                                                               | 100 |
| 3.4.8. | Профілактика травматизму на заняттях з гирьового спорту.                                                                                            | 101 |
| 4.     | ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ ПРОВЕДЕННЯ<br>СПОРТИВНО-ОРІЄНТОВАНОЇ ФОРМИ ФІЗИЧНОГО<br>ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ З ВИКОРИСТАННЯМ<br>ЗАСОБІВ ГИРЬОВОГО СПОРТУ..... | 105 |
| 4.1.   | Мета та завдання авторської програми.....                                                                                                           | 108 |
| 4.2.   | Зміст авторської програми.....                                                                                                                      | 108 |
| 4.3.   | Етапи авторської програми.....                                                                                                                      | 110 |
| 4.4.   | Особливості авторської програми.....                                                                                                                | 116 |
| 4.5.   | Програма проведення спортивно-орієнтованої форми<br>фізичного виховання студентів з використанням засобів<br>гирьового спорту .....                 | 117 |
|        | ВІДПОВІДІ НА ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ.....                                                                                                          | 176 |
|        | СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....                                                                                                                              | 177 |
|        | ДОДАТКИ.....                                                                                                                                        | 205 |

## **ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ**

ВНЗ – вищий навчальний заклад

В.п. – вихідне положення

ЗМС – заслужений майстер спорту

МС – майстер спорту

МСМК – майстер спорту України міжнародного класу

МФГС – Міжнародна федерація гирьового спорту

ССС – серцево-судинна система

ФВ – фізичне виховання

ФГСУ – Федерація гирьового спорту України

ЧСС – частота серцевих скорочень

## ВСТУП

Ситуація зі станом здоров'я та фізичною підготовленістю студентів вищих навчальних закладів (ВНЗ) України вважається критичною [6, 9].

Система фізичного виховання у ВНЗ має бути надійним підґрунтям високого рівня розумової працездатності та інтелектуального розвитку студентів у процесі навчання, залучення їх до систематичних занять фізичними вправами, формування потреби у фізичному вдосконаленні для забезпечення здоров'я і професійного довголіття [11, 16, 19, 28].

У працях багатьох учених [23, 34, 36, 71 та ін.] встановлено тісний взаємозв'язок між здоров'ям, фізичною підготовленістю студентської молоді та організацією фізичного виховання (ФВ) у ВНЗ.

Ряд авторів [42, 127, 247 та ін.] зазначає, що чинна сьогодні організація фізичного виховання у ВНЗ недостатньо ефективна для підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я, працездатності студентів та залучення їх до систематичних занять.

Аналіз робіт Б.М. Шияна, 2000; А.В. Магльованого, 2011; В.Л. Волкова, 2008 та інших учених [56, 99, 111] дозволяє визначити низку причин недостатньої ефективності чинної системи ФВ студентів: низький рівень фізичного стану і здоров'я абітурієнтів; надання пріоритету у навчальному процесі нормативному підходу; зниження інтересу у студентів до традиційної форми організації занять; відсутність диференційованого підходу у процесі ФВ, недостатнє різноманіття форм організації ФВ та інші. Крім того, умови навчання студентів у сучасному ВНЗ, а саме: збільшення навчального навантаження, зниження рухової активності, шкідливі звички та інші чинники, не дозволяють забезпечити необхідний рівень фізичної підготовленості та здоров'я студентів [45, 72].

За даними низки вчених [23, 40, 62 та ін.], перспективним напрямком розв'язання зазначених проблем є впровадження спортивно-орієнтованої форми організації ФВ у ВНЗ.

Одним із видів спорту, що сприяє розв'язанню окресленої проблеми, є гирьовий спорт, який має низку позитивних рис: простота, доступність, оздоровча спрямованість, економічна ефективність [26, 214, 234].

## **1. ОРГАНІЗАЦІЯ, ПРОВЕДЕННЯ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ УКРАЇНИ ІІІ–ІV РІВНІВ АКРЕДИТАЦІЇ**

Освітнє право в Україні ґрунтується на законодавчій базі, яка створена на основі Конституції України. Організація навчально-виховного процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах України ІІІ–ІV рівнів акредитації, незалежно від підпорядкування, типів і форм власності, базується на концептуальних засадах: законів України «Про фізичну культуру і спорт», «Про вищу освіту», Цільової комплексної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації»; Указу Президента України «Про пріоритети розвитку фізичної культури»; Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах; Положення про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України; Концепції фізичного виховання в системі освіти України; Державних вимог до навчальних програм з фізичного виховання; Державних стандартів вищої освіти та на інших документах й актах з питань фізичного виховання [1–19, 28, 164, 212 та ін.].

У сучасних умовах інтегрування України у європейську систему вищої освіти стратегічним завданням реформування вищої освіти України є трансформація кількісних показників освітніх послуг у якісні, що передбачає перегляд змісту вищої освіти та наповнення його новітнім матеріалом, упровадження сучасних технологій навчання, забезпечення мобільності, працевлаштування та конкурентоспроможності фахівців [28, 62, 111, 143, 198]. По-новому, у світлі приєднання України до європейського освітнього товариства, розглядаються питання студентського фізичного виховання та спорту як складової формування професійного здоров'я майбутніх випускників, які повинні забезпечити конкурентоспроможність на світовому ринку праці [142, 207, 209, 261]. Нагальною є проблема у підвищенні зацікавленості студентів у якості навчання, захоплення кожного студента до систематичних занять фізичними впра-

вами і спортом, формування у студентів потреби у фізичному розвитку і вдосконаленні для забезпечення здоров'я і професійного довголіття [143, 181, 201, 209, 221 та ін.].

У Концепції фізичного виховання в системі освіти [18] стверджується, що протягом останнього десятиріччя в Україні склалася тривожна ситуація: різко погіршилося здоров'я і фізична підготовленість студентської молоді. Аналіз літератури дозволив визначити основні причини зниження здоров'я і фізичної підготовленості студентів: знецінення соціального престижу здорового способу життя, фізичної культури і спорту; недооцінка у навчальних закладах соціальної, оздоровчої та виховної ролі фізичного виховання і спорту; низький рівень фізичного стану старшокласників та випускників шкіл; зниження інтересу у студентів до традиційної форми організації занять; спрямованість навчального процесу з ФВ на виконання студентами контрольних нормативів; відсутність індивідуального підходу у процесі фізичного виховання; умови навчання у ВНЗ, які супроводжуються зниженням рухової активності; шкідливі звички та інші [28, 41, 67, 266, 310 та ін.].

За даними низки вчених [27, 37, 40, 66, 148, 229 та ін.], одним з перспективних напрямків розв'язання зазначених проблем є впровадження спортивно-орієнтованої форми організації ФВ у ВНЗ з урахуванням вільного вибору студентами виду спорту.

### **1.1. НОРМАТИВНО-ПРАВОВА БАЗА ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ УКРАЇНИ ІІІ–ІV РІВНІВ АКРЕДИТАЦІЇ**

Фізичне виховання – складова освіти і виховання, педагогічний, навчально-виховний процес, предмет (навчальна дисципліна), спрямований на оволодіння знаннями, вміннями й навичками щодо управління фізичним розвитком людини, різновидами рухової активності з метою навчання і виховання особистості в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих [11].

В Законі України «Про фізичну культуру і спорт» визначено, що фізична культура – складова частина загальної культури суспільства, яка спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості [1]. Основним завданням фізичної культури і спорту є постійне підвищення рівня здоров'я, фізичний та духовний розвиток населення [1, 164].



Основними показниками стану фізичної культури і спорту є: рівень здоров'я і фізичного розвитку різних верств населення; ступінь використання фізичної культури в різних сферах діяльності, рівень розвитку системи фізичного виховання і масового спорту. Фізичне виховання є головним напрямом упровадження фізичної культури і становить органічну складову загального виховання, покликану забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини [1, 143, 181].

Критична ситуація, обумовлена станом здоров'я населення, стала передумовою розробки й ухвалення у 1998 році Цільової комплексної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації» [6]. Реалізація цієї програми передбачала ряд напрямів, серед яких фізкультурно-оздоровча робота у навчально-виховній сфері, введення третього уроку в тиждень з фізичної культури у середніх і професійно-технічних установах і чотири години – у ВНЗ упродовж усього періоду навчання [6, 112].

На зміну Цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації» у 2004 році прийшла Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту [4]. Метою доктрини є орієнтація українського суспільства на поетапне формування ефективної моделі розвитку фізичної культури і спорту на демократичних і гуманістичних основах [4, 143].

З метою створення умов для залучення широких верств населення до фізичного виховання як важливої складової здорового способу життя, зміцнення здоров'я нації Кабінет Міністрів України у 2007 році затвердив Державну програму розвитку фізичної культури і спорту на 2007–2011 роки (Програма) [7]. Програма передбачала здійснення комплексу пріоритетних заходів, серед яких – проведення фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи в усіх ВНЗ України з метою зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості та розвитку масового спорту серед студентської молоді [7, 28].

У Концепції фізичного виховання в системі освіти [18] стверджується, що фізичне виховання молоді в Україні є невід'ємною складовою системи народної освіти, важливим компонентом гуманітарного виховання молоді, формування у неї патріотичних почуттів, фізичного та морального здоров'я, вдосконалення фізичної і психологічної підготовки до активного життя і професійної діяльності. Критеріями ефективності фізичного виховання молоді визначено рівень фізичного розвитку та здоров'я, грамотність щодо використання ними основних засобів і форм фізичного виховання, дотримання здорового способу життя, відсутність негативних звичок, входження у процес фізичного виховання [18, 182].

З метою визначення стандарту фізичного виховання у ВНЗ у 2003 році було затверджено Навчальну програму для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації [16]. Актуальність упровадження Навчальної програми зумовлена соціальним замовленням сучасного суспільства на всебічно розвинену гармонійну особистість, фахівця, який має високий рівень здоров'я, необхідну фізкультурну освіту та фізичну підготовленість, спроможного до фізичного вдосконалення, який відповідатиме вимогам освітньої кваліфікаційної характеристики [16].

Організація навчально-виховного процесу з фізичного виховання у ВНЗ здійснюється на підставі вимог Державного стандарту, галузевих стандартів та стандартів вищої освіти вищих навчальних закладів, затверджених в установленому законодавством порядку [11].

Фізичне виховання у сфері вищої освіти має на меті послідовно формувати фізичну культуру особистості, забезпечити виховання у студентів потреби самостійно оволодівати знаннями, вміннями й навичками управління фізичним розвитком людини засобами ФВ та застосовувати набуті цінності в життєдіяльності майбутніх фахівців [11, 16].

Відповідно до нормативних документів [11, 16, 28, 143, 181, 198 та ін.] основними завданнями ФВ 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;

- надбання 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 пси-

хофізичну готовність випускників ВНЗ освіти до життєдіяльності й обраної професії;

- набуття досвіду творчого використання фізкультуно-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.

У Навчальній програмі визначено головні критерії ефективності фізичного виховання випускника ВНЗ, серед яких [16]:

- знання і дотримання основ здорового способу життя;
- знання основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й уміння застосовувати їх на практиці у своїй фізичній активності;
- знання основ методики оздоровлення і фізичного вдосконалення традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури;
- знання основ професійно-прикладної фізичної підготовки й уміння застосовувати їх на практиці;
- знання основ фізичного виховання різних верств населення;
- сформована навичка до щоденних занять фізичними вправами у різноманітних раціональних формах;
- систематичне фізичне тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю;
- виконання відомих нормативів професійно-прикладної психофізичної підготовленості;
- інформування про всі головні цінності фізичної культури та спорту.

Навчально-виховний процес з фізичного виховання у сфері вищої освіти ґрунтується на основних принципах: пріоритетності освітньої спрямованості процесу фізичного виховання та функціонального фактора в оцінюванні фізичного розвитку студентів; багатоукладності, що передбачає створення у ВНЗ умов для широкого вибору студентами засобів фізичного виховання для навчання та участі в спортивних заходах, які відповідали б їх запитам, інтересам, стану здоров'я, фізичній і технічній підготовленості, спортивній кваліфікації; індивідуалізації та диференціації навчального процесу з фізичного виховання [16, 143, 198].

Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах [11] передбачає внесення до навчальних планів з усіх спеціальностей обов'язкових навчальних занять з фізичного виховання протягом усього періоду навчання, за винятком останнього випускного семестру, обсягом 4 години на тиждень.

Відповідно до завдань фізичного виховання у ВНЗ, обсягу та специфіки навчання кафедра може передбачати у своєму складі необхідні для організації її діяльності навчальні підрозділи – навчальні секції фізичного виховання, фізичної реабілітації, спортивного виховання, які об'єднують відповідні спеціалізації з видів рухової активності, захворювань, спорту та навчальні групи [11, 139, 207].

У навчальній програмі з фізичного виховання для ВНЗ України III–IV рівнів акредитації (2003) ці секції названо відповідно основним, спеціальним та спортивним навчальними відділеннями [16].

Навчальні секції кафедри фізичного виховання та відповідні навчальні групи комплектуються на першому курсі на початку навчального року з урахуванням спортивних інтересів студентів, їх стану здоров'я, фізичної та рухової (технічної) підготовленості, спортивної кваліфікації [207]. Дані, які необхідні для комплектування навчальних секцій кафедри, можуть бути отримані шляхом анкетування студентів [11]. До навчальних груп можуть входити студенти з різних академгруп будь-якого курсу навчання чи факультету ВНЗ [16].

До навчальної секції спортивного виховання кафедри фізичного виховання розподіляють студентів, які виявили бажання вдосконалювати свою спортивну майстерність у видах спорту цієї секції. До груп секції спортивного виховання зараховують студентів, віднесених за станом здоров'я до основної медичної групи, які за результатами контрольного тестування мають позитивні показники функціональної і фізичної підготовленості та, як правило, показники виконання спортивної класифікації в обраному виді спорту, з якого проводяться навчально-тренувальні заняття в даному ВНЗ [11, 16].

Кількість і профіль навчальних груп визначаються кафедрою ФВ з урахуванням матеріальних і штатних можливостей [11, 143]. Студентам основного та спортивного відділень надається право вільного вибору виду спорту і навчальної групи з урахуванням їх інтересів [11].

Аналіз спеціальної літератури [128, 198, 304 та ін.] показав, що мотивація до активної участі студентів у навчально-виховному процесі з фізичного виховання та спортивних заходах здійснюється шляхом: створення у ВНЗ умов для вільного вибору студентами виду рухової активності та участі у спортивних заходах за інтересами; переведення студентів високого рівня спортивної кваліфікації на індивідуальний графік занять для гармонійного поєднання здобуття освіти за обраною спеціальністю та занять обраним видом спорту.

Таким чином, сучасна система фізичного виховання має потребу у зміні методологічного підходу до оздоровлення студентів та вимагає від викладачів здійснювати вірний вибір і реалізовувати ефективний підхід з урахуванням особливостей кожного студента [157, 201, 221, 281].

Система фізичного виховання має бути надійним підґрунтям високого рівня розумової працездатності та інтелектуального розвитку студентів у процесі щоденного навчання [28, 79, 112, 142, 151 та ін.]. На сучасному етапі виникла необхідність сформувати у студентів знання та вміння, які б сприяли гармонійному фізичному та психічному розвитку, зміцненню здоров'я, забезпечили достатню працездатність і добре самопочуття.

## **1.2. РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ І ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ТА ЧИННИКИ, ЯКІ НЕГАТИВНО ВПЛИВАЮТЬ НА ЇХ ФОРМУВАННЯ**

*«Здоров'я входить золотниками,  
а виходить пудами»  
(Народна мудрість).*

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 [34, 57, 111, 142, 209 та ін.].

Однак аналіз результатів досліджень науковців [34, 47, 110, 136 186, 213 та ін.] 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. Близько 90% студентів мають різні відхилення у стані здоров'я, понад 50% – незадовільну фізичну підготовленість [21, 30, 116, 231].

Р.Т. Раєвський, С.М. Канішевський та інші вчені [86, 239, 240] вважають таке становище наслідком неефективного функціонування системи фізичного виховання студентської молоді.

Загальноприйнятою і поширеною є думка про те, що здоров'я людини – це компетенція виключно органів охорони здоров'я. Проте відомо, що медичні науки вивчають діагностику хвороб, процес лікування і засоби профілактики хвороб. Багато інших наук, серед них і фізичне ви-

ховання, розв'язують проблеми зміцнення здоров'я, покращання стану фізичного і психічного розвитку, вивчають проблеми, направлені на розширення морфологічних та функціональних можливостей організму студентів [24, 42, 133].

У той же час в нашій країні спостерігається тенденція до зниження рівня здоров'я населення. Аналіз літератури [29, 42 та ін.] показав, що сьогодні в Україні середня тривалість життя людини на 10–12 років нижча, ніж у країнах Європейського Союзу. А передчасна смертність, особливо серед чоловіків працездатного віку, у 3–4 рази вища, ніж у Європі. В Україні зафіксовано один з найвищих у світі показників природного зменшення населення – 6,4 на тисячу чоловік. Більше 70% дорослого населення мають низький і нижчий від середнього рівні фізичного здоров'я.

У працях А.В. Магльованого, Л.Б. Маланюка та інших авторів [61, 180] зазначається, що у студентів у 20–24-річному віці «біологічний» вік переважає паспортний на 10–15 років. У дослідженнях Г.Л. Апанаценка визначено, що за останніх 20 років в Україні частка чоловічого населення, що знаходиться у «безпечній зоні» здоров'я, знизилася з 8 до 1% [30]. Для порівняння, в США до 80% американців віком 20–59 років знаходяться у «безпечній зоні». Вірогідність смерті чоловіків України у віці 15–59 років становить 38,4%, що є одним з найгірших показників серед цивілізованих країн світу. За тривалістю життя українські чоловіки посідають 135-те місце у світі

Наукові дослідження інших учених [42, 111, 136 та ін.] свідчать, що Україна посідає 2-ге місце у світі, 1–2-ге місце в Європі за смертністю від серцево-судинних захворювань; різниця у тривалості життя в Україні і в країнах Західної Європи становить для чоловічого населення 12,8; жіночого – 7,8 року. У структурі захворюваності переважають хронічні неінфекційні хвороби (серцево-судинні захворювання, злоякісні новоутворення, психічні та ендокринні розлади, алергічні вияви), які характеризуються негативною динамікою. Поширеність серцево-судинної патології збільшилася за останнє десятиліття у 1,9 раза, онкологічної патології – на 18%, бронхіальної астми – на 35,2%, цукрового діабету – на 10,1%. Кожен п'ятий українець хворіє на артеріальну гіпертензію.

За даними Міністерства охорони здоров'я України, у 2005 році рівень захворюваності студентів становив 565 випадків на 1000, на диспансерному обліку перебували 204 студенти на кожну тисячу, майже 90% студентів мали відхилення у стані здоров'я [25, 127]. На сьогоднішній день зазначені показники суттєво погіршились [136, 139, 152 та ін.].

У працях А. В. Попрошаєва, В. С. Мунтяна та інших учених [229, 230] 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.

Вченими відмічається, що ряд факторів життя і соціально-гігієнічних умов життєдіяльності, а також навчання у ВНЗ не забезпечують оптимального стану здоров'я студентів [45, 72, 165 та ін.]. Так, наприклад, медичні обстеження студентів Запорізького національного університету лише підтверджують цю невтішну ситуацію: у 2010 тільки 42,3% студентів 1-го курсу були віднесені до основної медичної групи (у попередні роки ця цифра перевищувала 60%) [141]. У дослідженнях О. О. Біліченка, Е. О. Косинського та інших учених [44, 105, 147 152] встановлено, що 62,2 % студентів першого курсу мають тахікардію; у 26,7% юнаків виявлено підвищений тиск та гіпертонію I ступеня.

У працях багатьох учених [25, 116, 190 та ін.] визначено, що стан здоров'я студентів є незадовільним та має тенденцію до погіршення, а кількість студентів, які за станом здоров'я віднесені до підготовчої та спеціальної медичних груп, коливається від 35% до 50% у ВНЗ України.

У результаті тестування студентів ВНЗ В. М. Азаренком, О. В. Колишкіним [21] було виявлено вихідний рівень фізичної підготовленості студентів першого курсу, серед яких 18% показали низький рівень; 49% – нижчий за середній (оцінка «незадовільно»); 20% – середній (оцінка «задовільно»); 13% – вищий за середній (оцінка «добре»). Високого рівня фізичної підготовленості не виявлено.

За даними А. І. Драчука [114], понад 45% студентів ВНЗ не виконують програмних вимог з фізичного виховання. Так, 17–20% не виконують нормативи з витривалості, швидкісно-силових якостей, м'язової сили і спритності, 12–15% – з інших видів вправ, що входять до Державних тестів; 28–34% студентів третього курсу і 20–25% четвертого курсу не можуть виконати нормативи Державних тестів. Автор зазначає, що спостерігається значна неоднорідність показників з бігу на 100 м, 3000 м, підтягування на перекладині, човникового бігу тощо [114].

За даними О. О. Малімона, І. Р. Боднаря та інших учених [34, 47, 55, 109, 123], найнижче розвинені витривалість, сила і швидкісно-силові якості студентів. Дещо вищий розвиток мають гнучкість і швидкість. Загалом виявлено 37% молоді, що має низький рівень фізичної підготовленості, 48% – середній і лише 15% – високий.

У дослідженнях Г. П. Грибана, Ф. Г. Опанасюка та інших учених [98, 213] зазначається, що значна частина студентів за період навчання не

досягають навіть середнього рівня фізичної підготовленості, що свідчить про недостатню ефективність системи фізичного виховання у ВНЗ України. Серед основних причин зниження фізичної підготовленості студентів автори виділяють недостатню оздоровчу та тренувальну спрямованість форм та засобів фізичного виховання, низький руховий режим студентів, відсутність у них достатніх інтересів, мотивів і потреб до виконання фізичних вправ тощо [98, 99, 213].

В ряді досліджень [20, 59] також зазначається, що зниження показників здоров'я та фізичної підготовленості студентів має своє коріння в стані здоров'я школярів і абітурієнтів. У шкільному віці мають закладатися основи здоров'я, однак, за даними А. В. Домашенка, Б. М. Мицкана та інших науковців [112, 131], кількість здорових випускників шкіл становить від 5 до 25%, понад 50% мають незадовільну фізичну підготовленість, 90% випускників шкіл мають відхилення у стані здоров'я.

За результатами оцінки фізичного розвитку М. В. Зубаль визначає [131], що нормальну масу тіла мають 57,4% юнаків, недостатню – 30,2%, надмірну – 12,4%. Стан мускулатури свідчить про низький та нижчий від середнього розвиток сили у 85,5% досліджуваних та про невідповідність окільних розмірів плеча, стегна, гомілки параметрам середнього стандарту гармонійності на 3–19%.

За даними спеціалістів, поширення порушень постави серед дітей, підлітків і молоді досягає 80-90% [100]. У першу чергу, за висновками Р. Ш. Гулбані та А. О. Коси [100], це пов'язано зі зниженням рівня рухової активності й змінами в способі життя сучасної молоді, обумовленими науково-технічним прогресом. Так, А.І. Воротинцев зазначає, близько 35% учнів 10–11-х класів середніх шкіл мають порушення діяльності опорно-рухового апарату (зокрема хребта) через низький рівень розвитку м'язів тулуба (спини, живота), які забезпечують утримання хребта у вертикальному положенні [77].

У 37,9% випускників середніх шкіл зафіксовано високу частоту серцевих скорочень (від 80 до 124 уд./хв). Ознаки гіпотонії характерні для 8,3%, гіпертензії – для 20,1%; низьку життєву ємність легень мають 46,7% випускників; знижену опірність організму до несприятливих факторів довкілля – 49,3%. Увесь досліджуваний контингент характеризується таким чином: у 71% випадків – задовільною адаптацією, у 29% – напруженням механізмів адаптації. Понад 74% випускників шкіл мають низький рівень фізичного здоров'я, 17,1% – нижчий від середнього, 8,3% середній і тільки 0,6% – вищий за середній [169, 190, 195 та ін.].



Всесвітньою організацією охорони здоров'я визначені орієнтовані співвідношення різних факторів, які забезпечують та формують здоров'я сучасної людини, а саме: генетичні фактори (спадковість) – 20%, стан навколишнього середовища (клімат, екологічні обставини) – 20%, рівень охорони здоров'я (медичне забезпечення) – 8%, умови та спосіб життя (раціональна праця, рухова активність, харчування, особиста гігієна, відмова від шкідливих звичок) – 52% [68, 188, 224, 258]. Саме умови та спосіб життя, на думку багатьох учених [43, 85, 165, 298], з використанням різноманітних елементів, які стосуються всіх аспектів здоров'я – фізичного, психічного, соціального і духовного, є запорукою зміцнення здоров'я та підвищення працездатності студентів.

Велике значення для зміцнення здоров'я, профілактики захворювань мають заняття фізичними вправами [119, 121, 193, 253 та ін.]. Світова практика показує, що рухова активність людини протягом усього життя запобігає захворюванням і покращує стан здоров'я. Однак в Україні склалася критична ситуація у сфері фізичної культури і спорту. Лише 13% населення залучено до занять фізичною культурою і спортом [7].

За даними С. С. Єрмакова, Г. Л. Апанасенка, Н. І. Турчиної [30, 43, 282, 284], складна економічна ситуація, що утворилася в Україні у пострадянський час, негативно вплинула на розвиток фізичного виховання і масового спорту у ВНЗ. З кожним роком кількість студентів, що займаються у підготовчих та спеціальних медичних групах, неухильно зростає, здорових студентів стає все менше. Автори вважають, що це обумовлено, перш за все, недостатньою ефективністю організації та проведення традиційних форм фізичного виховання, способом життя сучасної студентської молоді, а також дією негативних чинників [23, 165, 199, 309 та ін.]. Вчені зазначають, що у цьому контексті формування здорового способу життя та залучення студентської молоді до систематичних занять повинно стати однією з важливих сфер діяльності вищих навчальних закладів [189, 194, 241, 288 та ін.].

В результаті соціологічних досліджень В. Я. Ушакова [279] встановила, що серед форм організації дозвілля у студентів відвідування спортивних залів та оздоровчих центрів посідає останнє місце порівняно з відвідуванням кафе, кінотеатрів тощо. Так, 15% студентів ВНЗ присвячують час фізичному вихованню і спорту один раз на місяць, 23% – один-два рази на тиждень, а 40% студентів взагалі не цікавляться подібною формою дозвілля [279].

У працях багатьох учених [45, 292, 299, 314] зазначається, що у процесі навчальної діяльності на системи організму студентів діє значна кі-

лькість негативних чинників, які викликають відхилення в стані здоров'я. Серед них: низька рухова активність, тривалість навчального дня і тижня, нервово-емоційне напруження, розумові перевантаження і стреси, особливо у період сесій, порушення режиму харчування (неякісне, неповноцінне, переїдання, недоїдання), наявність шкідливих звичок (куріння, зловживання алкоголем, вживання наркотиків тощо) та інші.

За даними В. С. Мунтяна, С. М. Футорного та інших науковців [72, 199, 220, 289], сучасна система підготовки студентів у ВНЗ характеризується інтенсифікацією процесу навчання – постійним зростанням обсягу навчальної інформації, психічною насиченістю навчальних занять і сесій, високими вимогами до якості знань; нервово-емоційним напруженням, перевантаженням інтелектуальної сфери, недостатнім обсягом рухової активності і, як наслідок, недостатнім рівнем фізичної підготовленості, здоров'я, професійної діяльності студентів. За таких умов відбувається погіршення діяльності кардіореспіраторної системи, опорно-рухового апарату, порушення обмінних процесів; зниження в цілому функціонального стану та працездатності студентів.

Ряд учених [45, 185, 248, 275] стверджує, що навчальна діяльність студентів носить яскраво виражений гіпокінезійний і гіподинамічний характер. Аналіз робіт з питань впливу гіпокінезії та гіподинамії на організм показує, що постійне обмеження рухової активності спричиняє зниження ефективності м'язової роботи (особливо послаблення м'язового «корсета»), стомлення нервової системи, погіршення кровопостачання головного мозку, зниження розумової та фізичної працездатності [100, 101, 124, 246 та ін.]. Періодичне й тривале обмеження рухової активності призводить до зниження обміну речовин, появи надлишкової ваги, захворювань серцево-судинної системи (атеросклероз, гіпертонія, ішемічна хвороба серця тощо), погіршення стану опорно-рухового апарату.

Р. М. Стасюк зазначає, що робоче навантаження студента, який інтенсивно працює, може досягати 12 годин на добу, а у період екзаменаційної сесії – 15–22 години, і підкреслює, що праця студента за напруженістю відноситься до четвертої категорії (сильно напружена) [263].

Таким чином, аналіз літературних джерел показав недостатній рівень здоров'я та фізичної підготовленості студентів ВНЗ України III–IV рівнів акредитації. Поряд з великою кількістю наукових досліджень, зазначена проблема залишається до кінця нерозв'язаною. Беззаперечним є те, що фізичне виховання та спорт повинні забезпечити відмінний рівень здоров'я, високу продуктивність навчальної та професійної діяльності

та цілий спектр рекреаційних і реабілітаційних заходів щодо майбутніх фахівців. Перспективним напрямом удосконалення системи фізичного виховання у ВНЗ учені [40, 134 та ін.] вважають запровадження спортивно-орієнтованої форми фізичного виховання студентів.

### **1.3. СПОРТИВНО-ОРІЄНТОВАНА ФОРМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ЯК ПЕРСПЕКТИВНИЙ НАПРЯМОК ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ**

Студентський спорт для переважної більшості ВНЗ є одним з основних компонентів фізичної культури студентської молоді [118, 209].

Разом з тим у рішенні колегії Міністерства освіти і науки України «Про стан фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах України відповідно до існуючої нормативно-правової бази» [19] визначено, що стан роботи з фізичного виховання та масового спорту у ВНЗ України є недостатнім.

Комітетом з фізичного виховання та спорту спільно з Державною інспекцією та Департаментом вищої освіти було здійснено перевірку 119 ВНЗ III–IV рівнів акредитації (104 – державної та 15 недержавної форм власності) [19]. Перевірка показала, що в організації та проведенні фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в окремих навчальних закладах мають місце недоліки та прорахунки: 4 години на тиждень протягом усього періоду навчання, за винятком останнього семестру, введено у 68 із 119 перевірених ВНЗ, що становить 57,2%; у 7 ВНЗ (5,9%) 4 години введено тільки на I–II курсах; у 27 (22,6%) обсяг навчальних годин з фізичного виховання становить 2 години протягом усього періоду навчання; у 9 (7,6%) – введено 3 години і в 8 (6,7%) – 2 години тільки на III курсах [19]. Середній показник охоплених фізкультурно-оздоровчою та спортивно-масовою роботою студентів денної форми навчання становить 15,3% (це близько 73 тисяч студентів із 475 тисяч в 119 перевірених навчальних закладах) [19].

Аналіз літератури [70, 102, 118 та ін.] 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.

Так, аналізуючи досвід особливостей організації процесу фізичного вдосконалення студентів ВНЗ Польщі, Ю. Войнер [69] встановив, що

заняття з фізичного виховання у більшості ВНЗ державної форми власності проводяться обсягом 120 годин (41% вузів), які реалізуються впродовж 1-го та 2-го курсів. Близько 28% подібних ВНЗ виділяють 180 годин на вирішення завдань цілеспрямованого фізичного вдосконалення студентської молоді, що здійснюється протягом 1–3-го курсів [69]. Як правило, після виконання обов'язкової програми з фізичного виховання 1-го та 2-го років навчання, студент продовжує займатись на факультативних заняттях, при чому у більшості ВНЗ для активних членів спортивних клубів діють суттєві знижки за навчання або нараховуються підвищені стипендії [323].

В. Л. Волков, за результатами аналізу системи фізичного виховання студентів США, встановив, що у Американських ВНЗ не існує єдиної програми [70]. Кожен штат, округ чи окремий ВНЗ має право на розробку власної програми залежно від умов, традицій, викладацького складу та матеріально-технічної бази. Однак заняття з фізичного виховання чи спорту проводяться у кожному ВНЗ США [70]. В. Н. Утенко, В. Л. Волков [70, 278] зауважують, що фізичне виховання студентів у ВНЗ США переважно здійснюється засобами спортивної підготовки з обраних видів, а обов'язкові заняття фізичними вправами є тільки на 1-му курсі.

У японських ВНЗ з 1949 року фізична культура є обов'язковою дисципліною [102, 320], заняття з якої повинні проводитись не рідше, ніж один раз на тиждень на основі обраного виду спорту. У разі відсутності можливості відвідувати заняття у повному обсязі студент повинен виконати підвищені нормативи, і тільки у такому випадку він переводиться на наступний курс. При чому хвороба чи заняття спортом на першому курсі не звільняють майбутнього фахівця від указаних обов'язків.

Таким чином, у Японії та США функціонування системи фізичного виховання студентської молоді відбувається, в основному, засобами спортивного тренування на базі відповідних спортивних клубів, завдяки чому майбутній фахівець має можливість здійснювати розвиток фізичних здібностей та підвищувати рівень технічної майстерності в обраному виді спорту, який він вважає найбільш цікавим і сприятливим для фізичного вдосконалення. При цьому спортивна підготовка передбачає декілька початкових етапів, основним завданням яких є побудова міцного фундаменту засобами загальної фізичної підготовки [69, 70, 155].

Найбільший інтерес для вдосконалення вітчизняної системи організації фізичного виховання майбутніх фахівців становить досвід Китаю, де на початкових курсах обов'язково передбачено вирішення завдань

загальної фізичної підготовки, а на старших курсах здійснюється фізичне вдосконалення засобами спортивної підготовки [94, 172].

Так, у Китайській Народній Республіці питаннями фізичного виховання студентської молоді опікується Державний комітет у справах освіти, який розробив і втілює у практику програму «План оздоровлення всього народу Китаю», що спрямована на популяризацію спортивно-масових заходів і фізкультурно-оздоровчих занять [70, 273].

Лі Цзин [172] вказує, що на практичні заняття з фізичного виховання на 1-му та 2-му курсах виділяється 64 години на рік. З них: 22 години – на легку атлетику; 10 годин – на гімнастику; 20 годин – на спортивні ігри; 10 годин – на ушу. При чому з 4 годин, які мають місце у навчальному тижні, 2 години є факультативними. Після 2-го курсу обов'язковим є відвідування факультативів з обраного виду спорту, а обсяги навчально-тренувального навантаження коливаються від двох до чотирьох годин на тиждень залежно від рішення адміністрації ВНЗ. На думку низки вчених [63, 94], такий підхід сприяє формуванню відповідної бази для подальшого розвитку спеціальних фізичних здібностей та накопиченню техніко-тактичного арсеналу в обраному виді спорту без шкоди для здоров'я.

За даними літературного аналізу [16, 28, 297], головною метою фізичного виховання студентів ВНЗ України залишається підвищення фізичної культури молоді, що насамперед передбачає їх залучення до активного способу життя. Наразі фахівці не мають сумнівів, що формування позитивної мотивації студентів до занять спортом безпосередньо впливає на ефективність навчального процесу з дисципліни «Фізичне виховання» [128, 189 та ін.].

Ряд авторів [34, 135, 270, 309] указує, що чинна сьогодні організація фізичного виховання у ВНЗ України недостатньо ефективна для підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я, професійно важливих психофізіологічних якостей та залучення значної кількості студентів до систематичних занять. За даними І. О. Салатенка, О. О. Малімона [186, 247], традиційна форма занять з фізичного виховання сприяє зниженню зацікавленості студентів до процесу фізичного виховання та призводить до формального відбування навчальних занять з цього предмета.

Значної шкоди фізичному вихованню, на думку Л. І. Лубишевої [182], завдає пріоритет нормативного підходу, коли навчальний процес та діяльність кафедр спрямовані не на особистість студента, а на зовнішні показники, які характеризуються нормативами навчальної програми. Далі автор зазначає, що підведення особистості студента під усеред-

нені нормативи суперечить ідеї свободи особистості та не сприяє залученню студентів до фізичного виховання [182]. За даними Д. М. Анікеєва [28], метою діяльності кафедр фізичного виховання повинно стати створення умов та формування навичок самовдосконалення на фоні виховання мотивації, інтересу до фізичного виховання та стану особистого здоров'я.

О. К. Панчішна, С. Г. Жестков та інші вчені [217, 304] вважають, що формування та реалізація бажання використовувати рухову активність у повсякденній діяльності повинні відбуватись на підставі індивідуальних особливостей і потреб кожного студента. За ствердженням Є. А. Захаріної [128], важливого значення набуває формування у студентів переконання в необхідності регулярного використання різноманітних форм фізичного виховання і спорту.

Аналіз науково-методичної літератури [46, 71, 144, 218, 230 та ін.] свідчить, що у переважній більшості студентів зовсім немає потягу до занять фізичним вихованням і спортом. Учені вважають, що основною причиною є відсутність диференційованого підходу до студентів та фізичних вправ і навантажень, що їм пропонуються для стимулювання до занять [56, 160]. За О. В. Попрошаєвим, О. В. Чумаковим, Г. А. Кашинським, В. В. Пильненьким та іншими вченими [215, 221, 229], традиційна система фізичного виховання у ВНЗ не розв'язує повною мірою проблеми оптимізації фізичної підготовленості, фізичного стану та формування мотиваційної сфери студентів, а передбачені програмою чотири години на тиждень обов'язкового курсу ФВ потребують підвищення інтенсивності та ефективності впливу на студентів.

Аналіз літератури [74, 138, 187, 259, 272 та ін.] показав, що для того щоб домогтися результатів у поліпшенні фізичної підготовленості, здоров'я та підвищення працездатності студентської молоді, потрібні принципово нові підходи, форми та засоби, які мають відповідати індивідуальним особливостям студентів, сприяти максимально ефективній реалізації їхніх інтересів, схильностей та здатностей. Корекція фізичної підготовленості у ВНЗ має відбуватися з використанням різних форм організації ФВ з урахуванням мотивації студентів [120, 157, 247, 304].

А.В. Козлов із співавторами [145] вважають пріоритетним напрямком у підвищенні мотивації студентів до занять з ФВ та спорту відмову від уніфікації та стандартизації навчальних програм ВНЗ та створення можливої кількості альтернативних програм та форм організації фізичної культури з урахуванням регіональних, національних, культурно-історичних традицій, матеріально-технічної бази кожного ВНЗ.

Однією з найбільш актуальних форм організації фізичного виховання студентів в умовах Болонського процесу, на думку ряду науковців [22, 37, 40, 113, 134 та ін.], є спортивно-орієнтована форма занять.

Такий підхід, за даними авторів [27, 119, 201], дозволяє студентам розкрити у собі нові якості та вдосконалити ті, що вже виявились. Кожен вибирає той вид спорту, рухової активності, що ближче йому за характером і що приносить задоволення.

У працях багатьох учених [41, 144, 148, 255, 268] указується, що застосування спортивно-орієнтованої форми організації занять з фізичного виховання у ВНЗ значно підвищує інтерес студентів до дисципліни, а вільний вибір студентами виду спорту позитивно впливає на зміцнення здоров'я та їх фізичної підготовленості.

У працях А. В. Попрошаєва, А. В. Мунтяна [229, 230] зазначається, що інтерес студентів до процесу навчання на заняттях з фізичного виховання, організованих за спортивно-орієнтованою формою, стимулюється самостійним вибором спортивних напрямків. Це дає можливість удосконалюватися у вибраному виді спорту, а участь у змаганнях сприяє зростанню зацікавленості студентів у тренувальному процесі.

При цьому, за даними авторів Т. В. Сидорової, В. А. Темченка [255, 268], слід враховувати популярність виду спорту серед студентів, що визначається шляхом їх анкетного опитування, можливості і стан спортивних споруд (навчально-спортивної бази), які має у своєму розпорядженні вищий навчальний заклад, а також наявність фахівців з видів спорту у викладацькому складі кафедри фізичного виховання.

Вивчення наукових досліджень, спрямованих на розв'язання проблем фізичного виховання студентів, показало, що організація фізичного виховання студентів на основі їх розподілу в групи за інтересом до виду спорту підвищує мотивацію до занять, впливає на систематичність їх відвідування і сприяє підвищенню фізичної підготовленості [23, 40, 148, 251 та ін.]. Фахівці наголошують, що створення оптимальних умов організації процесу фізичного виховання у ВНЗ передбачає підхід, заснований на свободі вибору видів рухової активності [189, 309].

Вивчаючи зацікавленість студентів у систематичних заняттях одним із видів спорту, А. В. Огнистий та О. В. Бірюков [209] встановили провідні стимули, серед яких: покращання працездатності у навчанні та майбутній професійній діяльності; відпочинок (розваги) під час навчальної діяльності; струнка фігура (міцна статура); поліпшення власних спортивних результатів та результатів навчання; товаришування (спіл-

кування), напруженість, співпереживання, драматизм під час змагань; випробування й успіх; рішучість і впевненість.

Спортивно-орієнтована форма організації навчального процесу з фізичного виховання використовується у багатьох ВНЗ України [21, 66, 93, 113, 229, 268, 280].

Так, М. Е. Акімова, Л. Н. Барібіна та інші вчені вказують на позитивний ефект від занять студентів різними видами аеробіки та художньою гімнастикою [22, 41, 223]. В. В. Яременко, І. Й. Малинський, М. А. Колос, В. І. Шандригось, О. В. Криловський [126, 158] вважають за необхідне поширювати у ВНЗ різні види єдиноборств; Д.В. Бондарев, П.П. Коханець, П. М. Пилипей, М. С. Шаповал та інші науковці [53, 154, 210, 218, 247] – спортивні ігри, зокрема, футбол, волейбол, хокей на траві; І.В. Кривенцова [156] – фехтування; Н.В. Глущенко, М. В. Маліков [88] – плавання; Л.А. Конова [149] – оздоровчий біг; В. А. Темченко, Е. В. Ковтун [269] – настільний теніс; В. С. Мунтян та інші [138, 200, 296] – заняття фітнесом; В.С. Лавренюк, Т.Ю. Круцевич, Л.П. Пилипей, А.А. Чорнозуб [89, 168, 161, 301 та ін.] рекомендують упроваджувати у ВНЗ атлетизм (силові вправи, атлетичну гімнастику).

За оцінками У. С. Шевців [306], в останні роки серед студентської молоді набули популярності види оздоровчої гімнастики, шейпінг, ритмічна гімнастика. Так, наприклад, Д. М. Міщук із співавторами [113] виявили, що найбільш популярні серед студентів Національного технічного університету України «КПІ» є заняття оздоровчими видами гімнастики (53,33%) та заняття у воді (34%). У свою чергу, студенти інших ВНЗ України виявили бажання займатися футболом, фітнесом і пауерліфтингом [54, 104, 200]. Вивчивши спортивні уподобання студентів Києво-Могилянської академії, автори [93] дійшли висновку, що найперспективнішими видами спорту для першокурсників є плавання, шейпінг, теніс, футбол, баскетбол та бойові мистецтва. За результатами анкетування, І. Ю. Хіміч [291] виявив, що оздоровче плавання, спортивні ігри й атлетизм є найбільш популярними видами фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності студентів технічних ВНЗ.

Аналіз розподілу студентів Харківського національного університету імені В. Н. Казаріна за видами спорту за 5 років дозволив В. А. Темченку [268] виявити, що під час навчання в університеті 41,7% студентів вибрали для себе ігрові види спорту (баскетбол, волейбол, бадмінтон, теніс), 12,9% – єдиноборства (боротьба самбо, бокс і кікбоксінг, таеквондо), а 45,4% – оздоровчий напрям фізичного виховання в циклі «Фітнес» (аеробіка, атлетизм, загальна фізична підготовка).



М. М. Бобирева [46] пропонує використання комплексної методики із застосуванням елементів аеробіки, волейболу й хатха-йоги. З точки зору Г. В. Власова, найбільший інтерес студенти-медики виявляють до волейболу, баскетболу, атлетичної гімнастики й аеробіки, що пояснюється характерними для даних видів спорту різноманітними за координацією рухами, необхідною швидкістю реакції, гостротою зору, психологічною стійкістю, що має професійно-прикладне значення для лікаря [66].

Досліджуючи вплив занять аеробікою, волейболом, боротьбою та атлетичною гімнастикою на рівень фізичної підготовленості студентів, Л. Н. Барібіна та інші вчені [40, 41] встановили, що в цілому заняття спортом за вільним вибором студентів позитивно впливають на розвиток фізичних якостей. Разом з тим автори встановили недостатній рівень витривалості та відсутність приросту показників цієї якості у всіх студентів, які займалися перерахованими видами спорту [40]. Подібну ситуацію розкривають у своїх дослідженнях М. І. Попичев, Ю. А. Носов та інші науковці [150, 152, 228]. Отримані дані підкреслюють тривожність ситуації, оскільки витривалість – один з основних критеріїв рівня здоров'я [123, 174, 315 та ін.]. У зв'язку з цим одним з першочергових завдань є пошук та впровадження таких засобів ФВ і видів спорту, які поряд з підвищенням спортивної підготовленості сприяли б зміцненню здоров'я та покращанню працездатності студентів.

У роботах багатьох авторів [43, 87, 224, 209 та ін.] стверджується, що студентський спорт повинен бути масовим. У цьому випадку вчені виділяють два рівні: початкової підготовки і поглибленої спеціалізації. Рівень початкової підготовки припускає заняття із спортсменами-початківцями. Її мета – масовість. Це відповідає вимогам програм ВНЗ, відповідно до яких студенти виконують вправи на розряди [209].

Окрім того, за даними вчених [23, 27, 37, 134, 245, 257 та ін.], заняття з фізичного виховання у ВНЗ, організовані за спортивно-орієнтованою формою, виконують важливі соціальні завдання: пропаганда та реклама видів спорту й оздоровчої фізичної культури; залучення студентів до соціально корисного і раціонального проведення дозвілля; покращання соціально-психологічного клімату в студентських колективах; підвищення комунікабельності студентів, сприяння їх об'єднанню під час сумісної підготовки та участі у змаганнях; встановлення особистих та колективних рекордів; пошук талантів – резерву спорту вищих досягнень.

За даними А. В. Козлова та інших науковців [145], залучення студентів до участі у спортивних заходах дає позитивний вплив на підвищення інтересу до занять обраним видом спорту. Далі вчені стверджують, що

учасники змагальних заходів з більшим успіхом опановують навчальну програму, мають значно вищі показники у виконанні нормативів і тестів, активніше виявляють себе як помічники викладачів [145].

Таким чином, узагальнюючи дані літературного аналізу, можна встановити, що інтерес студентів до процесу навчання на заняттях з фізичного виховання стимулюється самостійним вибором спортивних напрямків. Це дає можливість удосконалюватися в обраному виді спорту, а участь у змаганнях сприяє зростанню зацікавленості студентів у навчально-тренувальному процесі. В цілому спортивно-орієнтована форма організації фізичного виховання, що передбачає заняття улюбленим видом спорту, сприяє зміцненню здоров'я студентів, підвищенню рівня фізичної підготовленості, розвитку позитивної мотивації та стійкої потреби до занять фізичними вправами та спортом.

### **Питання для самоконтролю**

1. Скільки обов'язкових навчальних занять з ФВ передбачено керівними документами для студентів усіх спеціальностей:

- а) 4 години на тиждень протягом 1–2-го курсу;
- б) 4 години на тиждень протягом 10 семестрів;
- в) 4 години на тиждень протягом 1–9-го семестрів;
- г) 2 години на тиждень протягом усього періоду навчання.

2. Перерахуйте основні завдання фізичного виховання у ВНЗ.

3. Зазначте співвідношення чинників, визначених Всесвітньою організацією охорони здоров'я, які забезпечують та формують здоров'я сучасної людини:

- а) генетичні фактори – 20%, стан навколишнього середовища – 20%, рівень охорони здоров'я – 8%, умови та спосіб життя – 52%;
- б) генетичні фактори – 20%, стан навколишнього середовища – 10%, рівень охорони здоров'я – 40%, умови та спосіб життя – 30%.

4. Що необхідно враховувати під час організації занять з ФВ у ВНЗ за спортивно-орієнтованою формою:

- а) інтереси та бажання студентів;
- б) рівень розвитку фізичної підготовленості студентів;
- в) популярність виду спорту серед студентів, можливості спортивних споруд ВНЗ, наявність фахівців з видів спорту у викладацькому складі кафедри ФВ.

## **2. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ГИРЬОВИМ СПОРТОМ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ**

Гирьовий спорт є одним із засобів фізичного виховання студентської молоді, поліпшення її здоров'я, підготовки до майбутньої професійної діяльності. Гирьовий спорт завдяки широкій різноманітності засобів, які становлять його зміст, а також великому виховному, оздоровчому і прикладному значенню входить до програм спортивних змагань міського, обласного, всеукраїнського і світового масштабів.

Значного розвитку сьогодні гирьовий спорт набув у ВНЗ. Про це свідчить велика кількість учасників змагань різного масштабу – студентів вищих навчальних закладів. Серед них є і члени збірної команди України, і рекордсмени України та світу, і чемпіони та призери чемпіонатів світу. Сьогодні у ВНЗ організовуються гуртки та секції з гирьового спорту, збільшується кількість бажаючих займатися цим видом, проводяться змагання різного рівня, розширюється їх географія.

Систематичні заняття гирьовим спортом розвивають силові якості, витривалість, гнучкість, координацію рухів. У той же час багато сфер життєдіяльності людини потребують від фахівців високого рівня розвитку саме таких фізичних якостей. Високий рівень як фізичної, так і психічної працездатності фахівця, пристосування функціональних систем його організму у процесі безпосередньої трудової діяльності залежить від рівня його фізичного розвитку і фізичної підготовленості, отриманих під час навчання у ВНЗ.

Вправи з гирями справляють досить різносторонній вплив на організм студента. Вони дозволяють набути широкого кола рухових навичок, виховують вольові якості. На заняттях з фізичного виховання у ВНЗ використовується понад 150 вправ з гирями. Різноманітність вправ з гирями і широкі можливості змінювати фізичне навантаження дозволяють успішно використовувати їх у заняттях зі студентами різної статі та підготовленості. Більшість цих вправ не складні за своєю структурою і технікою виконання, прості в навчанні і можуть виконуватися на прос-

тих майданчиках та на місцевості. Вправи з гирями досить широко застосовуються для розвитку фізичних якостей і у інших видах спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, бодибілдінг, боротьба тощо).

Для оцінки досягнень і підготовленості студентів, стимулювання занять цим видом спорту, кращої організації проведення змагань встановлені вагові категорії та присвоєння розрядів і спортивних звань.

## **2.1. ЕВОЛЮЦІЯ ФОРМУВАННЯ ТА ПОШИРЕННЯ ГИРЬОВОГО СПОРТУ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Гирьовий спорт – один з не багатьох видів спорту, історична спадщина якого є частиною не лише фізичної, але й загальної культури українського народу. Вправи з гирями як засіб усебічного фізичного розвитку та вдосконалення фізичних якостей протягом віків застосовувалися багатьма видатними особистостями.

Витоки гирьового спорту сягають своєю історією Стародавньої Греції, де існували неофіційні змагання з піднімання ваги. З появою торгівлі та товарно-грошових відносин почали виготовлятися залізні гири. Спеціально виготовлені предмети певної ваги, для зручності облаштовані ручкою, застосовувалися для зважування товару, переважно сільськогосподарського призначення. Під час свят, масових гулянь завжди знаходились люди, які були не проти продемонструвати свою силу та спритність. Слово «гиря» з'явилося у лексиці російської, української та болгарської мов у кінці XVII – на початку XVIII ст. Воно має давньоперське походження (*геран, герані* – вага, важкий) та зустрічається в російських словниках з 1704 року. Саме в цей час вправи з ваговими гирями поширюються на території України та Європейській частині Російської Імперії. Цікаво, що на території сучасної України слово «гиря» в ті часи у простого люду асоціювалось зі словами лице, рило, харя, пика, а «двопудівкою» називали бочку для зберігання зерна.

На межі XIX – XX століть у багатьох країнах світу спостерігається масове захоплення атлетикою та проведення чемпіонатів. У Російській Імперії у 1985 році за ініціативи лікаря В.Ф. Краєвського у Петербурзі було створено перший гурток атлетів. У ті часи у Росії відбувався «атлетичний бум»: фотографії провідних атлетів розміщувались у вітринах магазинів, друкувались у газетах та журналах, їх іменами рекламувались товари.

У середині ХХ ст. заняття з гирями продовжували користуватися популярністю серед молоді та воїнів Радянської Армії. Змагання проводились у вигляді конкурсів силачів під патронатом важкої атлетики.

У 1984 році були затверджені єдині всесоюзні правила змагань та розрядні нормативи, а у 1985 році проведено перший чемпіонат СРСР з гирьового спорту. У 1992 році створено Міжнародну федерацію гирьового спорту (МФГС), у 1993 році проведено перший чемпіонат світу.

Починаючи з 2002 року значно розширилась географія змагань з гирьового спорту. Так, чемпіонати світу були проведені в Греції, Латвії, Німеччині, США, Італії. Розширилась також і програма змагань з гирьового спорту – проводяться чемпіонати серед чоловіків та жінок, юнаків, юніорів, ветеранів та студентів. Регулярно проводяться змагання з гирьового спорту на регіональному та всеукраїнському рівнях; щорічно проводяться регіональні універсиади серед студентів ВНЗ; у 2011 році проведено перший чемпіонат світу з гирьового спорту серед студентів.

Багато вчених відмічає високу популярність гирьового спорту серед студентів ВНЗ України всіх спеціальностей [39, 91 та ін.]. Простота й доступність у розвитку фізичних якостей, нескладність матеріального забезпечення, можливість проведення тренувальних занять як у спортзалі, так і на відкритому повітрі – «невибагливість гирьового спорту» – сприяють стрімкому поширенню цього виду спорту серед студентства. Усе, що необхідно для організації занять з гирями, – це набір гир різної ваги. Заняття з гирями не вимагають особливих умов, гирями можна займатися поодиночі і групою. Конструкція гирі дає можливість виконувати широкий спектр різноманітних силових вправ. Вправи з гирями засвоюються легко і швидко. Значна різноманітність вправ дозволяє проводити заняття на високому емоційному рівні та з високою щільністю. Систематичні заняття з гирями сприяють розвитку сили, загальної та силової витривалості, статичної витривалості м'язів тулуба, координації рухів; сприяють зростанню впевненості у своїх силах, вихованню таких морально-вольових якостей, як мужність, наполегливість, завзятість, витримка, самовладання, які є необхідними у навчанні та професійній діяльності. Доступність вправ з гирями для осіб з різним фізичним розвитком дозволяє ефективно вирішувати завдання формування тіла, корекції статури, зміцнення опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи і системи дихання.

## 2.2. ОСОБЛИВОСТІ СУЧАСНОГО ГИРЬОВОГО СПОРТУ

Визначення особливостей сучасного гирьового спорту пов'язане з необхідністю виділення переваг занять вправами з гирями для розвитку фізичних якостей студентів у порівнянні з іншими силовими видами спорту. Гирьовий спорт – молодий вид спорту: перший чемпіонат світу відбувся у 1993 році. Тому на сьогоднішній день ще не існує єдиної точки зору щодо організації тренувального процесу та підготовки спортсменів. Одні фахівці спираються на особистий спортивний досвід, інші використовують методичний потенціал важкої атлетики, треті знаходяться у пошуку оптимальних засобів і методів тренування. Більшість фахівців «прийшли» саме з важкої атлетики, що й стало початком їх діяльності на терені гирьового спорту. Відомо, що з метою розвитку фізичних якостей та вдосконалення техніки класичних вправ у тренуванні штангістів широко застосовуються вправи з гирями. Очевидно методичний прийом фахівців важкої атлетики у використанні допоміжних снарядів підійшов і гирьовикам, тому більшість з них для розвитку необхідних якостей та оволодіння технікою гирьового спорту рекомендує застосовувати вправи зі штангою [33, 58 та ін.].

У загальній класифікації видів спорту важка атлетика належить до групи вправ ациклічного характеру, гирьовий спорт – до циклічних видів спорту зони великої відносної потужності (регламент робочого часу становить два відрізки по 10 хвилин) [77]. Науковці зазначають, що працездатність гирьовиків відповідає рівню розвитку її у веслярів, і підкреслюють, що колишні веслярі набагато швидше досягають успіхів у гирьовому спорті, ніж колишні штангісти. У зв'язку з тим, що за 10 хв, відведених регламентом, провідним гирьовикам країни лише в одній вправі – поштовху двох гир – вдається підняти до 10 тонн, то за енерговитратами їх роботу можна прирівняти до проходження дистанції 10–15 км у лижних гонках. Наведені обставини свідчать, що гирьовий спорт ставить високі вимоги до розвитку кардіореспіраторної системи. У дослідженнях [76, 307] підкреслюється, що приріст результатів у гирьовому спорті знаходиться у кореляційних співвідношеннях з показниками степ-тесту, проби Штанге та бігом на 3 км. Це свідчить, що заняття гирьовим спортом позитивно впливають на розвиток не тільки силових якостей, а й витривалості.

Із ознайомлення з планами тренувань заслужених майстрів спорту (ЗМС) України Р.В. Михальчука, В.Я. Андрейчука, В.В. Бондаренка

з'ясовано, що, окрім застосування допоміжних вправ зі штангою, кросова підготовка посідає чільне місце у їх тренувальному процесі.

Порівнюючи техніку гирьового спорту з іншими силовими видами спорту (важка атлетика, пауерліфтинг), необхідно вказати на особливості дихання під час виконання вправ. Вправи важкоатлетів виконуються, затримуючи дихання, у гирьовому спорті навпаки – постановка ритмічного дихання є першочерговим завданням навчання, обов'язковою умовою досягнення високих спортивних результатів.

Характерною особливістю гирьового спорту також є незначна залежність результату спортсмена від особистої ваги. Причому чим менша вага гир, тим менша різниця у результатах між легкими та важкими категоріями спортсменів. Це підтверджує тезу, що гирьовий спорт належить до видів спорту, пов'язаних з розвитком фізичної витривалості.

Важливим питанням є також рівень травматизму у даних видах спорту. Приріст результату у важкій атлетиці залежить від ваги штанги, тоді як у гирьовому спорті, де вага снарядів постійна, – від кількості підйомів за 10 хвилин. Відповідно навантаження на хребет і суглоби спортсмена-гирьовика незмінне, тому й рівень травматизму у гирьовому спорті, на відміну від інших силових видів спорту, нижчий.

Таким чином, сучасний гирьовий спорт має ряд особливостей та відрізняється від інших силових видів специфічним характером спортивної діяльності. Студенти, які займаються гирьовим спортом, мають високий рівень розвитку основних фізичних якостей (силових якостей, витривалості, гнучкості), високу працездатність та значні функціональні можливості кардіореспіраторної системи.

## **2.3. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ГИРЬОВОГО СПОРТУ**

Останнім часом значного поширення серед студентів набули силові види спорту [89, 132, 265]. Т. Ю. Круцевич, Л. П. Пилипей [161] зазначають, що сучасні, відносно нові серед молоді, силові види спорту такі, як бодибілдінг, пауерліфтинг, гирьовий спорт, армрестлінг, атлетизм, шейпінг, які характеризуються тренувальною роботою, що має силову спрямованість, користуються високою популярністю серед сучасного студентства – у результаті анкетування виявлено, що більше 20% студентів бажають займатися силовими видами спорту.

У працях А. В. Магльованого зі співавторами, В. Г. Олешка та інших учених [35, 168, 183, 211, 301] доведено, що силові вправи сприяють: підвищенню рівня здоров'я; естетичному 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 [32, 166, 227 та ін.], силові навантаження позитивно впливають на стан здоров'я, працездатність та цілий спектр фізичних і психологічних якостей. Так, А. М. Чух, С. А. Глядя [89, 303] встановили, що 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 розвиненою м'язовою системою. Далі вчені стверджують, що оптимальний рівень розвитку сили є дієвим чинником запобігання цим захворюванням і забезпечення локомоторної та енергоутворювальної функцій організму.

Не менш важлива причина надання студентами переваги силовим видам спорту, на думку А. Н. Зянкіна [132], зумовлена прагненням юнаків мати хорошу будову тіла. Автор зазначає, що саме цей естетичний мотив є значно дієвішим стимулом до систематичних занять силовими видами спорту, ніж навіть міркування щодо міцного здоров'я.

В. В. Баранов [39, 311] упевнений, що пошук нових засобів і методів організації навчального процесу з ФВ 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 І. В. Гольшою, К. В. Пронтенком, С. В. Романчуком та іншими вченими [75, 90, 91, 130, 267], дослідження щодо вдосконалення тренувального процесу спортсменів-гирьовиків проводилися В. Я. Андрейчуком, В. Ф. Пилипком, В. В. Пронтенком, В. М. Романчуком [26, 219, 232, 234, 243 та ін.].

Ряд авторів указує на високу популярність гирьового спорту серед студентської молоді [39, 75, 302]. Так, за даними Ю. В. Щербини більше 8 тисяч студентів України займається гирьовим спортом [83, 130].

Регулярне проведення змагань з гирьового спорту на обласних та всеукраїнському рівнях; щорічне проведення обласних універсіад; значна кількість студентів-учасників міжнародних змагань; проведення у 2011 році першого чемпіонату України серед студентів вищих навчальних закладів освіти та Першого чемпіонату світу з гирьового спорту серед студентів; попереднє внесення гирьового спорту, як показового, до програми Всесвітньої Універсіади 2013 року – факти, які підтверджують високу популярність вправ гирьового спорту серед студентства.



А. В. Магльований, І. М. Шимечко, О. М. Боярчук, О. Ю. Іваночко стверджують, що заняття гирьовим спортом сприяють розвитку сили, загальної та силовій витривалості, гнучкості, координації рухів, підвищенню фізичної працездатності, формуванню морально-вольових та психологічних якостей студентів ВНЗ [183, 184].

А. І. Воротинцев [77] зазначає, що велика кількість вправ з гирями виконується з нахилом та випрямленням тіла. Таких нахилів з різною амплітудою за одне заняття може виконуватись від 200 до 500 разів, що значно сприяє зміцненню м'язів спини, плечового поясу, ніг, черевного пресу – формуванню м'язового «корсета».

В. Н. Гомонов із співавторами підкреслює, що 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 [92].

Як зазначає Т. Г. Кириченко зі співавторами [137], ще П. Ф. Лесгафт надавав значної уваги вправам з гирями як основним засобам підготовки молоді до наполегливої та тривалої діяльності.

У дослідженнях О. В. Зеленюка, А. В. Бикова, Ю.В. Щербини та інших науковців [130, 171, 177, 233, 250] встановлено, що регулярні заняття гирьовим спортом сприяють підтриманню високої працездатності, ефективному розвитку сили, загальної та силовій витривалості, статичної витривалості м'язів тулуба, координаційних здібностей, здійснюючи при цьому позитивний вплив на кардіо-респіраторну систему та емоційний стан тих, хто займається.

В. В. Василевський [64] підкреслює, що оптимальне поєднання у тренувальному процесі засобів гирьового спорту та загальнорозвиваючих вправ, спрямованих на розвиток загальної витривалості, підвищує рівень загальної витривалості та працездатності студентів.

Досліджуючи вплив занять гирьовим спортом на функціональний стан організму спортсменів, Р. А. Хайруллін та співавтори [287] виявили, що частота серцевих скорочень (ЧСС) у спокої у гирьовиків високої кваліфікації знаходиться у межах  $56,7 \pm 6,65$  уд./хв, що свідчить про позитивний вплив занять з гирями на серцеву діяльність.

В. І. Воропаєв [76] зазначає, що 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; поліпшується діяльність

центральної нервової системи, розумова працездатність; підвищується інтенсивність і концентрація уваги.

Результати досліджень В. В. Шевцова [308], який вивчав функціональні можливості серцево-судинної системи (ССС) гирьовиків, свідчать, що заняття з гирями сприяють зниженню ЧСС та стабілізації артеріального тиску. У дослідженнях А. Ф. Фролова, В. А. Литвинова [287] встановлено наявність брадикардії у кваліфікованих гирьовиків – ЧСС у спокої становить 55–56 уд./хв, що свідчить про розвиток витривалості у процесі занять з гирями.

За даними Ю. Д. Чернявського і співавторів та інших науковців [33, 60, 100, 237, 244, 302], застосування засобів гирьового спорту у навчальному процесі студентів сприяє усуненню різноманітних дефектів будови тіла, формує правильну поставу, покращує функціональний стан опорно-рухового апарату і кардіореспіраторної системи, надає впевненості, бадьорості, оптимізму, сприяє гарному настрою.

А. І. Воротинцев, В. Ф. Тихонов [77, 271] вважають, що найпростіші вправи з гирями, які виконуються з нахилом тулуба, за багаторазового виконання прирівнюються до бігу у помірному темпі, що сприяє зміцненню ССС. Автор підкреслює, що нахили відмінно «прокачують» кров навколо хребта, що оздоровлює всі внутрішні органи, функціонування яких знаходиться у прямій залежності від стану хребта [77].

У працях К. В. Пронтенка, В. В. Пронтенка [233, 236, 238] відмічено, що під час виконання як фізичної, так і розумової праці, стомлення у гирьовиків настає значно пізніше, ніж у їхніх однолітків.

У дослідженнях З. Й. Кульчицького та інших учених [26, 163, 300] указується, що систематичні заняття з гирями підвищують впевненість у своїх силах, розвивають такі морально-вольові якості, як, сміливість, рішучість, наполегливість, цілеспрямованість, витримка, воля до перемоги, підвищується почуття колективної відповідальності, взаємодопомоги. С. І. Косьяненко [153] стверджує, що під час занять з гирями відбувається виховання сили волі, терпіння, самовідданості. За даними В. А. Головченко зі співавторами [90], 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.

Таким чином, узагальнюючи результати досліджень багатьох учених [33, 80, 103, 171, 234 та ін.], можна визначити низку переваг застосування гирьового спорту у спортивно-орієнтованій формі організації занять

з фізичного виховання зі студентми. Серед них: доступність і простота, змістовність, оздоровча спрямованість та економічна ефективність.

Заняття з гирями можуть організовуватись як у спортивному залі, так і на відкритому повітрі, поодиноці і групою. Вправи з гирями прості й доступні, засвоюються легко і швидко, при цьому широкий вибір вправ дозволяє проводити заняття з високою щільністю, покращувати здоров'я, фізичну підготовленість, функціональний стан та працездатність студентів, розвивати всі групи м'язів, ефективно вирішувати задачі формування та корекції тілобудови, формувати морально-вольові якості, підвищувати спортивні показники [39, 58, 75, 91, 81-84, 214, 302 та ін.].

Ю. В. Щербина [308] підкреслює, що заняття гирьовим спортом, який є національним видом спорту, історична спадщина якого входить до скарбниці культури українського народу, сприятимуть вихованню у студентів почуття гідності та честі.

Таким чином, спортивно-орієнтована форма організації занять у ВНЗ із застосуванням засобів гирьового спорту дозволить розвивати силу, витривалість та функціональні можливості студентів, покращити їх здоров'я, розумову та фізичну працездатність, сприятиме формуванню психологічних та морально-вольових якостей.

### **Питання для самоконтролю**

1. У якому році проведено перший чемпіонат світу серед студентів:
  - а) 2011 році;
  - б) 2010 році.
2. У чому полягають відмінності гирьового спорту від інших силових видів:
  - а) у часі проведення першого чемпіонату світу;
  - б) у часі проведення першого чемпіонату світу, вимогах до розвитку фізичних якостей, техніці виконання змагальних вправ, засобах тренування;
  - в) у структурі змагальних вправ.
3. Розвитку яких фізичних якостей сприяють заняття гирьовим спортом:
  - а) швидкості, витривалості;
  - б) сили, спритності, координації, гнучкості;
  - в) сили, витривалості, координації.
4. Які м'язи найбільш ефективно розвиваються у процесі занять з гирями:
  - а) спини, ніг, плечового поясу;
  - б) рук та плечового поясу;
  - в) рук, ніг та черевного пресу.
5. Які морально-вольові якості студентів формуються під час занять з гирями:
  - а) рішучість, цілеспрямованість, витримка, сила волі;
  - б) невпевненість у собі, боязливість, розгубленість;
  - в) безсилля, бездіяльність, пасивність.

### **3. ОСНОВИ ГИРЬОВОГО СПОРТУ. ТЕХНІКА, МЕТОДИКА НАВЧАННЯ, СПОРТИВНА ПІДГОТОВКА, ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ**

Гирьовий спорт сьогодні – це самостійний популярний вид спорту, який активно розвивається більше ніж у сорока країнах світу. В Україні гирьовий спорт входить до більшості комплексних спортивних заходів. За статистичними даними, в Україні гирьовим спортом займається понад 10 000 осіб, серед яких значна частина – студенти ВНЗ [82, 83].

На офіційних спортивних змаганнях виконуються три класичні вправи з гирьового спорту (поштовх двох гир від грудей, ривок гирі, поштовх гир за довгим циклом).

Класичні вправи у гирьовому спорті виконуються протягом 10 хв з вагою гир – 16 кг (юнаки, жінки), 24, 32 кг за програмою: класичне двоборство (поштовх двох гир від грудей і ривок гирі почергово правою і лівою рукою), поштовх гир за довгим циклом.

Підготовка студентів-гирьовиків до змагань – це складний та багатогранний процес, що вимагає від тренерів та спортсменів певних знань, а також умінь застосовувати їх на практиці. Тому опанування основ гирьового спорту (техніки виконання класичних вправ з гирьового спорту, методики навчання та ін.) є важливим завданням під час організації та проведення спортивно-орієнтованої форми занять, а також під час самостійних занять з гирьового спорту.

#### **3.1. ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ КЛАСИЧНИХ ВПРАВ З ГИРЬОВОГО СПОРТУ**

Спортивна техніка – сукупність прийомів і способів виконання рухів, які забезпечують більш повну реалізацію фізичних можливостей спортсмена. У техніці виконання класичних вправ з гирьового спорту, як і в будь-якому іншому виді спорту, існує багато «дрібниць», від яких залежить координація рухів, правильність дихання та результат у цілому.

Класичні вправи з гири виконуються протягом 10 хвилин і з достатньо великою вагою. Тому розвиток фізичних якостей у гирьовиків є важливим завданням у підготовчому періоді. А спортивна техніка повинна, перш за все, забезпечити більш повну їх реалізацію.

Спортивна техніка безперервно вдосконалюється. Сучасна техніка поштовху і ривка гирі значно відрізняється від тієї, що застосовувалася раніше (у 80–90-х роках ХХ століття), її вдосконалення викликане прагненням знайти більш раціональні способи виконання вправ у рамках існуючих правил і, відповідно, підвищити спортивний результат.

Низький рівень розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей організму може погіршити оволодіння раціональною технікою. У цьому випадку слід поступово розвивати відстаючі фізичні якості. У міру їх розвитку виникає необхідність удосконалювати техніку.

Важливим поняттям у спортивній техніці є основа техніки, під якою розуміють сукупність і правильну послідовність виконання найбільших частин, що становлять вправу. Найменше порушення техніки будь-якої з цих частин знижує ефективність виконання дії в цілому.

Найважливішим елементом спортивної техніки є раціональний ритм вправи. Ритм – це визначене співвідношення часу під час виконання окремих фаз, що складають вправу. Характерною особливістю правильного ритму є акцентоване прикладання зусилля у момент виконання головної фази вправи. Невід’ємним елементом вивчення техніки виконання вправ з гирьового спорту є також правильне дихання.

Високий рівень витривалості, достатня сила, досконала техніка виконання вправ у поєднанні з правильним диханням та умінням максимально розслабити «зайві» м’язи – головні складові високих результатів у гирьовому спорті.

### **3.1.1. Техніка поштовху двох гир**

***Поштовх гир*** – швидко-силова багаторазово повторювана вправа.

За правилами змагань, дві гирі повинні бути підняті спочатку на груди, потім від грудей вгору на прямі руки. Підйом від грудей повторюється з максимальною кількістю разів протягом 10 хвилин.

Піднімати гирі як на груди, так і від грудей легше з підсідом. Неглибокий підсід дозволяє виконувати кожний прийом більш м’яко та економічно. Глибина підсиду залежить від технічної підготовленості спортсмена, його гнучкості, а також рівня втоми, на фоні якої виконується рух.

У поштовху виділяють такі технічні елементи: стартове положення, взяття гир на груди, вихідне положення перед виштовхуванням, напівприсідання, виштовхування, підсід, фіксація гир угорі на прямих руках та опускання гир на груди (у поштовху гир за довгим циклом гирі надальі опускаються у положення вису, та починається новий цикл). Кінограма поштовху двох гир у виконанні заслуженого майстра спорту (ЗМС) України, чемпіона світу Василя Пронтенка (м. Житомир, кращий результат у поштовху двох гир 32 кг – 105 підйомів у ваговій категорії до 65 кг за 10 хвилин) наведена на рис. 3.1.

**Стартове положення.** Ноги на ширині плечей (дещо ширше) зігнуті в колінах, гирі стоять між ногами на відстані 10–15 см від лінії пальців ніг (індивідуально), дужки гир паралельні до ступень, хват зверху, спина пряма (рис. 3.1, позиція 1). У стартовому положенні важливо відчувати основні опорні точки, а саме: упор на п'яти, спина прогнута, «натяжка» м'язів.

**Взяття гир на груди.** Із стартового положення відірвати гирі від помосту та, за рахунок неповного розгинання ніг та тулуба, виконати мах гир назад за коліна, у «мертву точку» (рис. 3.1, позиція 2). У даному положенні спина повинна бути пряма та дещо прогнута у поперековому відділі, м'язи спини напружені («натягнуті»), плечі відтягнуті донизу, руки прямі, лікті торкаються тулуба, голова припіднята. Використовуючи зворотний рух гир, швидко випрямити ноги й тулуб та виконати підрив, руки при цьому тримати прямими. У кінці підриву дужки гир паралельні, що дозволяє виконати взяття гир на груди, обертаючи їх навколо передпліч та уникаючи перекидання через кисті (рис. 3.1, позиція 3). Як тільки гирі торкнуться передпліч, стати на повні ступні та зігнути ноги у колінах, пом'якшуючи тим самим різкий удар по грудях. Випрямити ноги та прийняти вихідне положення перед виштовхуванням.

**Вихідне положення перед виштовхуванням.** Ноги у колінах випрямлені, тулуб трохи відведений назад, плечі опущені, лікті втиснуті гирями у живіт. М'язи рук максимально розслаблені, кисті глибоко просунуті всередину дужок (дужки гир на основі великого пальця). У даному положенні важливо відчувати упор ліктів у таз (рис. 3.1, позиція 4).

**Напівприсідання.** Зігнути ноги в колінах, зберігаючи опору на всю ступню. Руки при цьому розслаблені, як і у вихідному положенні. У напівприсіданні вісь тулуба повинна збігатися з віссю стегна (рис. 3.1, позиція 5). М'язи ніг знаходяться у розтягнутому стані, готові до виконання наступного елемента.

**Виштовхування.** Виконується за рахунок різкого розгинання ніг та закінчується виходом на носки (рис. 3.1, позиція 6). У момент виштовхування м'язи рук максимально розслаблені, вони лише сприяють утримуванню гир. Включення в роботу рук знижує ефективність виштовхування та призводить до передчасної стомлюваності. Закінчується виштовхування виходом на пальці ніг, підйомом грудей та плечей. Таким чином гилям надається необхідна швидкість руху вгору.

**Підсід.** Використовуючи момент руху гир за інерцією, необхідно миттєво виконати підсід (опуститися на повні ступні та зігнути ноги у колінах) та одночасно випрямити руки зверху (рис. 3.1, позиція 7). Згинання ніг та випрямлення рук виконуються швидко та закінчуються одночасно. На відміну від напівприсідання, таз опускається не вперед-униз, а назад-униз.

**Фіксація гир уверху на прямих руках.** Утримавши гирі у підсіді, не затримуючися, потрібно випрямити ноги і зафіксувати гирі на прямих руках над головою в нерухомому положенні до рахунку судді (рис. 3.1, позиція 8).

**Опускання гир на груди.** При опусканні гир на груди тулуб слід трохи відхилити назад, таз подати дещо вперед та, розслабляючи руки, встати на носки назустріч гилям, що падають (рис. 3.1, позиція 9).

Амортизація гир відбувається за рахунок уступального руху грудної клітки на видиху, опусканням на носки та згинанням ніг у колінах. Потім знову приймається вихідне положення для виконання наступного циклу поштовху (рис. 3.1, позиція 10).

Розглядаючи техніку окремих висококваліфікованих гирьовиків, необхідно звертатися до думки інших спеціалістів з гирьового спорту. Не слід приймати положення, що наведені в даному навчальному посібнику, за незаперечну істину. Як відомо, спортсмени, що досягли найвищих результатів у гирьовому спорті, мають свої певні особливості техніки виконання вправ. Тому нами розкрита техніка виконання вправ у гирьовому спорті різними спортсменами. Зокрема, на рис. 3.2–3.4 зображена техніка виконання поштовху гир ЗМС України, чемпіонами світу Валентином Бондаренком (м. Київ, кращий результат у поштовху гир 32 кг – 124 підйоми у ваговій категорії до 75 кг за 10 хвилин) та Володимиром Андрейчуком (м. Львів, кращий результат у поштовху гир 32 кг – 116 підйомів у ваговій категорії до 70 кг за 10 хвилин), а також МСМК В'ячеславом Олішевком (м. Київ, кращий результат у поштовху гир 32 кг – 155 підйомів у ваговій категорії понад 90 кг за 10 хвилин).

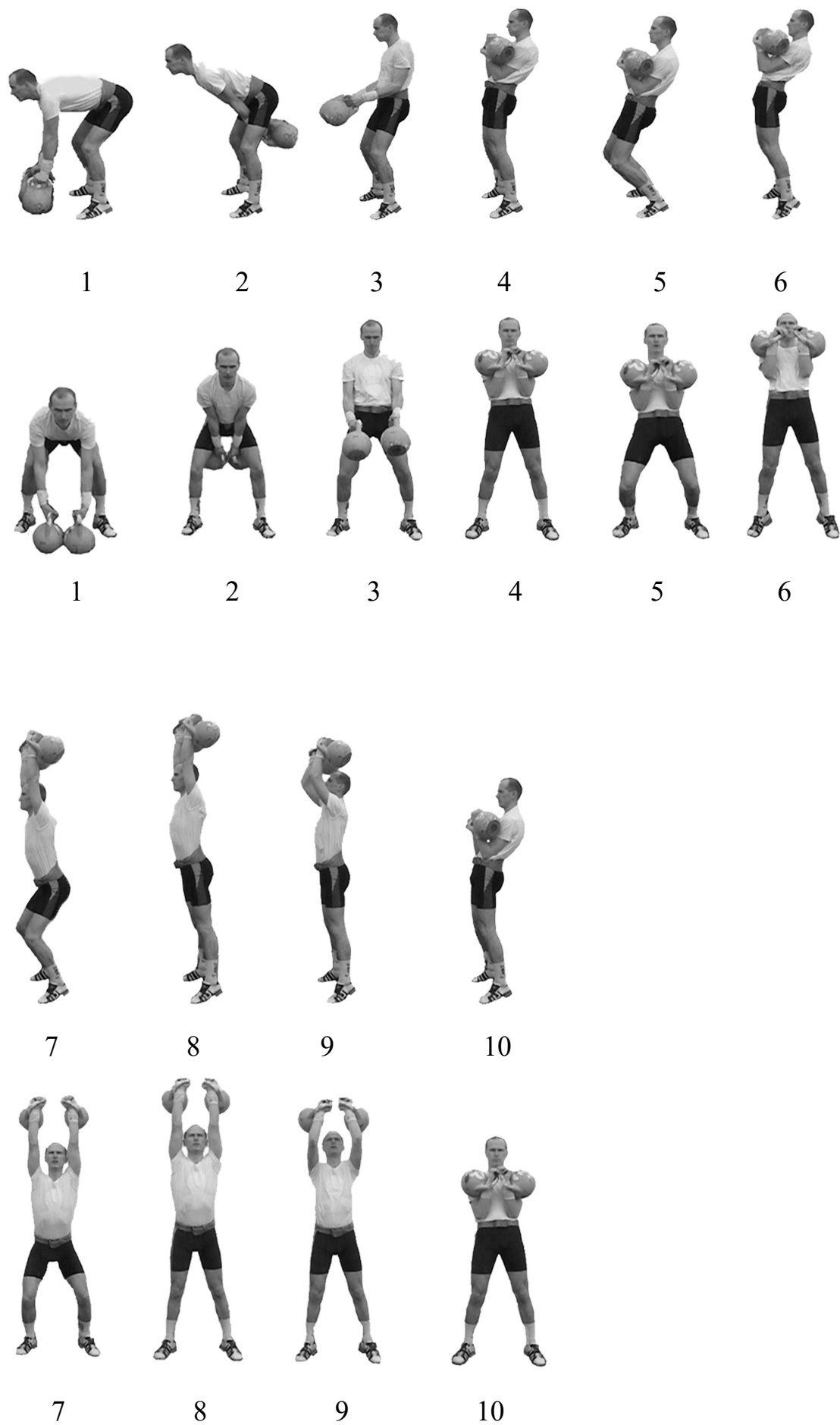


Рис. 3.1. Кінограма поштовху (виконує ЗМС України В. Пронтенко)



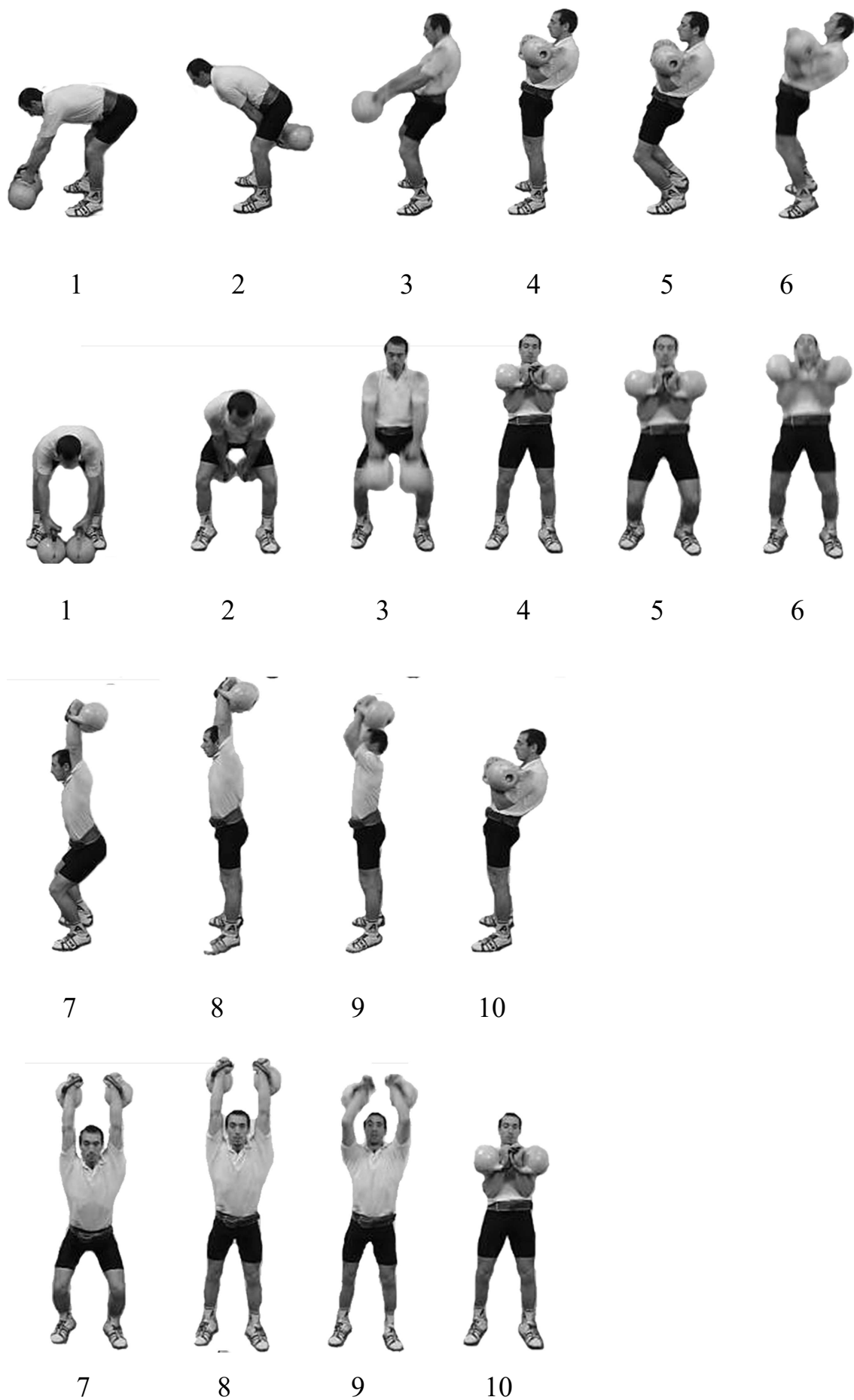


Рис. 3.2. Кінограма поштовху (виконує ЗМС України В. Бондаренко)

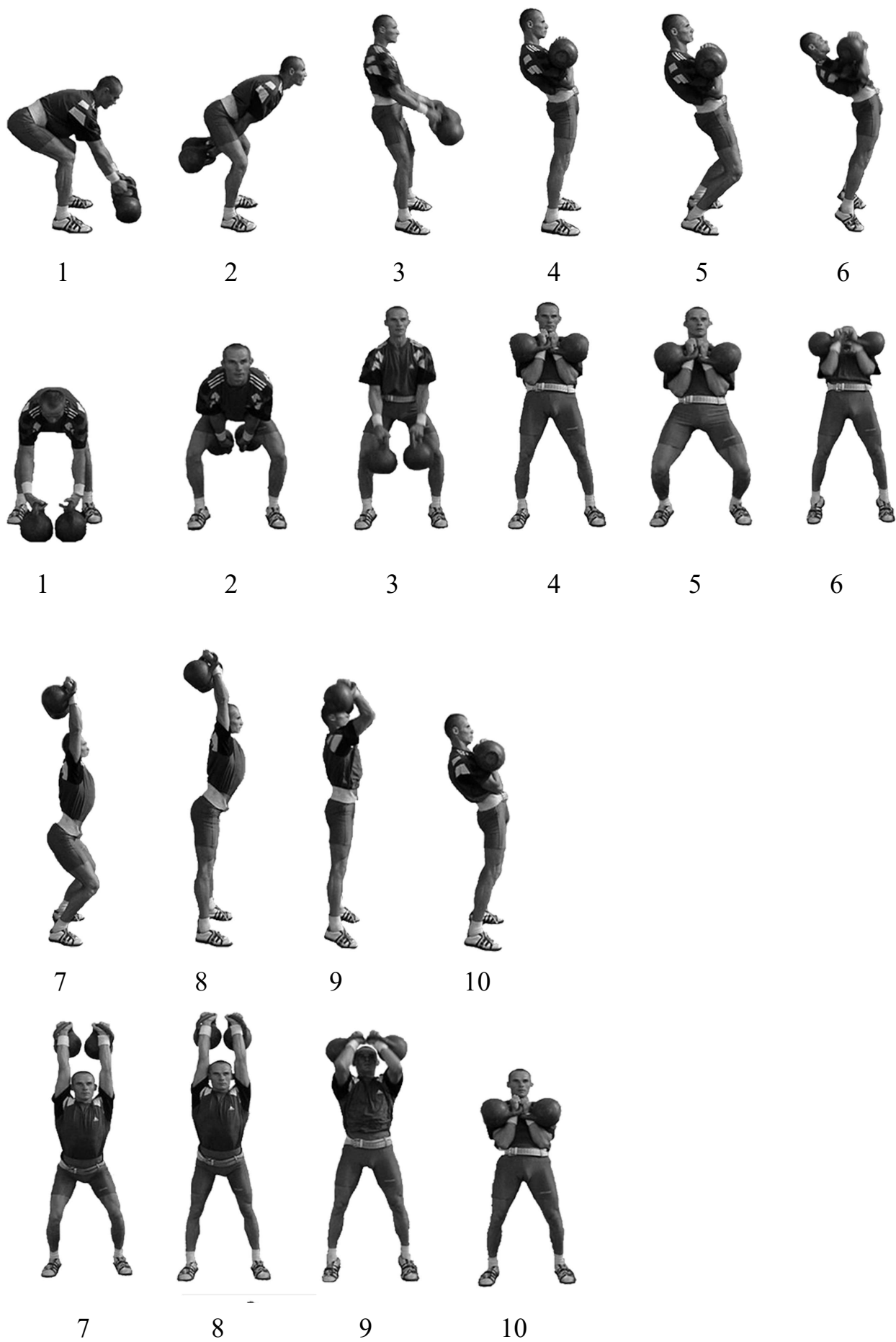


Рис. 3.3. Кінограма поштовху (виконує ЗМС України В. Андрейчук)

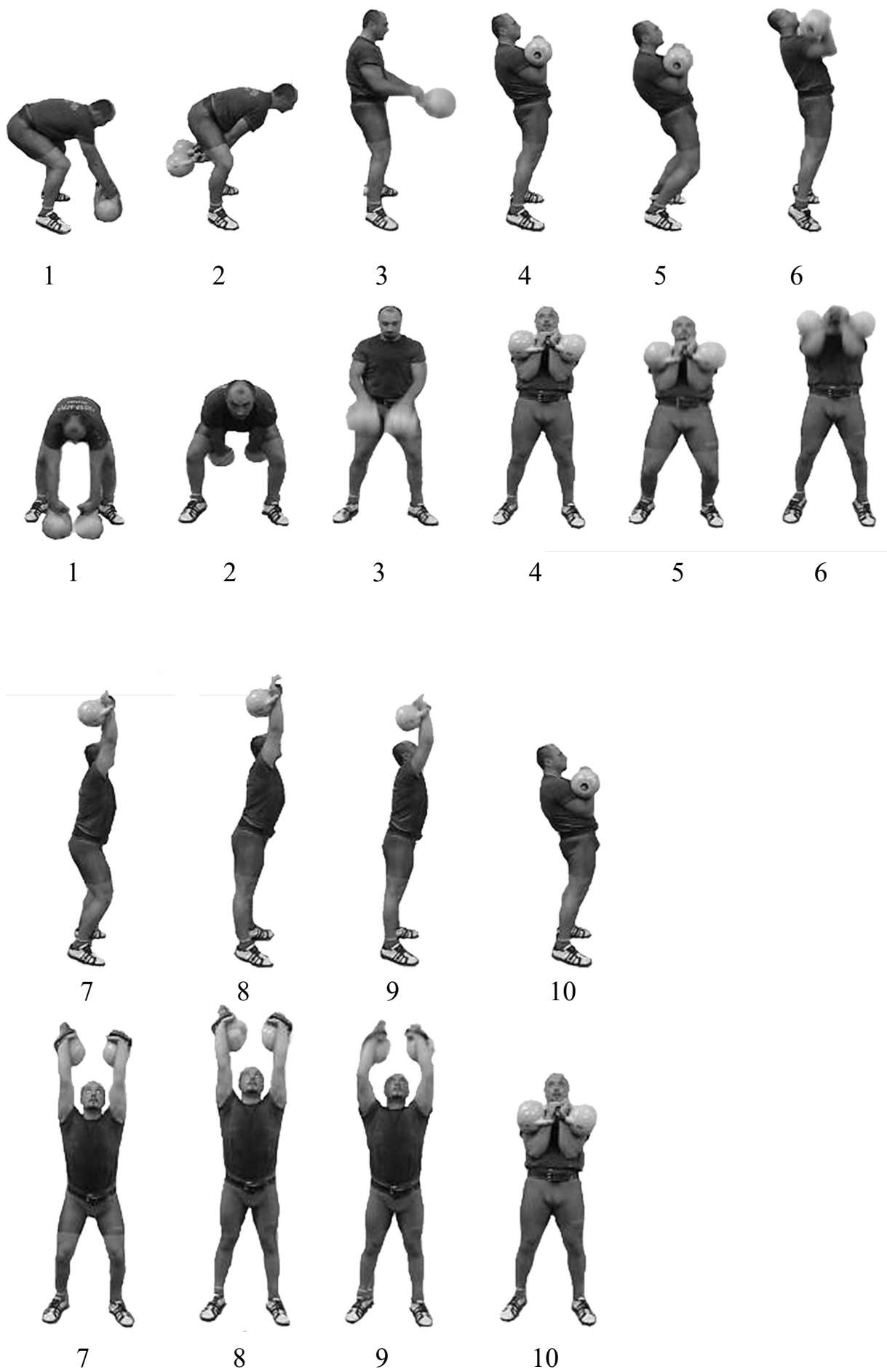


Рис. 3.4. Кінограма поштовху (виконує МСМК В. Олішевко)

За сучасними правилами змагань, поштовх гир виконується протягом 10 хвилин, що вимагає від спортсмена значно збільшувати темп виконання вправи і показати максимальний результат, тобто «викластися» протягом відведеного часу. Тому подальше зростання результату у поштовху гир відбуватиметься за рахунок збільшення темпу виконання вправи, технічної майстерності і підвищення рівня спеціальної фізичної та психологічної підготовленості атлета.

### **3.1.2. Техніка поштовху двох гир за довгим циклом**

У поштовху гир за довгим циклом виділяють такі ж технічні елементи, як і у поштовху гир від грудей (стартове положення, взяття (підйом) гир на груди, вихідне положення перед виштовхуванням, напівприсідання, виштовхування, підсід, фіксація гир угорі на прямих руках, опускання гир на груди) та додають опускання гир у положення вису. Після цього починається новий цикл. Кінограму поштовху двох гир за довгим циклом у виконанні ЗМС України, багаторазового чемпіона світу Василя Пронтенка (м. Житомир, кращий результат з гирями 32 кг – 61 підйом у ваговій категорії до 65 кг) зображено на рис. 3.5.

**Підйом на груди** у поштовху гир за довгим циклом, на відміну від поштовху гир від грудей, повторюється максимальну кількість разів і є важливим елементом техніки, тому на нього необхідно звернути особливу увагу. Найменша помилка буде негативно впливати на результат.

Цей прийом починається з положення маху гир назад за коліна, у «мертвій точці» (рис. 3.5, позиція 2). У цьому положенні спина повинна бути пряма та дещо прогнута у поперековому відділі, м'язи спини напружені («натягнуті»), плечі відтягнуті донизу, руки прямі, лікті торкаються тулуба, голова припіднята. Як тільки гирі почнуть зворотний рух, не затримуючись, випереджаючи рух гир, подати таз і коліна вперед і виконати розгін і підриг (рис. 3.5, позиції 3, 4). Руки до закінчення підригу повинні залишатися прямими (рис. 3.5, позиція 4). Підриг закінчується остаточним випрямленням ніг і тулуба, підйомом плечей і вставанням на носки ніг (рис. 3.5, позиція 5). Лікті тримати якомога ближче до тулуба, руки включаються у роботу тільки після підригу. Після підригу, приблизно 15–20 см, гирі продовжують рух угору за інерцією. Використовуючи цей момент, потрібно швидко підвести лікті під гирі і просунути всередину дужок (рис. 3.5, позиція 6). Як тільки гирі торкнуться передпліч, стати на повні ступні та зігнути ноги у колінах, пом'якшуючи різкий удар по грудях. Випрямити ноги та прийняти вихідне положення перед виштовхуванням (рис. 3.5, позиція 7).

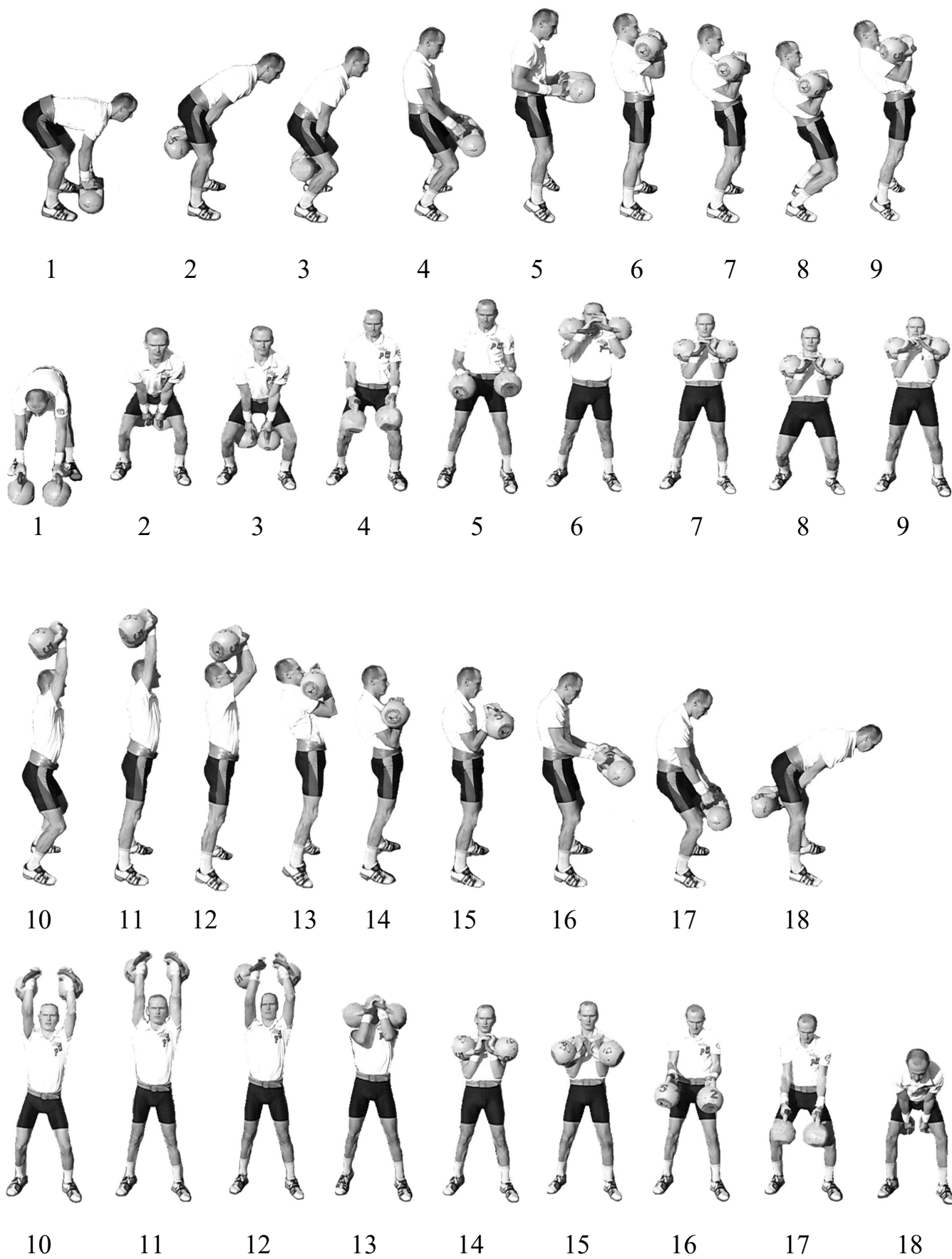


Рис. 3.5. Кінограма поштовху гир за довгим циклом  
(виконує ЗМС В. Пронтенко)

Такі елементи поштовху гир за довгим циклом, як *вихідне положення перед виштовхуванням, напівприсідання, виштовхування, підсід, фіксація гир угорі на прямих руках, опускання гир на груди* (рис. 3.5, позиції 8–14) детально розглянуті під час опису техніки поштовху гир (див. підр. 3.1.1).

Варто зупинитися на *опусканні гир з грудей*. Техніка виконання цього прийому у поштовху за довгим циклом також має велике значення. За багаторазового повторення будь-яка помилка веде до порушення узгодженості рухів, зайвого навантаження м'язів і передчасної втоми.

Опускання гир з грудей виконується скиданням їх з грудей з перехопленням дужок і опусканням у положення «мертвої точки». Під час скидання потрібно трохи відштовхнути гирі вперед (рис. 3.5, позиція 15), швидко підвестися на носки ніг, підняти плечі і захопити дужки зверху (до скидання кисті були просунуті всередину дужок) (рис. 3.5, позиція 16). Всі ці елементи виконуються майже одночасно. Дужки перехоплюються на рівні нижньої частини грудей. Як тільки падаючі гирі відтягнуть руки вниз, встати на повні ступні, опустити плечі (початок «гальмування») (рис. 3.5, позиція 17) і відразу, згинаючи ноги, нахилити тулуб. Гирі в кінці опускання повинні бути ззаду—за колінами, у положенні «мертвої точки» (рис. 3.5, позиція 18). Для здійснення наступного циклу виконати підйом гир на груди та продовжити виконання вправи.

На рис. 3.6–3.8 наведена техніка виконання поштовху гир за довгим циклом ЗМС України, чемпіонами світу Володимиром Андрейчуком (м. Львів, кращий результат – 74 підйоми у ваговій категорії до 70 кг) та В'ячеславом Задорожним (м. Полтава, кращий результат – 52 підйоми у ваговій категорії до 60 кг), а також МСМК Володимиром Поздняковим (м. Житомир, кращий результат – 75 підйомів у категорії до 80 кг).

### 3.1.3. Техніка ривка гирі

*Ривок гирі* – заключна вправа двоборства у гирьовому спорті, вправа, під час виконання якої відповідно до правил змагань гиря повинна бути піднята вверху на пряму руку одним безперервним рухом. Опускається гиря у положення вису також одним рухом, не торкаючись грудей та інших частин тіла. Виконується ривок однією, потім іншою рукою без відпочинку протягом 10 хвилин. За кожний правильно виконаний підйом нараховується 1 очко. Переможець у ривку визначається за сумою набраних очків однією та другою рукою.

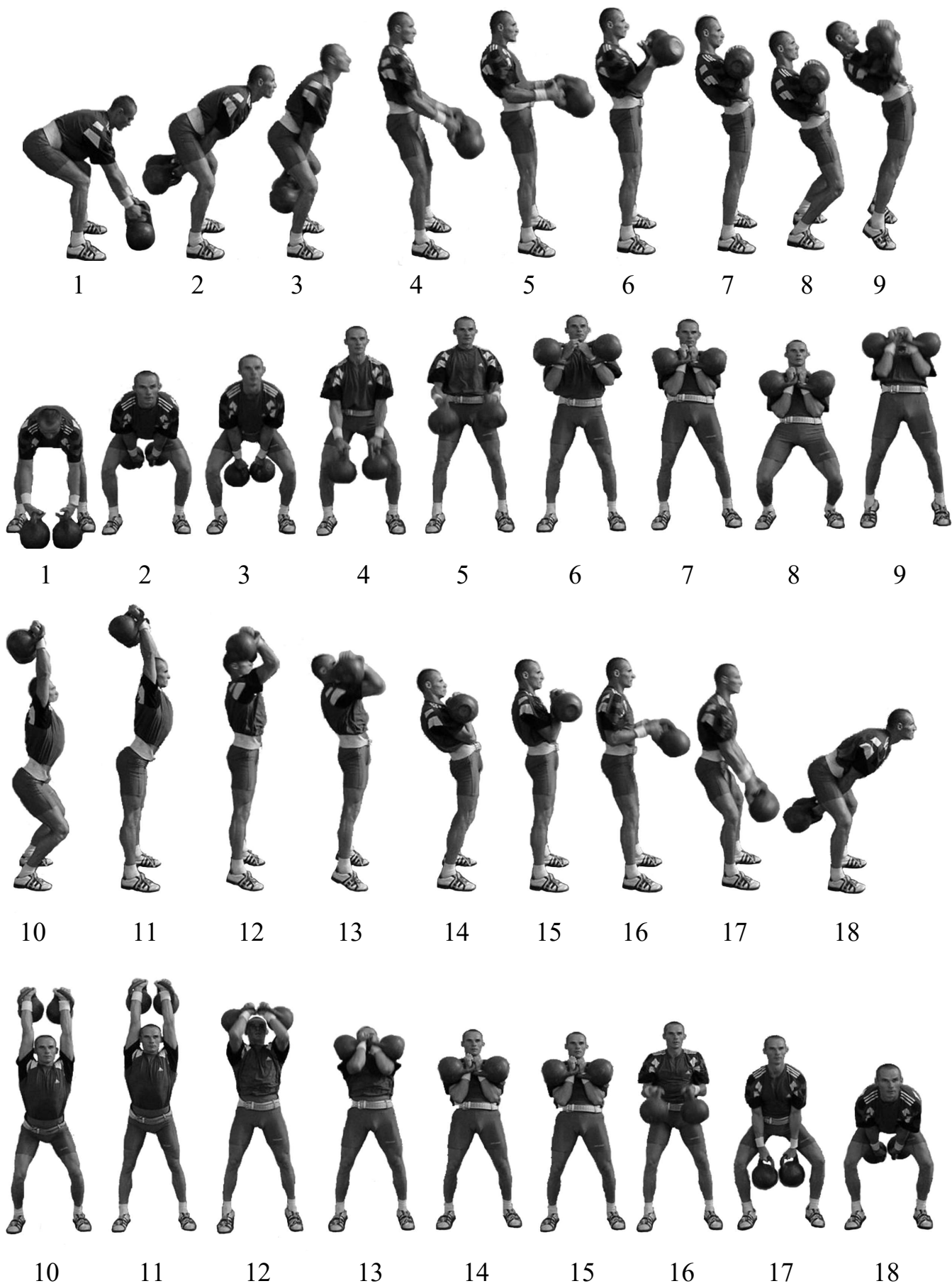


Рис. 3.6. Кінограма поштовху гир за довгим циклом  
(виконує ЗМС В. Андрейчук)



Рис. 3.7. Кінограма поштовху гир за довгим циклом  
(виконує ЗМС В. Задорожний)





Рис. 3.8. Кінограма поштовху гир за довгим циклом  
(виконує МСМК В. Поздняков)

За технікою виконання ривок – найскладніша вправа класичного двоборства. Це пов'язано з необхідністю реалізувати руховий потенціал при швидкому русі гирі, утримати її вгорі над головою та зберегти стійкість тіла за наявності високої швидкості снаряда у передньо-задньому напрямку, а також з умінням правильно дихати та розслабляти м'язи протягом усього часу виконання вправи у цілому.

Основними технічними елементами ривка гирі є: стартове положення, підйом гирі вгору на пряму руку і фіксація, опускання гирі. Кінограма ривка гирі у виконанні ЗМС України К.В. Пронтенка наведена на рис. 3.9.

**Стартове положення.** Ноги на ширині плечей (або трохи ширше, так, щоб гиря вільно проходила між гомілками), гиря попереду лінії пальців ніг на 15–20 сантиметрів. Нахилитися, зігнути ноги й, захопивши дужку хватом зверху, випрямити спину і напружити (натягнути) м'язи поперекового відділу. Вільна рука у зручному положенні та не торкається тулуба чи інших частин тіла. Голова дещо припіднята, погляд спрямований уперед (рис. 3.9, позиція 1).

**Підйом гирі вгору на пряму руку і фіксація.** Відірвавши гирю від помосту, за рахунок неповного випрямлення ніг і розгинання тулуба, виконати мах гирі назад за коліна, у «мертву точку» (рис. 3.9, позиція 2). У даному положенні спина повинна бути прямою або прогнутою, але не зігнутою (згорбленою). Таз і коліна подані трохи назад, рука, що утримує гирю, пряма. Плече опущене донизу, вільна рука відведена назад, голова припіднята.

Як тільки гиря з «мертвої точки» починає зворотний рух уперед, потрібно швидко, мовби випереджаючи рух гирі, подати таз і коліна трохи вперед і за рахунок неповного розгинання тулуба і випрямлення ніг надати початкового прискорення руху гирі вперед-вверх – виконати підрив (рис. 3.9, кадр 3). Лікоть у цей момент торкається тулуба. Не уповільнюючи руху гирі, остаточно розгинається тулуб, випрямляються ноги (можуть відриватися п'яти від помосту), піднімається і трохи відводиться назад плече (рис. 3.9, позиція 4). Після підриву, використовуючи рух гирі вгору за інерцією, приблизно на рівні голови потрібно швидко просунути кисть усередину дужки (рис. 3.9, позиція 5). Дехто із спортсменів у даний момент виконує пом'якшуючий підсід. Тіло гирі повертається навколо передпліччя. Випрямити ноги та зафіксувати гирю вгору на прямій руці, м'язи плеча розслаблені, вільна рука опущена або відведена убік (рис. 3.9, позиція 6).

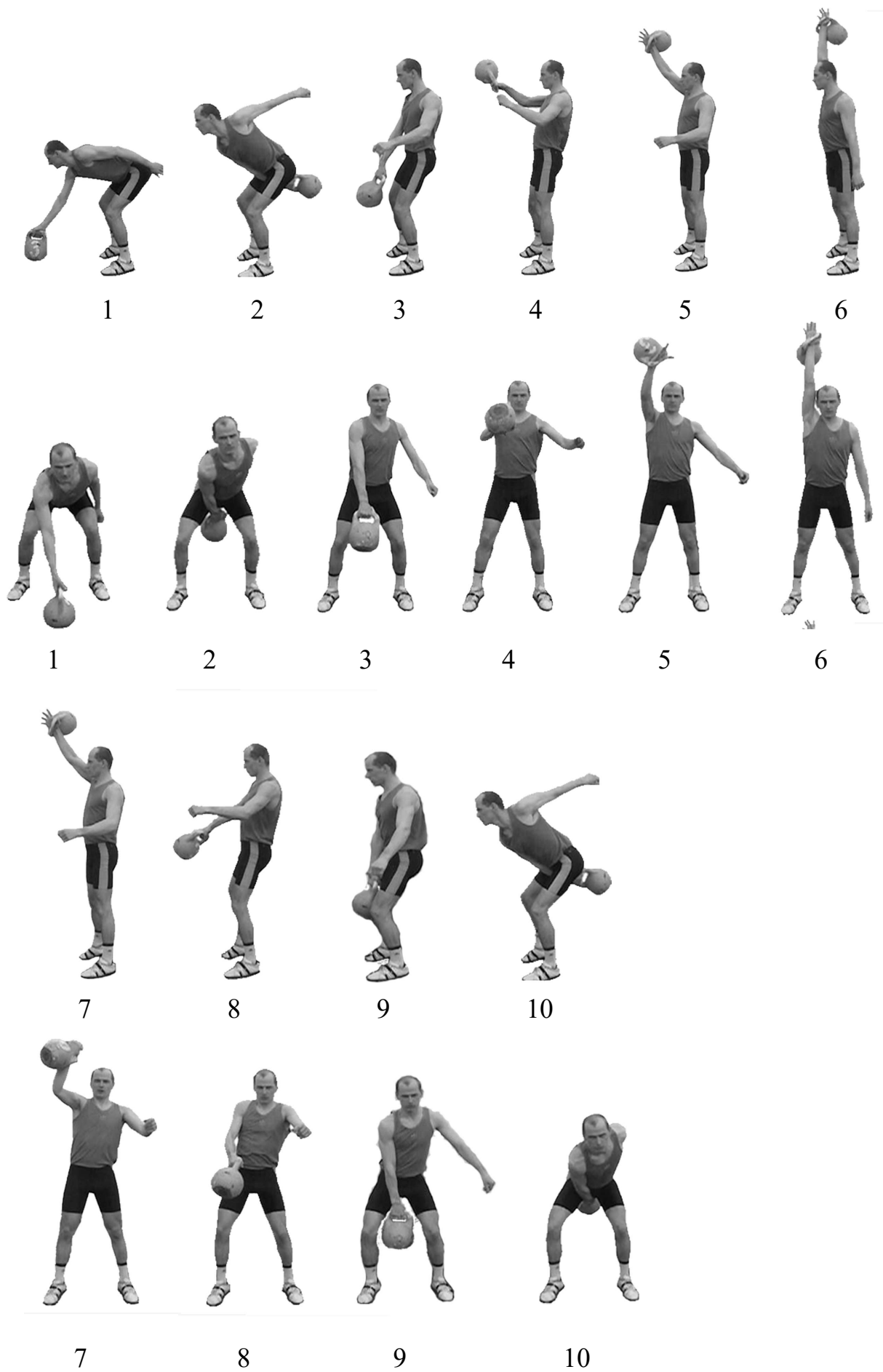


Рис. 3.9. Кінограма ривка гирі (виконує ЗМС України К. Пронтенко)

**Опускання гирі.** Після рахунку судді гиря знову опускається у «мертву точку» для виконання чергового підйому. Під час опускання потрібно, відхиляючи плечі назад та повертаючи гирю навколо передпліччя (а не перекидаючи через кисть) (рис. 3.9, позиція 7), швидко відкинути її трохи вперед і відразу ж захопити дужку зверху (до початку скидання гирі кисть була просунута всередину дужки), одночасно припідняти плече та підвестися на носки. У момент захоплення гиря знаходиться на рівні голови або трохи нижче (рис. 3.9, позиція 8). Як тільки гиря відтягне руку донизу, опустити плече, стати на повні ступні, зігнути ноги і нахилити тулуб. Гиря рухається назад за коліна, вільна рука відводиться назад (рис. 3.9, позиція 9).

На рис. 3.10–3.12 наведена техніка ривка гирі у виконанні ЗМС України, чемпіонів світу Володимира Андрейчука (м. Львів, кращий результат – 193 підйоми у ваговій категорії до 70 кг), Романа Михальчука (м. Луганськ, кращий результат – 172 підйоми у ваговій категорії до 65 кг), Валентина Бондаренка (м. Київ, кращий результат – 196 підйомів у ваговій категорії до 75 кг).

#### **3.1.4. Особливості техніки виконання класичних вправ гирьовиками різної кваліфікації**

Змагальна діяльність у сучасному гирьовому спорті ставить високі вимоги до технічної підготовленості атлетів. За даними вчених [58, 84], удосконалення техніки виконання вправ є важливим фактором успішної підготовки до змагань, резервом підвищення спортивних результатів.

Особливою популярністю у спортсменів України та інших країн світу користуються вправи класичного двоборства. Відповідно до сучасних правил змагань з гирьового спорту першою вправою є поштовх двох гир, другою – ривок гирі кожною рукою. За структурою поштовх і ривок принципово відрізняються: поштовх виконується з двома гирями, що збільшує навантаження на опорно-руховий апарат спортсмена, ривок – з однією, при цьому навантаження незначне.

На відміну від поштовху, маса тіла, а також рівень силових якостей гирьовика не відіграють основної ролі у досягненні високих результатів у ривку. У зв'язку з цим, на думку багатьох спортсменів (особливо початківців і розрядників), поштовх є технічно складнішою вправою гирьового спорту у порівнянні з ривком, тому йому й віддається перевага у тренувальному процесі.

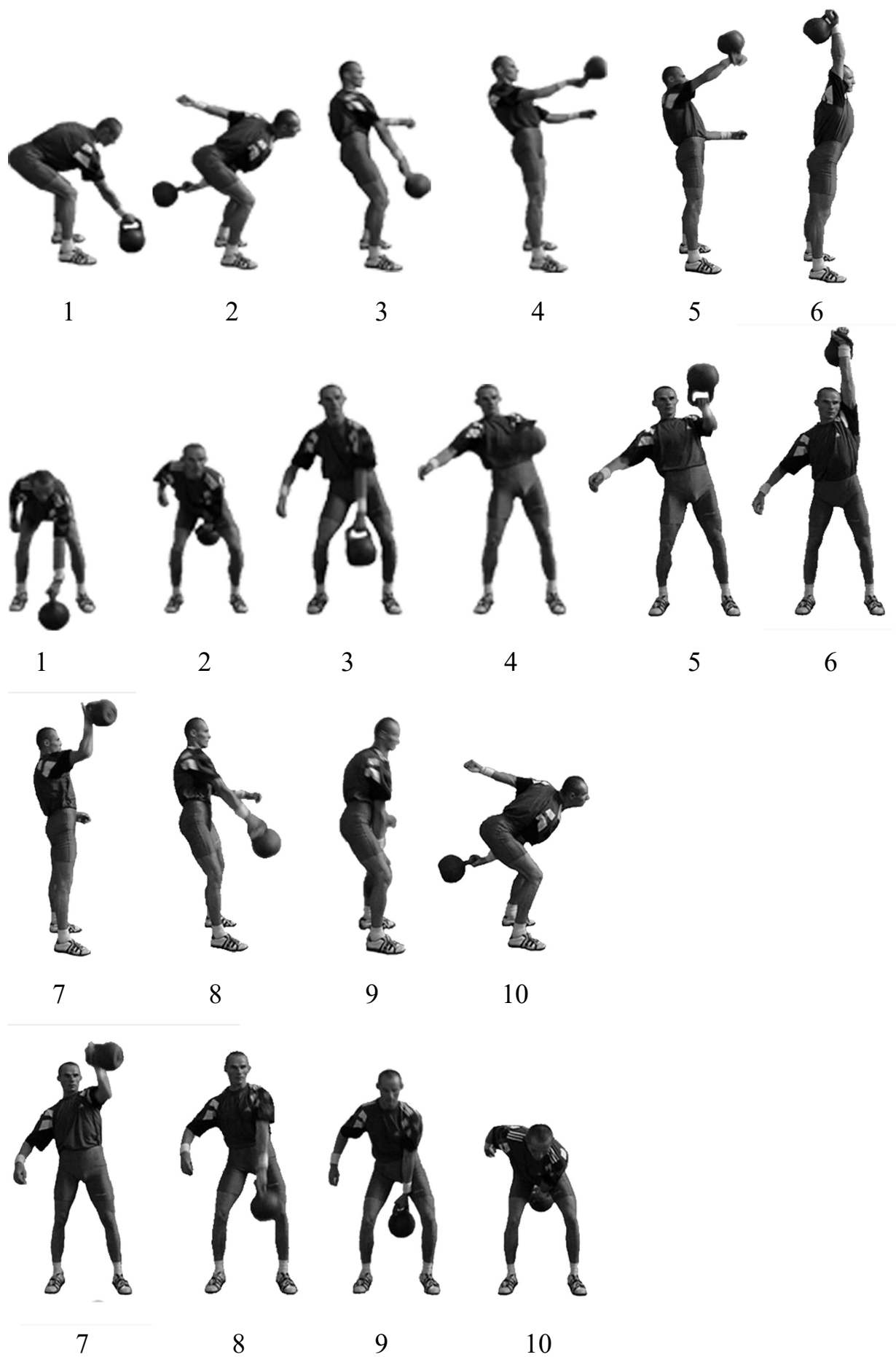


Рис. 3.10. Кінограма ривка гири (виконує ЗМС України В. Андрейчук)



Рис. 3.11. Кінограма ривка гири (виконує ЗМС України Р. Михальчук)

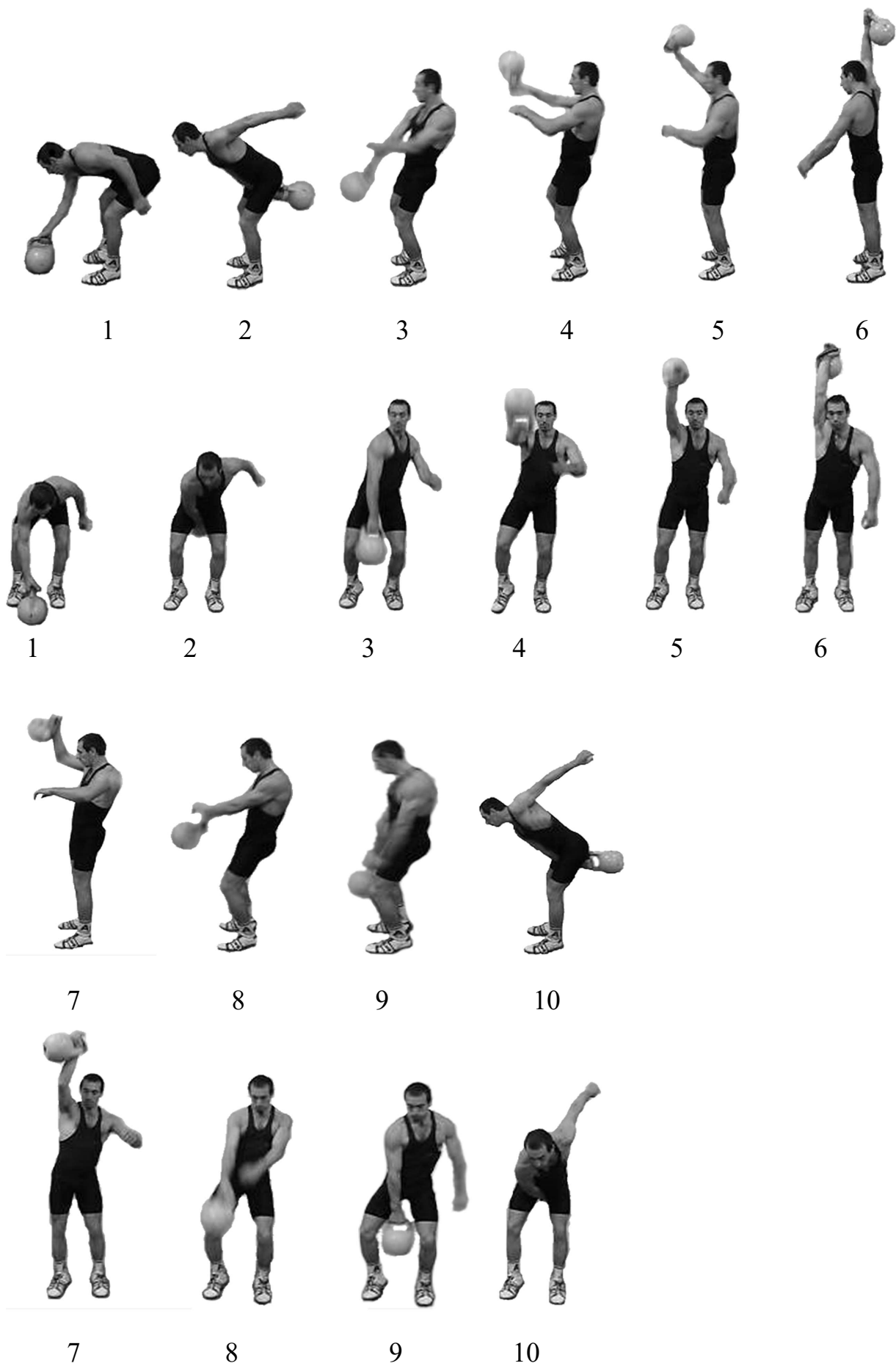


Рис. 3.12. Кінограма ривка гири (виконує ЗМС України В. Бондаренко)

Аналіз програм тренувального процесу спортсменів у різних школах гирьового спорту України свідчить, що, якщо на початковому етапі тренування результати більшості гирьовиків у ривку значно переважають аналогічні у поштовху (загальну схему ривка новачки показують практично з першої спроби), то з підвищенням спортивної майстерності (навіть вже на рівні I розряду) відбувається суттєвий приріст результатів у поштовху на фоні відставання росту результатів у ривку. На становлення техніки ривка витрачається набагато більше часу, ніж на становлення техніки поштовху і, як правило, не один рік. Навіть у деяких МС та МСМК спостерігається суттєва перевага результатів у поштовху.

При цьому, якщо рекомендації щодо навчання та вдосконалення техніки поштовху є досить ефективними, то для вдосконалення техніки ривка фахівці пропонують різні методики. Одні тренери рекомендують застосовувати вправи на розвиток сили м'язів кисті та передпліччя [80, 219]. Інші переконують у протилежному [82, 234, 271]. Так, МС СРСР з гирьового спорту В.С. Швидкий, перейшовши у гирьовий спорт з важкої атлетики та маючи показник кистьової динамометрії 80–90 кг, довгий час не міг підняти результат у ривку (хоча норматив МС виконував майже одним поштовхом). Автор вказує на недоцільність даних вправ і підкреслює, що вони тільки заважають зростанню результатів у ривку.

Можна виділити такі причини низьких результатів у ривку:

- технічна простота виконання ривка, як здається спортсменам на початковому етапі тренування, спричиняє залишення цієї вправи поза достатньою увагою (перевага надається поштовху);
- ривок – друга вправа на змаганнях, відповідно на тренувальних заняттях у разі планування обох вправ двоборства на один день після тренування поштовху у спортсмена залишається недостатньо сил та енергії для відпрацювання ривка;
- недостатня кількість наукових досліджень у даному напрямку призводить до відсутності єдиної методики навчання та вдосконалення техніки ривка;
- деякі тренери і спортсмени значну увагу приділяють розвитку сили м'язів кисті, передпліччя, непомірно застосовуючи різні еспандери, вправи зі штангою, гантелями, що перешкоджає досягненню високих результатів у ривку;
- через недоліки в ході навчання, недостатній рівень розвитку фізичних якостей, невірно розставлені акценти у процесі дихання з'являються помилки у техніці, які у майбутньому «викорінити» дуже важко.



У роботах низки вчених [26, 77, 243, 271] наведені кінограми виконання класичних вправ провідними гирьовиками як еталонні, але залежно від фізіологічних особливостей та рівня розвитку фізичних якостей (підготовленості) кожного спортсмена техніка виконання вправ відрізняється. Гирьовики низької кваліфікації, які недостатньо оволоділи раціональною технікою виконання вправ, перевагу віддають силовому варіанту вирішення рухового завдання. У такий спосіб їм швидше підкорюються нормативи III та II розрядів, однак ці спортсмени не в змозі виконувати вправи класичного двоборства більше 2–4 хв.

У статичному положенні перед виштовхуванням гир у поштовху новачки стоять на зігнутих ногах, при цьому м'язи ніг постійно перебувають у напруженні. Також у даному положенні у новачків лікті розводяться в сторони, а гирі утримуються за допомогою сили м'язів кисті. У той час як у спортсменів високої кваліфікації гирі знаходяться на основі долоні, лікті утримуються на кістках таза або на м'язах живота, а ноги випрямлені, що виключає додаткове напруження м'язів рук, спини та ніг. У напівприсяді перед виштовхуванням деякі спортсмени стають на “носки” (через низьку гнучкість у гомілковому суглобі), при цьому зменшується площа опори. Виконання вправи у таких умовах тягне за собою збільшення енерговитрат. Під час фіксації гир над головою у майстрів чітко спостерігається розслаблення («струшування») чотириголового м'яза стегна, у розрядників дане явище простежується рідко.

Під час виконання ривка, а саме у момент опускання гирі, у новачків спостерігається сильне тертя дужки гирі по поверхні долоні, що призводить до натирання, а інколи й зривання шкіри долоні та пальців. Спортсмени високої кваліфікації опускання гирі виконують методом перехоплення, без тертя дужки гирі по долоні. Під час опускання гирі у ривку більшість розрядників, на відміну від гирьовиків високої кваліфікації, які доводять гирю назад до “мертвої точки”, зупиняють вільне падіння гирі силою м'язів спини та руки на рівні колін. Помилкою, яку допускають новачки, є також зігнута вперед спина у момент переходу гирі з “мертвої точки” у фазу підриву. У майстрів під час підриву спостерігається вертикальне положення тіла (навіть трохи відхилене назад).

У процесі розучування та вдосконалення техніки класичних вправ з гирями особливу увагу необхідно надати ритмічному диханню, без зупинок і затримок. Уміння поєднувати рухи з диханням – невід'ємна частина техніки. За 10 хв змагального часу провідні атлети піднімають до 10 тонн, при цьому потреба організму в кисні досить значна. Навіть не-

значні збої та затримки у диханні відразу ж позначаються на роботі м'язів, що, у свою чергу, негативно впливає на результат у цілому.

Багаторазове повторення помилок у техніці класичних вправ, ще й помножене на кількість підйомів гир, призводить до передчасного стомлення організму спортсменів. Крім того, нераціональне утримання гир у стартовому положенні та у момент фіксації, а також тертя гирі під час опускання у ривку може призвести до передчасного припинення виконання вправи навіть раніше, ніж наступить стомлення.

Таким чином, оволодіння раціональною технікою виконання класичних вправ та постійне її вдосконалення разом з постановкою ритмічного дихання є необхідною умовою та важливим резервом підвищення результатів у гирьовому спорті.

### 3.2. ОСНОВИ НАВЧАННЯ ТА ТРЕНУВАННЯ

У процесі регулярних занять гирьовим спортом студенти освоюють навички підняття обтяжень, удосконалюють функціональні можливості всіх систем організму, розвивають фізичні якості та підвищують спортивні результати. Залежно від вирішення вказаних завдань навчально-тренувальний процес умовно розділяється на навчання та тренування. **Навчанням** називається етап, на якому домінуючого значення набуває завдання освоєння навичок підняття гир. Якщо ж на занятті відбувається вдосконалення фізичних якостей, функціональних можливостей та техніки виконання вправ з гирьового спорту, він називатиметься **спортивним тренуванням**.

Процес навчання та тренування спортсменів класичних вправ з гирьового спорту можна зобразити у вигляді трьох послідовно й тісно пов'язаних між собою етапів, кожен з яких має свої методичні завдання: 1-й етап – ознайомлення з технікою виконання вправи; 2-й – розучування вправи, прийому, дії; 3-й – тренування (вдосконалення).

Основна мета **ознайомлення** – створити у спортсменів правильне уявлення про техніку виконання класичних вправ з гирьового спорту та забезпечити ясне її розуміння. Для цього необхідно чітко назвати вправу, зразково її показати, пояснити її вплив на організм. Найчастіше показ передуює поясненню або супроводжується ним. Показ можна здійснювати за допомогою найбільш підготовленого гирьовика. Особливо важливо пояснити роль головного елемента (фази) вправи. Саме з нього повинно починатися практичне оволодіння вправою під час вивчення її по частинах.

Демонстрація наочних посібників є доповненням до показу. Плакати, рисунки, фотографії є допоміжними засобами навчання. Вони також сприяють створенню вірного уявлення про вправу. Особливо цінним засобом наочного навчання є демонстрація відеоматеріалів та відвідування змагань і тренувань спортсменів-гирьовиків високої кваліфікації.

Поширеною помилкою тренерів на даному етапі є викладення значного потоку інформації. Не потрібно детально пояснювати приховані механізми рухів, оскільки початківці не зможуть сприйняти матеріал через недостатнє володіння технікою класичних вправ.

**Розучування** вправи, залежно від її складності та підготовленості спортсменів, здійснюється в цілому, по частинах, по розділах, за допомогою підготовчих вправ. Під час навчання вправи по частинах необхідно для кожної частини передбачити етап ознайомлення. Вивчення вправи або прийому по частинах починається з розучування головного її елемента (фази), якщо можливо його вичленити, не порушуючи при цьому зв'язку з іншими рухами. Вивченню кожної фази вправи передуює застосування підготовчих вправ, які за координацією схожі із вправою, що вивчається, й одночасно більш прості за структурою (дотримання принципу «від простого до складного»). При цьому слід намагатись, щоб наступна підготовча вправа за структурою була схожою на попередню та ускладнювала її. Багаторазове їх виконання забезпечує формування необхідного навичу, після чого починається тренування вправи в цілому.

Основною перешкодою для збільшення навантаження є швидка стомлюваність спортсменів-початківців. Нові рухи на фоні стомлюваності під час навчання засвоюються значно гірше. У зв'язку з цим доцільно буде включати не більше 1–2 нових підготовчих вправ у одне навчально-тренувальне заняття. При цьому вправи потрібно підбирати подібними за структурою для підсилення тренувального ефекту навчання.

**Вдосконалення** техніки класичних вправ з гирьового спорту забезпечується систематичним, багаторазовим виконанням вправи з поступовим підвищенням фізичного навантаження. В результаті багаторазового виконання вправи, але вже в умовах, які змінюються (збільшення кількості повторів, ваги гир), набутий навик поступово закріплюється, починається автоматизація нервово-м'язових процесів. На даному етапі основна увага повинна приділятися «шліфуванню» найбільш важливих фаз та вправи в цілому.

Навчально-тренувальний процес у гирьовому спорті, як і в інших видах, ґрунтується на загальних дидактичних принципах (свідомості, ак-

тивності, доступності, систематичності та інших) та специфічних принципах спортивного тренування.

**Принцип свідомості та активності.** Найбільш успішно спортсмени опановують навички підняття гир та вдосконалюють спортивну майстерність тоді, коли вони виявляють інтерес до занять, до кожної вправи. Гирьовики повинні ясно уявляти собі мету та завдання навчання та спортивного тренування, осмислити їх, а також позитивно до них відне-стися. Головне завдання тренера-викладача полягає у тому, щоб навчи-ти спортсменів уміння аналізувати свої рухи і раціонально керувати ни-ми. Це підвищує інтерес та захопленість у спортсменів, сприяє вихован-ню ініціативи, самостійності та творчого ставлення до процесу навчання та тренування, дозволяє швидше досягти поставленої мети.

**Принцип наочності.** Пропонує створення уявлення про рухи шляхом показу та пояснення. Наочність у процесі підготовки гирьовиків забез-печується демонстрацією техніки окремих елементів вправ з гирями та способів підняття гир у цілому.

**Принцип доступності.** Навчання та тренування необхідно здійсню-вати відповідно до індивідуальних можливостей спортсменів. Обов'язково потрібно враховувати вік, рівень технічної та фізичної під-готовленості, стан здоров'я і психіки гирьовиків.

Під час тренувального процесу спортсмени (здебільшого початківці) через невірне виконання вправ можуть отримати значне фізичне наван-таження. Це призводить до втрати ініціативи, зневіри у власні сили, розладу психіки. Іноді результатом невірного застосування принципу доступності можуть стати травми або перевтома.

**Принцип систематичності та послідовності.** Регулярні заняття підвищують ефективність навчання та тренування. Тривалі перерви у заняттях, навпаки, призводять до згасання умовно-рефлекторних зв'язків, що лежать в основі утворення рухових навичок. Знижується також і рі-вень досягнутих функціональних можливостей та «відчуття гир».

**Принцип прогресування** передбачає виконання нових складніших за-вдань, де поступово наростає загальний обсяг та інтенсивність наванта-ження. У процесі навчання та тренування гирьовиків необхідно посту-пово ускладнювати умови виконання вправ, що значно розширює коло рухових навичок та умінь спортсменів та в цілому сприяє вдосконален-ню техніки змагальних вправ.

Спортивне тренування ґрунтується на принципах, які відображають загальні закономірності процесу фізичного виховання, проте йому влас-тиві й деякі специфічні принципи.

**Принцип спрямованості на вищі досягнення.** Спортивне тренування передбачає досягнення високих спортивних результатів. Спрямованість до вищих досягнень реалізується поглибленою спеціалізацією у вибраному виді спорту, комплексним використанням найбільш ефективних засобів та методів тренування, постійною інтенсифікацією тренувального процесу, оптимізацією режиму життя гирьовиків (харчування, відпочинок, відновлення), яскраво вираженою циклічністю занять. Цей принцип визначає також і постійне покращання спортивного інвентарю, обладнання, місць проведення змагань і тренувань, тобто діяльність у напрямках, які значною мірою впливають на результативність тренувальної та змагальної діяльності.

**Принцип поглибленої спеціалізації.** Важливою закономірністю сучасного спорту є те, що неможливо досягти одночасно високих результатів не тільки у різних видах спорту, але й у різних дисциплінах одного виду. Реалізація принципу поглибленої спеціалізації передбачає граничну концентрацію сил та часу на роботі, яка прямо чи опосередковано впливає на ефективність процесу підготовки гирьовиків.

**Принцип безперервності тренувального процесу.** У період інтенсивної фізичної роботи в організмі витрачаються енергетичні ресурси, знижується рівень працездатності, спортсмен стомлюється. Під час відпочинку працездатність повністю відновлюється. Далі йде фаза «надвідновлення» (суперкомпенсації), яка обумовлює появу більш високого рівня енергетичних ресурсів в організмі. Якщо відпочинок між заняттями занадто тривалий, працездатність залишається на початковому рівні. Цей принцип передбачає проведення цілорічних тренувань на основі раціонального поєднання навантажень і відпочинку.

**Єдність поступового підвищення навантаження і тенденція до максимальних навантажень.** Закономірності формування адаптації до тренувальних навантажень та становлення різних складових спортивної майстерності передбачають вимоги до організму, наближені до межі його функціональних можливостей. Іншими словами, якщо спортсмен тренується, не збільшуючи навантажень, то у нього зникає фаза «надвідновлення» і працездатність зростати не буде. Не будуть рости й спортивні результати. Це доводить необхідність інтенсифікації тренувального процесу (поступового підвищення фізичних навантажень, ускладнення техніко-тактичної підготовки). Проте підвищення навантажень повинно відбуватись у випадку, якщо у спортсменів на початкових етапах тренувань було створено всебічний функціональний та руховий фундамент.

**Хвилеподібна та варіативна зміна навантажень.** Спортивне тренування має хвилеподібний характер динаміки зміни навантажень. Під впливом тренування в організмі спортсмена виникають процеси стомлення та відновлення, які взаємодіють між собою. Хвилеподібні коливання обумовлені також динамікою обсягу навантаження та інтенсивності, які знаходяться у зворотній залежності.

**Циклічність тренувального процесу.** Тренувальний процес характеризується циклічністю, яка виявляється в систематичному повторенні відносно закінчених структурних одиниць тренувального процесу – окремих занять, мікроциклів, мезоциклів, періодів, макроциклів.

**Єдність та взаємозв'язок структури змагальної діяльності та структури підготовленості.** Раціональна побудова тренувального процесу гирьовиків передбачає його чітку спрямованість на формування оптимальної структури змагальної діяльності, що забезпечує ефективне ведення спортивної боротьби.

У ході розучування техніки виконання класичних вправ з гирьового спорту широко використовують **форми та методи навчання**.

Існують три форми організації навчання: групова, індивідуальна, а також групова з індивідуальним підходом.

**Групове навчання** проводиться зі спортсменами, які мають однорідність за всіма показниками: вік, фізичний розвиток, рухова підготовка, здібності до оволодіння рухами тощо.

**Індивідуальна форма навчання**, як правило, використовується в разі проведення занять з людьми, які слабо пристосовані до оволодіння рухами з обтяженнями.

**Групова форма навчання з індивідуальним підходом** є основною під час проведення занять у ВНЗ та секціях гирьового спорту. Вона передбачає виконання групових та індивідуальних завдань і вказівок викладача, а також індивідуальну роботу з невстигаючими. У колективі студент-гирьовик працює з підвищеним інтересом до виконання завдань. Він прагне не відставати від інших, правильно осмислити та виконати будь-яку вправу, швидко освоюється з гирями. За однорідного контингенту групи невдачі трапляються, як правило, не в одного спортсмена, і тому переживаються не так гостро: гирьовики допомагають один одному. Все це створює у кожного члена групи впевненість у своїх силах.

**Методи навчання** – це раціональні педагогічні прийоми, за допомогою яких викладач (тренер) виховує необхідні вміння і навички та передає свої знання. Відомі три основні групи методів навчання – *словесні, наочні і практичні*.

**Словесні методи.** За їх допомогою у початківців створюється уявлення про вправу, яка вивчається, про її форму і характер, а також розвивається вміння аналізувати створене уявлення про вправу. Видами словесних методів є *пояснення, розповідь, бесіда, зауваження, вказівка та ін.* Специфіка навчання ставить свої вимоги до словесних методів, особливо під час роботи з початківцями. Наприклад, пояснення техніки вправ з гирями потрібно проводити з полегшеними гирями, а з гирями змагальної ваги слід створювати уявлення про основні опорні точки вправ, не допускаючи перевтоми спортсменів.

**Наочні методи** створюють у спортсменів конкретний образ дії, руху або вправи, що вивчається. Ці методи передбачають: *показ вправ, наочні навчальні посібники, кіноролики, навчальні фільми.*

Показ вправи проводиться кваліфікованим гирьовиком, краще перед початком заняття. Той, хто показує раціональну техніку вправи, повинен уміти виділити усі характерні деталі. Наочні навчальні посібники – це кінограми, плакати, малюнки, діаграми і графіки. Кіноролики дозволяють переглядати будь-які деталі техніки багато разів. Складні деталі техніки можна побачити при зупинці кадру. Навчальні фільми повинні містити матеріал з навчання якогось розділу програми або демонструвати техніку способів підняття гир.

Групу **практичних методів** складають *метод вправи, ігровий, змагання та ін.*

Головним є *метод вправи*, який передбачає багаторазове повторення рухів, які спрямовані на оволодіння елементами змагальних вправ і самою вправою в цілому. *Ігровий метод* значно підвищує емоційність занять, мобілізує спортсменів, допомагає долати втому тощо. *Змагальний метод* передбачає виконання вправ з гирями у вигляді найпростіших змагань, що значно підвищує ефективність навчання.

Всі вправи, які застосовуються у процесі навчання, поєднані в цілісно-роздільну систему. Це значить, що спосіб підняття гир, який вивчається, спочатку демонструється та аналізується, потім він розчленовується на елементи, які вивчаються послідовно та підводять спортсмена-гирьовика до освоєння вправи в цілому.

Крім того застосовується роздільний (розділами, частинами), цілісний та комбінований методи навчання.

Суть **роздільного методу** полягає у тому, що вправу розділяють на основні частини або фази. Спочатку оволодівають кожною з них окремо, а потім – у цілому. Цей метод застосовується не тільки в процесі навчання, але і в тренуванні, коли необхідно вдосконалити окремий рух

вправи. Наприклад, спортсмен неправильно виштовхує гирі від грудей. Тренер підбирає спеціальні вправи для вдосконалення даного руху. Після того як помилка виправлена, необхідно вправу виконувати в цілому.

**Метод у цілому** використовують тоді, коли вправу не можна розділити або коли вона проста. В разі використання цього методу спортсмен виконує вправу в цілому одразу ж після показу і необхідних пояснень тренера. Навчати класичних вправ методом у цілому недоцільно, тому що не уникнути помилок. Але він може використовуватися під час вивчення нескладних вправ. В окремих випадках можна застосовувати його в ході навчання спортсменів з доброю координацією рухів і загальною фізичною підготовленістю.

**Комбінований метод** вважається найбільш ефективним, якщо на початковому етапі вивчають техніку виконання вправи роздільним методом, а потім – у цілому.

### ***Організаційно-методичні рекомендації з проведення навчально-тренувальних занять***

Займатися гирьовим спортом можна самотійно, під керівництвом тренера, у збірній команді. Перед початком занять спортсмени проходять ретельне медичне обстеження для поточного контролю тренуваності, стану здоров'я. Зміст занять залежить від контингенту студентів (віку, підготовленості, вагових категорій), а також тренувального циклу, матеріального оснащення спортивного залу. Заняття складається з трьох частин: підготовчої, основної, заключної.

Підготовчу частину заняття краще проводити в складі групи під керівництвом тренера. Необхідно дотримуватися загального помірною розігрівання організму, активізації діяльності органів дихання і кровообігу, приведення основних груп м'язів до працездатного стану, покращання рухливості в суглобах. Вирішення завдань підготовчої частини досягається виконанням вправ для загального розвитку, бігу, вправ з дисками від штанги, легкими гирями. Тривалість підготовчої частини заняття – 10–20 хвилин.

Завданнями основної частини є вивчення і вдосконалення техніки вправ з гирями, розвиток загальної та спеціальної підготовленості, виховання необхідних морально-вольових якостей. Тривалість: від 1 до 2,5 годин. Зміст, засоби і методика проведення основної частини змінюються залежно від поставлених завдань.

У заключній частині поступово знімається напруження та збудження, викликане вправами основної частини. Тривалість залежить від обсягу



та інтенсивності тренувального навантаження в основній частині і може коливатися від 5 до 15 хв.

Успіх у вирішенні завдань значною мірою залежить від підготовленості тренера, його методичної майстерності, а також від особистої зацікавленості спортсмена. Вивчаючи вправи, не потрібно шкодувати часу на показ і пояснення техніки виконання вправ. Показавши вправу, необхідно стежити за правильністю її виконання. Виявивши порушення техніки виконання, необхідно зупинити виконання вправи студентом і показати йому ще раз.

Для вдосконалення техніки вправ рекомендується розділити студентів на підгрупи по 2–4 чол. і ставити завдання, стежити за правильністю виконання вправ партнерами.

Найкращих результатів у ривку і поштовху можна домогтися, включаючи до тренувального плану виконання вправ з гирями різної ваги, поступово збільшуючи вагу гир: від 16, 20, 24 кг до 28, 30, 32 кг.

Плануючи навчально-тренувальні заняття із початківцями, необхідно, особливо на перших заняттях, більше уваги приділити вивченню техніки виконання вправ, при цьому не намагатися форсувати результат. Навантаження слід підвищувати поступово.

У вправах зі штангою вага штанги повинна бути доступною, оптимальною. Важливо на кожному занятті урізноманітнювати вправи, щоб вони діяли на різні групи м'язів. Кожне заняття повинно розглядатися, передусім, як складова частина багатоланкової системи тренувального процесу. Слід брати до уваги як попередні, так і наступні тренування, недоліки в розвитку фізичних якостей, недоліки в техніці виконання класичних вправ, час, який залишився до найближчих змагань, індивідуальну реакцію організму студента на попередні навантаження. Контрольно-перевірочне заняття слід проводити на фоні достатнього відновлення організму. Важливо уникати одноманітності в тренуваннях, адже монотонність знижує позитивну реакцію організму через швидке пристосування його до однотипного навантаження.

Тренувальні заняття повинні відрізнятися за обсягом та інтенсивністю навантаження, за складом вправ, які виконуються, та їх кількістю, темпом виконання, інтервалами відпочинку між підходами.

Щоб запобігти травмам від випадкового вислизання гирі з руки спортсмена, необхідно стежити за тим, аби під час виконання махових вправ із гирею спортсмени перебували на відстані 3–4 метри один від одного.

### **3.3. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ КЛАСИЧНИХ ВПРАВ З ГИРЬОВОГО СПОРТУ**

Навчання у гирьовому спорті – складний педагогічний процес, який передбачає отримання необхідних знань, виховання спеціальних навичок, рухових та волевих якостей. Навчання та тренування – єдиний процес. У навчанні застосовуються методи тренування, а у тренуванні використовуються елементи навчання. На початковому етапі повинно переважати навчання: вивчається техніка класичних вправ з гирьового спорту, спеціально-підготовчі вправи, засоби загальної фізичної підготовки, теоретичні основи гирьового спорту.

Початковий етап – найвідповідальніший, від нього багато у чому залежать подальші спортивні результати та загальна культура спортсмена. Тому на етапі початкової спеціалізації особливу увагу слід звернути на вивчення класичних вправ з гирьового спорту.

#### **3.3.1. Навчання поштовху двох гир**

Навчання поштовху необхідно починати з прийняття правильного положення дужки гирі на долоні. Правильне розміщення дужки на долоні забезпечить працездатність м'язів рук протягом відведеного регламентом часу. Після показу та пояснення спортсмени спочатку однією, потім іншою рукою виконують правильне захоплення дужки та правильно розташовують гирю на плечі та передпліччі, при цьому внутрішня сторона дужки лягає на основу великого пальця. Кисть руки немов би є продовженням передпліччя. При розгинанні кистей рук назовні м'язи згиначі пальців знаходяться в розтягнутому, напруженому стані, що призводить у результаті до втрати працездатності та неможливості продовжувати виконання вправи. Вміння правильно утримувати гирі є характерною рисою, що відрізняє гирьовика високої кваліфікації від початківця.

У вихідному положенні перед черговим виштовхуванням тіло гирі розташовується на плечі та передпліччі так, щоб ліктьовий суглоб вправся у гребінь клубової кістки, переносячи на неї всю вагу снаряда, рука максимально розслаблена. Для правильного положення утримання гир на грудях необхідно згрупуватися (ніби зсутулитись – збільшити випуклість грудного відділу хребта назад), корпус тіла дещо відхилити назад, плечі опустити, ноги у колінах випрямити (рис. 3.13, позиція 1). У такому положенні центр ваги кожної гирі буде проектуватися через ліктьовий суглоб відразу на кістки тазу повз хребет. Тобто хребет у ви-

хідному положенні буде вивільнений від навантаження. Також під час виконання вправи двома руками допускається накладення однієї дужки на іншу, іноді захват пальцями. Це забезпечить стійке положення снарядів на грудях і, як наслідок, підвищення результату. У більшості початківців у вихідному положенні лікті не утримуються на клубових кістках таза, а «висять». Для навчання правильного положення утримування гир на грудях рекомендується виконувати таку підготовчу вправу: у вихідному положенні початківець якомога довше повинен утримати покладені під лікті монети, ноги при цьому випрямлені. Для ускладнення вправи спортсменам можна виконувати напівприсідання або ходити, утримуючи монети притиснутими ліктями до тіла.

Наступним елементом навчання є утримання гир у положенні фіксації над головою. Як підготовча, вправа з утриманням гирі над головою повинна виконуватися спочатку однією рукою, потім двома, спочатку легкими гирями, потім більш важкими. Гирьовик утримує снаряд у положенні над головою декілька секунд, звертаючи при цьому увагу на випрямлення руки у ліктьовому суглобі, а також рівне дихання (рис. 3.13, позиція 5). Затримка дихання у положенні фіксації є типовою помилкою новачків. Для ускладнення вправи необхідно застосовувати напівприсідання та ходьбу з гирями вверху на прямих руках. Уміння правильно утримувати гирі у положенні фіксації вверху на прямих руках також відрізняє майстра від початківця.

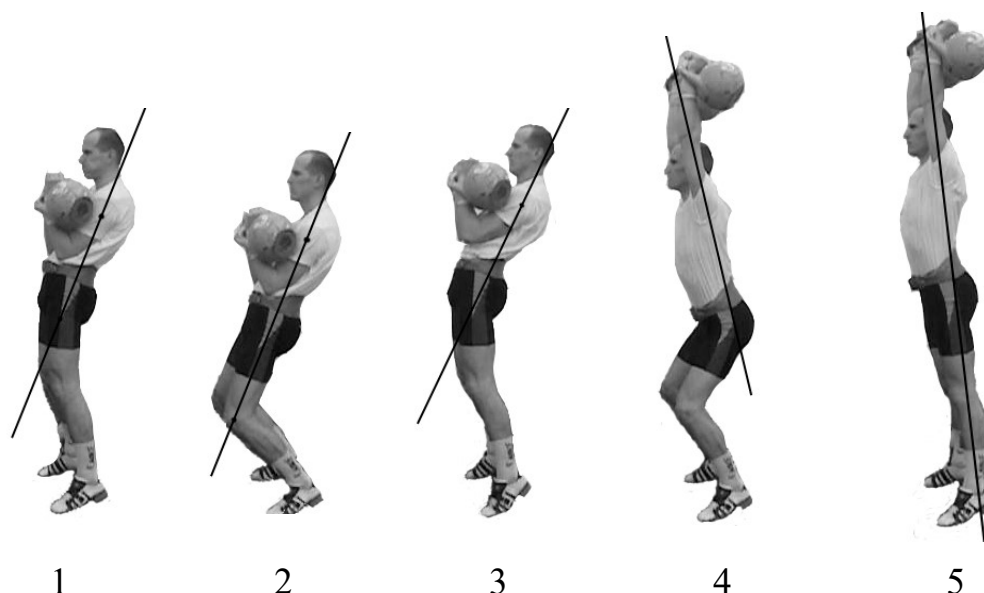


Рис. 3.13. Основні елементи поштовху двох гир, на які необхідно звернути особливу увагу під час навчання

На наступному етапі навчання поштовху необхідно сконцентрувати увагу на роботі ніг. Поштовх виконується за рахунок різкого випрям-

лення ніг у колінних та гомілковостопних суглобах після незначного напівприсідання для виштовхування. Під час виконання напівприсідання для виштовхування необхідно звернути увагу на те, щоб спортсмени подавали таз уперед-униз, а руки при цьому були розслаблені. Виштовхування виконується за рахунок різкого випрямлення ніг і закінчується виходом на носки. Контакт рук з тілом (ліктів з тазом) у даний момент повинен бути максимальним (рис. 3.13, позиція 2, 3).

Основної складності гирьовики-початківці зазнають під час виконання підсиду після виштовхування. Техніка вимагає негайного опускання у підсід після виштовхування. На відміну від напівприсідання, під час виконання підсиду таз повинен опускатися не вперед-униз, а назад-униз (рис. 3.13, позиція 4). Опускання після виштовхування необхідно виконувати без паузи. Допускаючи паузу, новачки втрачають увесь ефект виштовхування. До того ж спортсмен змушений підключати до роботи м'язи рук, які значно поступаються у силі та витривалості м'язам ніг. Включення в роботу рук приводить до передчасної їх стомлюваності та знижує ефективність поштовху. Увагу слід акцентувати на роботі ніг. Рукам відводиться роль фіксації снарядів над головою або, за словами В.М. Гомонова, руки виконують роль «пасивних підпорок» [92].

Як підготовчу вправу гирьовикам пропонується виконувати виштовхування гир. Основним завданням даної вправи є повне вилучення з роботи рук. Спортсмен повинен відчувати момент прискорення снарядів і виштовхувати їх на достатню висоту над головою тільки за рахунок роботи ніг. Для роботи з повною амплітудою достатньо додати підсід і вихід з підсиду для фіксації гир уверху на прямих руках.

Опускання гир на груди може здійснюватися двома способами: перший – за рахунок м'язів рук; другий – за рахунок згинання ніг у колінних суглобах під час опускання. Під час виконання цієї частини циклу поштовху рекомендується використовувати м'язи ніг. На початку руху снарядів донизу руки розслабляються і гирі опускаються на груди під дією сили тяжіння (падають). У момент падіння необхідно підвестися на носки та після торкання плечима тулуба пом'якшити падіння, опустившись на всю стопу, за необхідності, зігнути ноги у колінах.

У процесі розучування кожного елемента поштовху особливу увагу слід приділити ритмічному диханню, без зупинок і затримок. Уміння поєднувати рухи з диханням – невід'ємна частина техніки.

Усі класичні вправи з гирьового спорту виконуються протягом 10 хвилин: за цей час провідні атлети піднімають до 10 тонн і навіть більше. Потреба організму в кисні досить значна. Навіть, здавалося б, незначні

збої та затримки у диханні відразу ж позначаються на роботі м'язів, що, у свою чергу, – на результаті в цілому. Ритм дихання повинен строго відповідати циклу поштовху: напівприсідання для виштовхування – видих, виштовхування – вдих, підсід і вихід з підсиду – видих, опускання гир на груди до торкання плечима тулуба – вдих, торкання плечима тулуба та опускання на всю стопу – видих. Так, під час одного циклу поштовху виконуються два цикли дихання. Кількість циклів дихання у положенні гир на грудях залежить від темпу виконання поштовху. Темп вибирається для кожного спортсмена індивідуально. Головна умова вибору – можливість відпрацювати 10 хвилин регламенту в умовах достатнього кисневого забезпечення роботи. Більш високий темп не дозволить своєчасно відновлюватися до наступного циклу поштовху, що призведе до перевтоми і передчасного припинення роботи.

### **3.3.2. Навчання поштовху двох гир за довгим циклом**

Навчання техніки виконання поштовху гир за довгим циклом починається із засвоєння прийому «Взяття (підйом) гир на груди». Неправильно засвоєна техніка виконання цього елемента може негативно вплинути на техніку виконання інших вправ у гирьовому спорті. Тому необхідно домогтися правильного оволодіння підйомом гир на груди.

Основною частиною (фазою) підйому гир на груди буде підрив гир. Навчанню техніки виконання цього руху слід приділити особливу увагу. Підйом гир на груди розпочинається з «мертвої точки», відповідно й розучування прийому необхідно починати з неї. У «мертвій точці» для підйому гир на груди атлет може стояти у двох основних стійках: *високій* і *низькій*. У високій стійці дужки гир вище колін. У низькій – дужки гир нижче колін, а гирі майже торкаються помосту. Обидва положення мають в окремих моментах свої переваги і недоліки. Перевагою високої стійки є те, що гирі піднімаються за коротким відрізком, а це сприяє збільшенню швидкості виконання підйомів. Крім того, згинання ніг і нахил тулуба на початку підйому гир на груди мінімальне. В такому положенні великі м'язи ніг і спини працюють економніше. Однак підйом гир таким шляхом виконується різкіше, що значно збільшує навантаження на кисть. Пальці передчасно стомлюються і за різкого підриву можуть розігнутися. У міру втоми спортсмен змушений приймати нижчу стійку, щоб зменшити навантаження на м'язи-згиначі пальців.

Підйом із низької стійки виконується за довгим відрізком, що сприяє пом'якшенню підйому і знижує навантаження на пальці, але при цьому знижується темп виконання вправи. Низька стійка більше підходить

спортсменам з недостатньою силою м'язів рук або в разі виконання підйому на фоні втоми. Правильно вибрана стійка, залежно від сили окремих груп м'язів і рівня втоми, створює оптимальні умови для прикладання зусилля м'язових груп і переміщення гир угору.

Під час навчання підйому гир на груди особливу увагу звертають на положення спини. Вона повинна бути прямою, а у поперековому відділі трохи прогнута. М'язи поперекового відділу натягнуті, напружені. Таке положення спини приймається не тільки під час виконання підйому гир на груди, але і під час опускання гир з грудей. Правильному прийняттю «мертвої точки» і положення спини сприяє правильне положення голови – вона повинна бути припіднята.

Після пояснення і показу положення частин тіла в ході виконання вправи потрібно виконати декілька підготовчих вправ спочатку без гир, потім з полегшеними гирями, а саме: утримуючи дві гирі у висі перед собою, зігнути ноги і нахилити тулуб, потім випрямитися; згинаючи ноги і нахиливши тулуб, опустити гирі, відводячи їх назад–за коліна у «мертву точку», не затримуючись, випрямитися.

Після засвоєння цих вправ можна розпочинати розучування маху гир назад–за коліна у «мертву точку». Мах гир виконується за рахунок неповного розгинання ніг і тулуба. Гирі маятниковим рухом направляються назад–за коліна – у положення «мертвої точки». Слід звернути увагу на заключну частину маху: в останній момент руху гир назад таз і коліна також подаються трохи назад, мовби супроводжуючи рух гир. Центр ваги тіла переміщується ближче до п'яток. Дужки гир в кінці маху розміщуються паралельно (рис. 3.14, позиція 1).

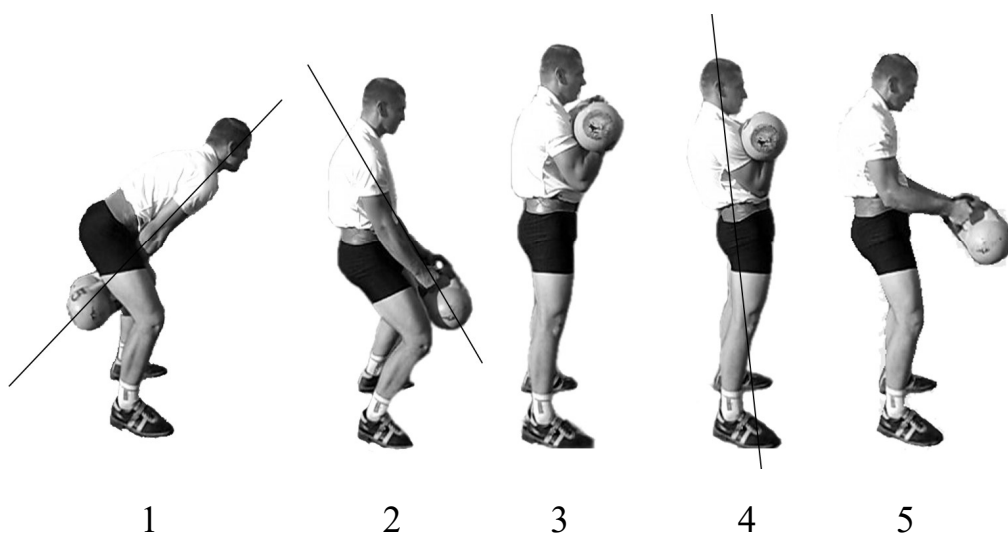


Рис. 3.14. Основні елементи поштовху гир за довгим циклом, на які необхідно звернути особливу увагу під час навчання

Засвоївши мах, можна переходити до розучування головної частини прийому – підйому гир на груди. Цей рух виконується за рахунок одночасних зусиль м'язів ніг і тулуба. Під час навчання підйому гир на груди важливо звернути увагу на момент початку руху. Завчасний або запізнілий початок підйому є грубою помилкою, яка не дозволить спортсмену правильно й економно виконати основну частину прийому. Як тільки гирі з положення «мертвої точки» почнуть зворотний рух уперед, потрібно, ніби випереджаючи їх, подати таз і коліна трохи вперед. Не затримуючись у цьому положенні, повністю випрямити ноги і тулуб, припідняти плечі, встати на передню частину стопи (пальці), немовби вистрибуючи, виконати підрив гир (рис. 3.14, позиція 2). Руки при цьому залишаються випрямленими. Лікті – ближче до тулуба. Дужки гир у цей час розвертаються кутами вперед-вгору. Після підриву гирі продовжують рух угору за інерцією. В цей момент згинаються руки, просуваються кисті усередину дужок (рис. 3.14, позиція 3) і, як тільки гирі торкнуться грудей, згинаються трохи ноги. Гирі у цю мить втискають лікті у живіт. Підсід значно полегшує прийом гир на груди, пом'якшуючи різкий удар. Приймаючи гирі на груди, спортсмен випрямляє ноги (рис. 3.14, позиція 4). Виконується ця допоміжна вправа однією, потім двома руками.

Під час навчання техніки поштовху гир за довгим циклом необхідно звернути увагу на правильну техніку опускання гир з грудей. Опускання гир із грудей містить декілька рухів: скидання гир з грудей із перехопленням дужок, нахил тулуба і згинання ніг, амортизація. Крім цих рухів, на початку навчання у момент перехоплення дужок, після скидання з грудей, необхідно навчитися припідніматися на пальці ніг і піднімати плечі. Ці додаткові рухи сприяють м'якшому опусканню гир за рахунок подальшого опускання плечей і опускання на повні ступні.

У міру вдосконалення техніки та залежно від ваги спортсмена, його фізичних якостей підйом плечей і вставання на пальці можуть не застосовуватися або застосовуватися незначною мірою – це не вважається помилкою. Головне, щоб опускання гир виконувалося як можна економніше, без зайвих рухів і напруження м'язів.

Навчати опускання гир краще методом у цілому, бо роз'єднати на частини цей рух практично не можливо. З багатьма елементами опускання гир із грудей спортсмени вже ознайомилися під час розучування підйому гир на груди. До опрацьованих навичок треба додати тільки скидання гир із грудей з перехватом дужок.

У навчанні скидання гир із грудей особливу увагу приділяють швидкості скидання і перехоплення дужок. Перехоплення виконується на рівні середини грудей. Найменше запізнення на початку опускання і під час перехоплення дужок дозволяє гилям набрати швидкості падіння і опуститися у нижче положення, що значно ускладнить їх гальмування та опускання назад – за коліна, у «мертву точку» для чергового підйому.

Під час скидання гир спортсмен, повертаючи дужки кутом уперед, відштовхує гирі від грудей і швидко перехоплює дужки хватом зверху, одночасно із захопленням дужок припіднімається на носки ніг, піднімає плечі (рис. 3.14, позиція 5). Захоплення дужок виконується у прямій стійці. Як тільки гирі відтягнуть руки вниз, треба опустити плечі, стати на повні ступні (початок гальмування падіння гир), потім нахилити тулуб і зігнути ноги (закінчення опускання гир, амортизація).

Нахил тулуба і згинання ніг виконується одночасно. Закінчується опускання гир відведенням таза і колін трохи назад. Гирі у цей момент ззаду – за колінами.

У ході навчання слід стежити за диханням. Випрямляючись, піднімаючи гирі на груди, – вдих. Закінчується вдих одночасно з підйомом плечей у кінці підриву. Одночасно з торканням гир грудей – видих (гирі видавлюють повітря з грудей). Під час утримання гир на грудях – дихання вільне. Одночасно з початком опускання гир – швидкий вдих. Опускання гир (згинання ніг і опускання корпусу) – видих. Закінчується видих із закінченням руху гир назад-за коліна у «мертву точку».

### **3.3.3. Навчання ривка гирі**

Загальну схему ривка, на відміну від поштовху, новачки показують практично з першої спроби. Проте добитися технічно правильного виконання ривка набагато важче. Як свідчить практика, на становлення техніки ривка витрачається набагато більше часу, ніж на становлення техніки поштовху. Навіть спортсмени високого класу зазнають неабияких труднощів у технічній підготовці під час виконання ривка, не кажучи вже про початківців, які намагаються виконати ривок в основному за допомогою сили рук. Ривок гирі повинен виконуватися за рахунок чіткого руху тулуба та ніг. Основи техніки ривка необхідно закладати з перших занять.

Навчання ривка також вимагає використання підготовчих вправ. Спочатку слід розучити правильний хват гирі. Для цього потрібно виконати просту, на перший погляд, вправу. Вихідне положення – ноги нарізно, гиря трохи попереду. Нахилитися вперед і захопити дужку гирі зверху



так, щоб середній палець прихоплював середину дужки, долоня накладається зверху, а не заводиться збоку. Великий палець накладається на вказівний, утворюючи замкнуте кільце. Для перевірки правильності хвату необхідно відірвати гирю від підлоги на 10–15 см, залишаючись у нахилі. За правильного хвату після відриву снаряда гиря і рука повинні становити одне ціле: не повинно бути жодних відхилень гири від вертикалі, жодних прокручувань дужки в захопленні, м'язи руки максимально розслаблені, плече опущене («обтягнуте»), спина прогнута.

Після освоєння хвату гири можна переходити до розучування махового руху. Мах гири здійснюється за рахунок згинання-розгинання тулуба та ніг, а не за рахунок прикладання сили рук. Для цього потрібно пояснити початківцям, що під час виконання ривка в цілому основну увагу необхідно звернути на момент початку згинання та розгинання тулуба. Він повинен строго відповідати руху гири: у момент початку опускання снаряда плечі та голова гирьовика повинні рухатися трохи назад, корпус нахилиється вперед лише після торкання передпліччям тулуба. Тобто максимальне відхилення гири вперед повинне відповідати максимальному відхиленню корпусу назад і навпаки (рис. 3.15, позиція 2, 3). При цьому положення хвату гири рукою протягом усього махового циклу має залишатися незмінним. Навіть гирьовики рівня КМС та МС інколи не дотримуються даної умови і припускаються помилок у момент крайнього відхилення гири назад (у «мертвій точці»): рука після торкання тулуба припиняє рух, а гиря продовжує рухатись. У результаті виходить так званий «захльост» гири та зміна положення дужки у захваті, що веде до додаткового напруження м'язів рук, зриву шкіри з поверхні долоні і, в результаті, дострокового припинення виконання вправи. Саме цей момент циклу ривка є особливо важким під час навчання.

Тому особливу увагу новачків слід акцентувати на фазі опускання гири. Підготовча вправа – підняти гирю у положення фіксації над головою двома руками, опустити однією. При цьому опускання гири починається з повороту її тіла навколо передпліччя – кисть повертається мізинцем уперед. Гири вільно падає.

Нахил тулуба вперед повинен завершуватися повною зупинкою гири у «мертвій точці». Однак і в цій фазі циклу ривка у багатьох початківців виникає ряд проблем. Деякі спортсмени виконують маятниковий рух на прямих ногах, що призводить до додаткового напруження м'язів спини, підключення до роботи малоефективних м'язів рук («обривання» рук) та передчасного стомлення організму. Згинання ніг забезпечує плавну зупинку гири у нижній «мертвій точці», розтягнення робочих м'язів ніг

та створення у них пружного потенціалу для ефективного виконання наступної фази ривка – підриву (рис. 3.15, позиція 3).

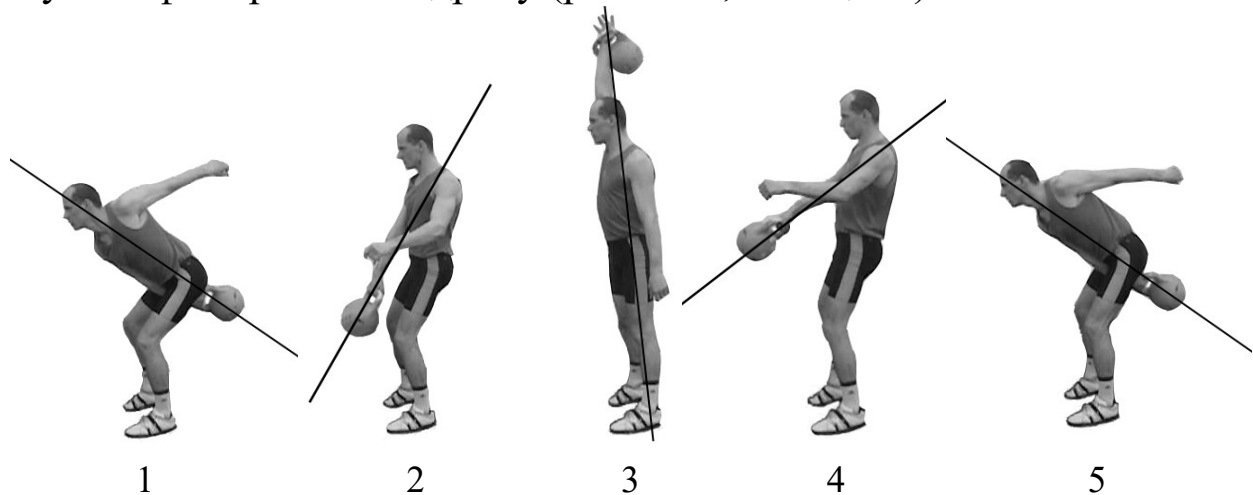


Рис. 3.15. Основні елементи ривка гирі, на які необхідно звернути особливу увагу під час навчання

Наступна підготовча вправа – мах гирі вперед. Виконується за рахунок одночасного та потужного розгинання ніг та тулуба. Мах повинен здійснюватися на висоту плечей і закінчуватися короткочасною фазою вільного польоту (рух гирі за інерцією), що характеризується значним зменшенням величини зусилля для захвату дужки (момент відпочинку).

Для винесення гирі над головою необхідне фінальне зусилля – підрив. Підрив здійснюється під час руху снаряда вперед у момент відриву передпліччя від корпусу за рахунок різкого розгинання тулуба та ніг і руху плеча назад і вгору (рис. 3.15, позиція 4). Правильний підрив забезпечить політ снаряда на достатню висоту для фіксації над головою. Саме завдяки підриву спортсмен має нагоду відпустити захват гирі для просовування руки в дужку так, щоб її внутрішня поверхня лягла на долоню на основу великого пальця. Проте й тут деякі спортсмени припускаються помилок, здійснюючи удари гирею по передпліччю. Удар відбувається тому, що гирі було надане прискорення, яке значно більше від оптимального (включено в роботу м'язи рук), а також у тому випадку, коли тіло гирі замість обхідного руху навколо передпліччя (заведення кисті руки збоку гирі) здійснює обертовий рух через кисть.

Наступна вправа повинна бути направлена на розучування підриву і просовування руки в дужку гирі. Підготовча вправа – махи гирі з підйомом після підриву на груди. При цьому, використовуючи вільний політ гирі, спортсмен здійснює просовування руки. Підйом на груди може чергуватися з махами без підйому на груди. При скиданні гирі необхідно послати снаряд дещо вперед з одночасним відхиленням тулуба назад,

здійснити захоплення дужки і повністю розігнути руку в ліктьовому суглобі. Тільки після цього йде мах гирі назад.

Виконання ривка в цілому має сенс лише після освоєння гирьовиками всіх підготовчих вправ, інакше можливе закріплення помилки в техніці. Під час виконання ривка з повною амплітудою основна проблема полягає у боротьбі з величиною прискорення гирі при падінні вниз із положення фіксації над головою. Чим вища швидкість руху гирі вниз, тим складніше утримати снаряд під час захвату і здійснити правильний мах назад. Технічні прийоми боротьби з прискоренням не можна моделювати підготовчими вправами, вони розучуються у процесі виконання ривка в цілому. З цією метою опускання гирі вниз супроводжується відхиленням тулуба назад і поворотом руки долонею до себе, ноги при цьому можуть трохи згинатися у колінах. Під час вільного падіння гирі рука звільняється і зміщується для захвату, деякі спортсмени при цьому злегка підводяться на носки. Важливо, щоб під час вільного падіння гирі всі м'язи руки спортсмена, за винятком згиначів пальців, були розслабленими. Рука повинна нагадувати мотузку, до якої прив'язана гиря. Всі ці прийоми забезпечують зменшення висоти падіння гирі вниз і збільшення висоти захвату дужки, а значить і зменшення тривалості вільного падіння гирі. Вертикальне падіння гирі плавно переходить у маятниковий рух, зусилля на м'язи рук тим самим наростає поступово, без ривків. Після захвату здійснюється мах гирі назад, уперед і підриг.

Ритм дихання повинен відповідати фазам циклу ривка, при цьому акцентувати увагу слід на видиху, а не на вдиху. Як і під час виконання поштовху, затримки і зупинки дихання неприпустимі. Будь-які порушення ритму дихання призводять до кисневого «голодування» організму та його передчасної стомлюваності. Із положення фіксації гирі вгорі на прямій руці повний цикл ривка здійснюється на два вдихи та видихи: початок опускання гирі – короткий вдих, опускання гирі до моменту максимального нахилу тулуба вперед – повний видих, після підригу – вдих, фіксація гирі над головою – видих. Кількість циклів дихання у положенні фіксації індивідуальна і регулює темп ривка.

Необхідно зазначити, що у циклі ривка фази відпочинку як такої не існує. Зупинка у положенні фіксації гирі над головою не є фазою розслаблення, оскільки вимагає зусилля для утримання снаряда. Проте кваліфіковані гирьовики здатні максимально розслабляти м'язи у цьому положенні та відновлюватися. Тому усуненню помилок у положенні фіксації повинна приділятися особлива увага: «включення» ліктьового суглоба, опускання плеча під вагою снаряда, випрямлення ніг, рівне ди-

хання, відсутність розгинання кисті та пальців під тиском гирі. Вибір темпу також повинен забезпечувати роботу протягом відведеного правилами часу. З метою формування навичок для акцентування дій на окремі частини і фази ривка у процесі тренування необхідно застосовувати вправи із зміненою кінематичною і часовою структурою руху: ривок з двома і більше махами; ривок з тривалою зупинкою у верхньому положенні фіксації; махи, у тому числі зі зміною рук; утримання гирі над головою тощо.

### **3.3.4. Помилки, які виникають під час виконання класичних вправ з гирьового спорту, та шляхи їх усунення**

У процесі навчання техніки класичних вправ з гирьового спорту, а також і тренування тренер-викладач завжди повинен пам'ятати, що навіть у разі застосування правильної методики навчання можуть з'являтися помилки у техніці. *Головними причинами помилок є:* невірне уявлення про вправу, що вивчається; значна вага гир; низький рівень розвитку основних фізичних якостей; негативний вплив навичок, здобутих раніше; стан організму спортсмена (перевтома, хвороба) тощо.

У деякого вони виникли у процесі неправильного розучування техніки і міцно закріпилися у процесі тренувань. виправити такі помилки дуже важко. В інших спортсменів помилки з'являються тимчасово: інколи робляться спроби копіювати техніку відомих спортсменів, а в результаті псується своя техніка і «не приживається чужа». Або, виконуючи у великих об'ємах підготовчі вправи, які за своєю структурою відрізняються від класичних, – закріплюються непотрібні навички, наслідком яких стає негативний вплив на техніку поштовху або ривка. Тому у процесі тренувань необхідно постійно контролювати техніку класичних вправ.

Перш ніж приступити до виправлення помилок, необхідно знайти їх причину. Причому спочатку необхідно виправити основну помилку, бо вона часто є причиною для ряду інших незначних помилок.

### **Помилки, що виникають під час виконання поштовху гир**

***Помилка №1. У вихідному положенні перед виштовхуванням лікті сильно зведені на грудях або розведені у сторони.*** У тому чи іншому випадку ефективність виштовхування гир буде знижено.

*Причини помилки:*

1. Копіювання початківцями техніки більш досвідчених атлетів.
2. Вивчення техніки здійснюється без урахування тренером індивідуальних фізичних особливостей спортсмена.

**Виправлення.** Доцільно на тренуваннях виконувати поштовх з різним положенням ліктів. Надалі – підібрати для себе найзручніше положення і в процесі тренувань закріпити його.

**Помилка №2.** *У вихідному положенні перед виштовхуванням м'язи рук надто напружені, пальці сильно стискають дужки гир.* Постійно напружені м'язи швидко стомлюються незалежно від їх сили.

*Причини помилки:*

1. Неправильне положення гир на грудях.
2. Лікті слабо притиснуті до тулуба.

**Виправлення.** Всі підготовчі вправи виконувати із найзручнішого положення гир на грудях з максимально розслабленими м'язами рук і щільно притиснутими ліктями до тулуба. Кисті необхідно просунути всередину дужок. Пальці можуть бути зігнуті, але не напружені.

**Помилка №3.** *У момент виштовхування гирі зсуваються з грудей.* Порушується чіткість виконання вправи, руки надмірно включаються у роботу і швидко стомлюються.

*Причини помилки:*

- 1 Слабке зчеплення ліктів з тулубом, а гир – з передпліччями.
2. Слабо притиснуті лікті до тулуба.

**Виправлення.** Для покращання зчеплення рекомендується виконувати поштовх у футболці, а у місцях дотику зволожити її. Для засвоєння правильного положення грудей під час виштовхування застосовують такі підготовчі вправи:

1. Утримування гир на грудях до 10 секунд, з невеликим відведенням тазу вперед.
2. Напівпоштовх із великою кількістю повторень.

**Помилка №4.** *Неповне випрямлення ніг у момент виштовхування гир від грудей.* Атлет виштовхує гирі на недостатню висоту. Щоб утримати їх угорі, він змушений робити нижчий підсід, що часто призводить до втрати рівноваги та надмірного напруження м'язів. Поштовх гир не економний.

*Причини помилки:*

1. Слабкі м'язи-розгиначі ніг.
2. Надто низьке напівприсідання перед виштовхуванням гир.

**Виправлення.** Рекомендуються вправи для розвитку сили ніг:

1. Присідання із штангою або гирями на плечах.
2. Напівпоштовх з невеликим згинанням ніг і виходом на носки.
3. Пружні вистрибування із штангою або гирями (м'яко).

**Помилка №5. Недостатній підсід після виштовхування гир з грудей.** Погіршується випрямлення рук вгору та утримання гир.

*Причини помилки:*

1. Через помилки у навчанні атлет не може виконати підсід потрібної глибини.

2. Недостатня гнучкість у ліктьових та плечових суглобах (у підсіді руки не втримують гирі вгорі).

**Виправлення.** Виконувати такі вправи:

1. Утримування гир угорі на прямих руках у підсіді на різній глибині.

2. Переміщення вперед у півприсіді з гирями вгорі.

3. Виконувати більше вправ на гнучкість рук, плечового пояса та на рухливість у суглобах.

**Помилка №6. У момент фіксації вгорі на прямих руках гирі тягнуть уперед.**

*Причини помилки:*

1. У момент виштовхування атлет зміщує центр ваги тіла вперед.

2. Недостатня гнучкість та рухливість суглобів рук та плечового пояса.

**Виправлення.** Виштовхувати гирі з повної ступні строго вгору. Підніматися на пальці тільки після того, як повністю випрямляться ноги при виштовхуванні. Рекомендуються такі вправи:

1. Напівприсідання з гирями на грудях з опорою на повну ступню і перенесенням центра ваги тіла ближче до п'ят.

2. Підсиди з гирями вгорі.

3. При недостатній гнучкості та рухливості суглобів виконувати більше спеціальних вправ.

**Помилка №7. Надто низьке напівприсідання перед виштовхуванням гир від грудей.** До роботи надмірно включаються м'язи-розгиначі ніг і швидко стомлюються. Втрачається жорсткість виштовхування.

*Причини помилки:*

1. Невміння атлета використовувати пружні можливості грудної клітки, хребта і м'язів живота для зменшення навантаження на ноги під час виштовхування гир.

1. Надто уповільнене напівприсідання.

2. Слабкі м'язи ніг.

**Виправлення.** Найефективнішими вправами є:

1. Напівпоштовх гир з невеликим попереднім згинанням ніг у колінах та виходом на пальці (відчути пружинний рух грудьми).

2. Пружні вистрибування зі штангою на плечах або з гирею в руках у висі.

**Помилка №8.** *У момент фіксації гир угорі на прямих руках гирі розводяться у сторони.* Важко утримувати гирі.

*Причина помилки:* Недостатня гнучкість і рухливість суглобів рук та плечового пояса.

**Виправлення.** Необхідно дещо збільшити тренувальний час для розвитку гнучкості та рухливості суглобів.

**Помилка №9.** *Сильне амортизуюче згинання та розгинання ніг під час опускання гир на груди.* У результаті швидко втомлюються м'язи-розгиначі ніг, на які припадає значне навантаження при виконанні основного руху – виштовхування гир угору.

*Причина помилки:* в ході навчання спортсмен не опанував економнішого способу опускання гир на груди.

**Виправлення.** Амортизуючу функцію під час опускання гир на груди повинні виконувати не ноги, а плечі, груди і хребет. Рекомендується така вправа: підняти легкі гирі вгору на прямі руки. Опускаючи їх, одночасно підняти плечі і стати на пальці. Як тільки гирі торкнуться плечей, опустити плечі разом з гирями, стати на повні ступні, подати таз трохи вперед. Ноги у колінах не згинати.

**Помилка №10.** *Незлагодженість рухів ніг, тулуба і рук під час виконання поштовху.* Внаслідок чого порушується загальна координація рухів, збивається дихання.

*Причини помилки:*

1. Через поспішне вивчення техніки поштовху не засвоєні окремі елементи у потрібній послідовності.

2. Не закріплена техніка виконання поштовху в цілому з легкими гирями.

**Виправлення.** Вивчити всі елементи поштовху окремо, погоджуючи рух рук, ніг, тулуба, а потім – поштовху в цілому з легкими гирями. Для кращого запам'ятовування і злагодженості рухів на початку розучування рекомендується всі вправи виконувати в уповільненому темпі.

**Помилка №11.** *Незлагодженість рухів і дихання.* Внаслідок чого значно швидше настає загальна втома при виконанні поштовху.

*Причини помилки:*

1. Не засвоєно або не закріплено до автоматизму дихання у злагодженості з виконанням окремих частин поштовху.

2. Надмірне напруження м'язів під час виконання поштовху.

**Виправлення.** У ході вивчення всі елементи поштовху необхідно виконувати невимушено і в строгому поєднанні рухів із диханням. Закріпити техніку рухів у поєднанні з правильним диханням, краще виконувати вправу з легкими гирями.

### **Помилки, що виникають під час виконання поштовху гир за довгим циклом**

**Помилка №1. Зігнута спина під час підйому на груди.** Порушується погодженість рухів рук, ніг, тулуба. Підйом не економічний. Причиною може бути невміння правильно тримати спину (помилки в ході навчання), слабкі м'язи спини. Ця помилка зустрічається переважно у початківців.

**Виправлення.** Рекомендуються такі вправи:

1. Утримання двох гир у висі на різній висоті (на рівні середини гомілок, колін, середини стегна).
2. Тяги з підривом гир із різних стійок (низької, середньої, високої).
3. Піднімання однієї гирі на груди з вису.

Якщо слабкі м'язи спини:

1. Нахили на гімнастичному козлі з обтяженням.
2. Нахили зі штангою або гирею на плечах.
3. Тяги ривкові зі штангою та гирями.
4. Ривкові махи гирі до рівня грудей, голови і вище.

У тому чи іншому випадку особливу увагу необхідно звернути на положення спини. Вона повинна бути прямою або трохи прогнутою у поперековому відділі, але не зігнутою (згорбленою).

**Помилка №2. Зігнуті руки під час підйому гир на груди.** М'язи ніг і спини слабо включаються в роботу. Підйом виконується за рахунок сили рук. У момент підриву руки розгинаються, у результаті втрачається хльосткість підриву.

*Причини помилки:*

1. Спортсмен не розслабляє м'язів рук під час підйому гир.
2. Занадто глибокий захват дужок.
3. Слизькі дужки.

**Виправлення.** Рекомендуються такі вправи:

1. Утримання двох гир у висі на різній висоті.
2. Тяги гир з підйомом плечей із виходом на пальці. Всі підготовчі та допоміжні вправи підйому гир на груди необхідно навчитися виконувати з максимальним розслабленням м'язів рук. Під час захвату гир не



просовувати глибоко кисті в середину дужок. Для зчеплення необхідно натирати дужки гир і долоні магнезією.

**Помилка №3. Неповне випрямлення ніг і тулуба у підриві.** У результаті атлет піднімає гирі на недостатню висоту. Щоб утримати їх на грудях, він повинен робити глибший підсід, внаслідок чого втрачається рівновага (гирі тягнуть уперед), доводиться виконувати додаткові непотрібні рухи.

*Причини помилки:*

1. Завчасний початок підриву.
2. Слабкі м'язи спини та ніг.
3. Надто важкі гирі.

**Виправлення.** Виконувати вправи:

1. Утримання полегшених гир у висі 3-5 секунд у прямій стійці на пальцях з припіднятими плечима.

2. Підрив гир.

3. Підйом гир на груди із високої стійки

Для зміцнення м'язів ніг:

1. Присідання із штангою або гирями на плечах.

2. Вистрибування із штангою на плечах.

**Помилка №4. У підриві гирі йдуть далеко вперед.** У результаті атлетам, особливо легких вагових категорій, важко утримати гирі на грудях (тягнуть уперед). Доводиться зміщуватися вперед, докладаючи значних зусиль, щоб утримати гирі. Після такого підйому на груди важко швидко зосередитися для виконання поштовху від грудей.

*Причини помилки:*

1. Під час маху гирі надмірно відводяться назад – за коліна.

2. Під час підйому на груди спортсмен не може утримувати лікті ближче до тулуба (помилки під час навчання).

**Виправлення.**

1. Підйом гир на груди з вису із високої стійки.

2. Підйом легких гир з вису без попереднього маху назад.

3. Уповільнені тяги гир з виходом на пальці і підйомом плечей.

Виконуючи ці вправи, лікті тримати притиснутими до тулуба.

**Помилка №5. Гирі незручно лежать на грудях.** Це не дозволить ефективно виконати поштовх від грудей.

*Причини помилки:*

1. Невміння атлета в ході навчання правильно прийняти вихідне положення перед виштовхуванням.

2. Надмірно «закачані» м'язи рук і плечового пояса.
3. Забагато опущені або підняті гирі.
4. Лікті близько зведені спереду або розведені в сторони.

**Виправлення.** Відчутти м'язами різні варіанти вихідного положення залежно від положення ліктів (зведені або розведені), положення гир на грудях (вище, нижче) і поштовху від грудей (ногами або “спружинивши” грудьми і животом), підібрати найзручніший варіант і закріпити його, виконуючи такі вправи:

1. Утримування гир на грудях до 20 секунд з максимальним розслабленням м'язів рук, плечового пояса і живота, змінюючи положення гир і ліктів.

2. Напівпоштовх від грудей від 10 до 20 і більше повторень з максимальним розслабленням м'язів рук і тулуба. Цю ж вправу з вищим положенням гир на грудях необхідно виконувати, коли причиною помилки є дуже низько опущені гирі. В разі недостатньої розтягнутості м'язів необхідно виконувати вправи на гнучкість і рухливість суглобів.

### **Помилки, що виникають під час виконання ривка**

**Помилка №1. Надто глибокий захват дужки гирі.** Це призводить до надмірного напруження і швидкої втоми м'язів-згиначів пальців. Швидко натираються мозолі.

*Причини помилки:*

1. Слабкі м'язи-згиначі пальців рук.
2. Слизька дужка.

**Виправлення.** Для тренування м'язів-згиначів пальців рекомендуються такі вправи:

1. Вправи з кистьовим еспандером.
2. Утримування (гирі) штанги у висі.
3. Махи важкої гирі з різною амплітудою.
4. Махи легких гир на кінчиках пальців.

Для кращого зчеплення долоні з дужкою гирі застосовують магнезію. Дужку гирі необхідно захопити зверху без надмірного просуву кисті.

**Помилка №2. Зігнута рука в лікті під час підриву гирі.** У цьому випадку у момент підриву рука розгинається і амортизує. Втрачається хльосткість підриву, а постійно зігнута рука швидко стомлюється.

*Причини помилки:*

1. Невміння атлета виконувати ривок з максимально розслабленими м'язами рук і плечового пояса.

2. Слабкі м'язи рук.

**Виправлення.** Рекомендуються такі вправи:

1. Утримування важкої гирі у висі на різній висоті (на рівні гомілок, колін, стегон).

2. Ривкові махи з різною амплітудою.

Під час виконання цих вправ рука повинна бути пряма, м'язи руки максимально розслаблені.

**Помилка №3. Зігнута спина під час підйому гирі.** Надмірно напружуються м'язи спини, швидше стомлюються. Порушується координація і злагодженість рухів тулуба, ніг, руки.

*Причини помилки:*

1. Слабкі м'язи спини.

2. Невміння правильно тримати спину.

**Виправлення.** Для закріплення м'язів спини необхідно виконувати відповідні вправи:

1. Різні нахили з обтяженням.

2. Ривкові махи з різною амплітудою.

Якщо помилка допущена через неправильне навчання, необхідно добре засвоїти такі підготовчі вправи для ривка:

1. Вихідне положення – стоячи, гиря у висі. Утримуючи пряму спину, зігнути ноги, відвести таз трохи назад і нахилити тулуб, утримувати 3–5 секунд, потім повільно випрямлятися, не згинаючи спини.

2. Ривкові махи гирі. Необхідно звернути особливу увагу на положення спини. Вона повинна бути прямою і трохи прогнутою, але не зігнутою (згорбленою).

**Помилка №4. Після підриву гиря летить далеко вперед.** Ця помилка повністю порушує координацію і злагодженість руху тулуба, ніг, руки. Збивається дихання. Настає швидка втома.

*Причина помилки:* Невміння підривати гирю вгору.

**Виправлення.** Виконувати ривкові махи і ривок гирі з високої стійки, не відриваючи ліктя від тулуба під час підриву гирі.

**Помилка №5. Надто швидкий підрив.** Атлет виконує у цьому випадку один з основних рухів ривка гирі з менш зручного положення. Втрачається хльосткість підриву гирі, стомлюється рука.

*Причина помилки:* із «мертвої точки» атлет поспішає випрямити тулуб, не подаючи попередньо таз і стегна трохи вперед для прийняття вигіднішої стійки для підриву.

**Виправлення.** Виконання ривка необхідно розпочинати з незначного виведення таза і стегон трохи вперед, потім одночасно хльостко випрямляються ноги і тулуб (намагатися мовби вистрибнути).

**Помилка №6. Неповне випрямлення ніг і тулуба у підриві гирі.** Атлет поспішає швидше підсісти. Рух виходить незакінченим, гиря піднімається на недостатню висоту, доводиться робити глибший підсід.

**Причина помилки:** перш за все, недостатньо засвоєна і закріплена техніка окремих елементів ривка (підриву і підйому плеча), слабка злагодженість рухів тулуба, ніг, руки.

**Виправлення.** Спеціально-підготовчі вправи виконують із високої стійки з виходом на пальці.

**Помилка №7. Підрив у ривку виконується тільки шиною.** Через цю помилку швидко стомлюються м'язи спини.

**Причина помилки:** перед підривом атлет не подає таз і коліна трохи вперед, унаслідок чого ноги слабо включаються в роботу.

**Виправлення.** Необхідно добре засвоїти техніку підготовчих вправ, злагодженість рухів тулуба, ніг, плеча, руки.

**Помилка №8. Кисть не просунута всередину дужки у момент фіксації вгорі на прямій руці.** Така помилка призводить до постійного напруження м'язів-згиначів пальців. Кисть швидше стомлюється та натираються мозолі.

**Причина помилки:** невміння атлета просунути кисть у середину дужки гирі (на рівні голови і вище).

**Виправлення.** Виконуючи ривок гирі, звернути увагу на положення кисті і дужки під час підйому у момент руху за інерцією.

**Помилка №9. Запізнене просовування руки в дужку гирі.** Атлет намагається просунути кисть у дужку, коли гиря вже втратила рух за інерцією вгору. В результаті просовування вже не виходить або виконується із зусиллям. Просовувати кисть у дужку необхідно на рівні голови і трохи вище.

**Помилка №10. Пізній перехват дужки гирі під час опускання гирі зверху.** Гиря встигає опуститися до рівня пояса і у момент перехоплення сильно обриває руку вниз. У результаті – швидше стомлюється рука і натираються мозолі. Різде навантаження припадає на м'язи кисті та спини, порушується злагодженість рухів тулуба, ніг, плеча, руки.

**Причини помилки:**

1. Невміння вчасно і правильно захопити дужку при скиданні гирі.

2. Занадто швидкий початок нахилу тулуба під час опускання гири.

**Виправлення.** Звернути особливу увагу на техніку опускання гири та на рухи тулуба, ніг, плеча, руки на початку опускання і швидкість перехвату дужки.

**Помилка №11. Завчасний нахил тулуба під час опускання гири зверху вниз у «мертву точку».** Гальмування швидкості падіння гири починається наприкінці її руху вниз. Різке навантаження припадає на м'язи спини і руки, порушується ритм і злагодженість руху. Швидко стомлюється рука і спина.

**Причина помилки:** через поспішність під час навчання атлет не опанував техніки опускання гири.

**Виправлення.** Ривкові махи на різну висоту легкої гири. Особливу увагу звернути на положення плеча, тулуба, ніг на початку опускання гири і на початку нахилу тулуба.

**Помилка №12. Незлагодженість роботи ніг, тулуба і руки.** Це не дозволить атлетові повністю розкрити свої фізичні можливості і показати високий результат.

**Причина помилки:** поспішність під час навчання і незнання основ техніки ривка.

**Виправлення.** Перш за все необхідно добре засвоїти всі елементи ривка окремо, потім, дотримуючись техніки виконання кожного елемента, з'єднати в одну цілу вправу. Все це повинно бути у поєднанні з диханням.

**Помилка №13. Незлагодженість руху з диханням.** Унаслідок цієї помилки значно швидше настає втома через затримки дихання.

**Причина помилки:** під час навчання окремі прийоми ривка засвоювалися, не узгоджуючись з диханням.

**Виправлення.** Засвоєння всіх елементів і з'єднання елементів ривка з узгодженням з диханням.

### **3.3.5. Спеціально-підготовчі вправи для тренування поштовху і ривка**

Як засіб тренування студентів-гирьовиків спеціально-підготовчі вправи включають елементи змагальних дій, їх варіанти, а також дії, що мають подібність зі змагальними вправами за формою, динамікою зусиль та виявом функціональних можливостей організму. Спеціально-підготовчі вправи, у порівнянні зі змагальними, дозволяють здійснити більший вибірковий вплив на окремі елементи техніки та групи м'язів.

***Спеціально-підготовчі вправи з гирями  
для тренування поштовху***

1. Взяття гирі (двох гир) на груди.
2. Жим гирі (двох гир) стоячи, сидячи.
3. Виштовхування гирі (двох гир).
4. Утримання гирі (двох гир) на грудях, уверху на прямих руках.
5. Напівприсідання з гирею (двома гирями) на грудях, уверху на прямих руках.
6. Ходьба з гирями в руках.
7. Вистрибування з гирею на грудях (за головою, у висі).
8. Поштовх гирі одною рукою.

***Спеціально-підготовчі вправи зі штангою  
для тренування поштовху***

1. Взяття штанги на груди.
2. Жим штанги стоячи, сидячи.
3. Присідання зі штангою на плечах.
4. Напівприсідання зі штангою на плечах.
5. Вистрибування зі штангою на плечах.
6. Напівприсідання (ходьба) зі штангою вгорі на прямих руках.
7. Жим штанги лежачи вузьким хватом.
8. Поштовх штанги.

***Спеціально-підготовчі вправи з гирями  
для тренування ривка***

1. Махи гирею однією (двома) руками з різною амплітудою (та з перехватом).
2. Взяття гирі на груди та опускання.
3. Підрив гирі однією (двома) руками.
4. «Протяжка» гирі двома руками.
5. Утримання гирі вгорі на прямій руці.
6. Напівприсідання (ходьба) з гирею вгорі на прямій руці.
7. Нахили тулуба вперед з гирею за головою.
8. Тяга станова двох гир.

***Спеціально-підготовчі вправи зі штангою  
для тренування ривка***

1. Взяття штанги на груди та опускання.

2. Нахили тулуба вперед зі штангою на плечах.
3. Вистрибування зі штангою на плечах.
4. Напівприсідання зі штангою на плечах.
5. Тяга штанги до рівня підборіддя.
6. Тяга штанги станова.

### 3.4. СПОРТИВНА ПІДГОТОВКА

*Спортивна підготовка* – багатфакторний процес, який охоплює тренування гирьовиків, їх підготовку до змагань, участь у них, організацію тренувального процесу та змагань, науково-методичне та матеріально-технічне забезпечення навчально-тренувальних занять та змагань, що зумовлює створення потрібних умов для поєднання занять спортом із навчанням, виконанням робіт та відпочинком.

*Метою спортивної підготовки гирьовиків* є досягнення максимально можливого для конкретного спортсмена рівня техніко-тактичної, фізичної та психологічної підготовленості, зумовленого специфікою гирьового спорту та вимогами змагальної діяльності.

*Основні завдання спортивної підготовки гирьовиків:*

- опанування техніки й тактики гирьового спорту;
- забезпечення необхідного рівня розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей основних систем організму;
- виховання належних моральних і вольових якостей;
- забезпечення потрібного рівня психологічної підготовленості;
- набуття теоретичних знань і практичного досвіду, потрібних для успішної тренувальної та змагальної діяльності;
- комплексне вдосконалення та вияв у змагальній діяльності різних сторін підготовленості спортсмена.

Викладені завдання визначають основні напрямки спортивної підготовки: фізичний, технічний, тактичний, психологічний (морально-вольовий), теоретичний.

#### 3.4.1. Засоби та методи спортивної підготовки

Засоби спортивної підготовки – це вправи, які прямо або опосередковано впливають на вдосконалення майстерності спортсменів. До засобів спортивної підготовки гирьовиків належать загальнопідготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі та змагальні вправи.

*Загальнопідготовчі вправи* забезпечують всебічний функціональний розвиток організму, сприяють розвитку основних фізичних якостей. Окрім цього, загальнопідготовчі вправи розширюють коло вмінь та ру-

хових навичок гирьовиків і таким чином готують їх до ефективного освоєння техніки виконання класичних вправ з гирьового спорту. Вони можуть як відповідати особливостям гирьового спорту, так і перебувати з ними у протиріччі (у ході вирішення завдань всебічного та гармонійного фізичного виховання).

**Допоміжні вправи** спрямовані на створення спеціальної «бази» для подальшого вдосконалення майстерності гирьовиків, сприяють розвитку фізичних якостей, які необхідні для набуття навичок у піднятті гир, а також вдосконалення окремих елементів техніки.

До **спеціально-підготовчих вправ** належать вправи, що включають окремі частини й елементи змагальної діяльності та дії, які наближені до них за формою, структурою, а також за характером вияву фізичних якостей та діяльності функціональних систем організму. Спеціально-підготовчі вправи з гирями допомагають опановувати всі елементи вправ з гирьового спорту, а також самі вправи в цілому.

**Змагальні вправи** – вправи, які передбачені правилами змагань з гирьового спорту (поштовх двох гир і ривок гирі). Вони застосовуються для вдосконалення техніки виконання вправ шляхом усунення надмірних рухів та освоєння найкращих її варіантів, що відповідають індивідуальним особливостям спортсменів.

Методи спортивної підготовки у гирьовому спорті поділяються на дві групи: безперервні – рівномірний та змінний; переривчасті – інтервальний, повторний, контрольний і змагальний.

**Рівномірний метод** тренування характеризується тим, що гирьовик тривалий час виконує вправу (поштовх або ривок), прагнучи зберегти постійний (невисокий) темп і ритм, величину зусиль і амплітуду рухів. За допомогою даного методу вирішуються завдання підвищення економічності рухів спортсмена, відбувається переважний розвиток аеробних і частково анаеробних можливостей організму, виховуються загальна і спеціальна витривалість, підвищується фізична працездатність.

Фізіологічні особливості роботи гирьовика в ході застосування рівномірного методу полягають перш за все у тому, що багато функціональних показників (легенева вентиляція, споживання кисню, частота серцевих скорочень (ЧСС)) тривалий час знаходяться у відносно стійкому стані. Найраціональніший діапазон інтенсивності занять на рівні ЧСС – 140–150 уд./хв. До переваг рівномірного методу слід віднести можливість виконання значного обсягу роботи та сприяння стабілізації рухових навичок, закріплення взаємодії всіх основних систем організму гирьовика. Проте виконання вправ з гирями даним методом може дозво-



лити собі лише спортсмен високого класу. Гирьовикам-розрядникам необхідно застосовувати полегшені гирі або виконувати вправи з інших циклічних видів спорту (рівномірний біг, пересування на лижах, їзда на велосипеді, плавання тощо), у зв'язку з чим знижується ефективність спеціальної спрямованості тренування.

**Змінний метод** тренування у гирьовому спорті полягає у безперервному виконанні вправи зі зміною темпу, ритму, ваги гир. Завдання, що вирішуються змінним методом: розширення діапазону рухових навичок; підвищення координаційних здібностей; розвиток швидкості рухів, сили, загальної та спеціальної витривалості; тактична підготовка. Особливості роботи полягають, перш за все, у безперервній зміні ступеня впливу на окремі системи, плавному переведенні організму із одного режиму роботи в інший. Все це сприяє розвитку широкої адаптації гирьовика до різних умов виконання вправи, у тому числі й до умов, наближених до змагальних. Інтенсивність виконання вправ змінюється у межах ЧСС від 140 до 180 уд./хв. Залежно від поєднання компонентів тренувального навантаження (ваги гир, довжини відрізків прискорення) у процесі підготовки можна вирішувати різні завдання – розвиток фізичних якостей, удосконалення техніки, тактична підготовка.

**Інтервальний метод** тренування гирьовиків характеризується чітким дозуванням тривалості виконання вправ – як правило, не більше 2–3 хв; чітким плануванням інтервалу відпочинку – 30–120 с між підходами та 4–5 хв між серіями підходів. Показники ЧСС використовуються як критерій оцінки інтенсивності вправи і тривалості інтервалу відпочинку. Кількість повторів у підході повинна бути такою, щоб частота пульсу до його завершення була у межах 170–180 уд./хв, а наступний підхід починався в разі зниження пульсу до 120 уд./хв. Якщо показники пульсу до кінця відпочинку не повернулися до вказаних величин, то це свідчить, що навантаження у підході завищене і його необхідно знизити – скоротити кількість повторів або знизити темп виконання вправи.

Інтервальний метод тренування дозволяє комплексно розвивати швидкісну та спеціальну витривалість до роботи з гирями. Найбільш прийнятні комбінації тривалості робочих фаз та інтервалів відпочинку: 60 с – робота, 60 с – відпочинок (3–4 підходи, 3–4 серії); 120 с – робота, 120 с – відпочинок (2–3 підходи, 2–3 серії); 120 с – робота, 60 с – відпочинок (2–3 підходи, 1–2 серії). Переваги інтервального методу полягають, перш за все, у тому, що він дозволяє точно дозувати тренувальне навантаження, забезпечує високу щільність заняття, швидке входження у спортивну форму. Однак за рахунок швидкого зростання спортивної

форми адаптація до цього методу тренування настає за короткий строк, тобто знижується його ефективність. Окрім того, до недоліків даного методу необхідно віднести таке: його можна застосовувати лише тоді, коли організм спортсмена здатний переносити дані навантаження (на вершині форми); спортивна форма, що набута за допомогою інтервального методу, втрачається швидше, ніж досягнута за допомогою інших методів тренування.

**Повторний метод** тренування визначається чітким розділенням окремих періодів роботи паузами для відпочинку. У разі тренування повторним методом гирьовик багаторазово виконує одну й ту ж вправу до настання втоми. Тривалість інтервалів для відпочинку зазвичай буває такою, щоб забезпечити повне відновлення сил та працездатності. Застосування повторного методу дозволяє вирішувати різноманітні завдання: навчання техніки виконання змагальних вправ, розвиток швидкісних можливостей, спеціальної витривалості, закріплення рівномірного темпу виконання вправ, виховання вольових якостей та психічної стійкості спортсмена.

Повторне виконання вправи збільшує енергетичні ресурси у м'язах, сприяє більш економічному витрачання енергії. Суттєва відмінність повторного методу від інших полягає у переважній дії на обмін речовин у м'язах, тоді як вищезгадані методи більшою мірою впливають на серцево-судинну і дихальну системи. Завдяки повторному методу тренування у гирьовому спорті, з одного боку, зростає м'язовий потенціал спортсмена, а з іншого – здатність м'язів працювати за низького вмісту кисню, що значно розширює анаеробні та швидкісні можливості гирьовиків.

**Контрольний метод** тренування застосовується для перевірки ефективності вживаних тренувальних засобів та методів. Як правило, для цього застосовується контрольне виконання змагальної вправи протягом певного проміжку часу.

**Змагальний метод** є різновидом контрольного та відрізняється від останнього наявністю елемента змагань у процесі проведення контролю (застосування змагальної ваги гир, об'єктивне суддівство тощо). Приблизно за 15–30 діб до змагань гирьовики повинні провести так звану «прикидку», тобто виконати одну або обидві змагальні вправи. За результатами «прикидок» визначається готовність спортсмена до змагань, коректується навантаження у наступних тренувальних заняттях. Зловживання застосуванням даного методу може призвести до виснаження нервової системи спортсмена та зниження спортивних результатів. Як

правило, достатньо виконати змагальні вправи на 70-90% від бажаного результату. Змагальний метод може також застосовуватись і у процесі загальнофізичної підготовки. Доцільним буде проведення мінізмагань на кращу техніку виконання класичних вправ або перевірку рівня розвитку загальної витривалості (крос на 3000 м) тощо. Такі змагання також є ефективним засобом розвитку вольових якостей гирьовиків та привчають до спортивного суперництва.

Крім вищеперерахованих основних методів, у процесі тренування гирьовиків можуть застосовуватися коловий та ігровий методи.

**Коловий метод** характеризується послідовним виконанням комплексу фізичних вправ. Його ефективність полягає у тому, що до одного тренувального заняття входить значна група різноманітних вправ (з гирями, штангою, на гімнастичних снарядах тощо). Відповідно до цілей та задач тренування підбираються вправи, кожна з яких виконується на певному місці, де встановлено необхідний інвентар та обладнання. Всі вправи виконуються за коловою системою кілька разів. Застосовується для розвитку сили, силової витривалості, гнучкості, загальної витривалості.

**Ігровий метод** застосовується в основному для розвитку загальної витривалості та як засіб активного відпочинку. Виховання фізичних якостей відбувається у процесі гри (футбол, баскетбол). Заняття проводяться на високому емоційному рівні.

Знання основних методів розвитку і вдосконалення рухових якостей у гирьовому спорті дозволяє точніше підібрати їх стосовно конкретних умов, а також більш широко застосувати різні засоби підготовки, вносить різноманітність у тренувальний процес, сприяє всебічному фізичному розвитку студентів-гирьовиків.

### **3.4.2. Зміст спортивної підготовки гирьовиків**

Спортивна підготовка гирьовиків містить такі складові: фізичну підготовку (загальну та спеціальну), технічну, тактичну, теоретичну, морально-вольову. Всі ці складові тісно взаємопов'язані між собою. Недостатній рівень підготовленості за будь-якою із цих складових не дозволить гирьовику повністю розкрити свої фізичні можливості.

**Загальна фізична підготовка** здійснюється з метою покращання здоров'я, підвищення працездатності, рівня розвитку фізичних якостей, гармонійної фізичної підготовленості. Основним засобом загальної фізичної підготовки є різні фізичні вправи, які впливають на організм у цілому. Це біг, ходьба на лижах, спортивні ігри, вправи на спортивних снарядах, вправи з обтяженням тощо. Загальна фізична підготовка роз-

ширює функціональні можливості організму, дозволяє збільшувати фізичні навантаження і надає умови для розвитку спеціальної фізичної підготовленості спортсмена та досягнення ним високих результатів на змаганнях з гирьового спорту.

**Спеціальна фізична підготовка** ставить перед собою завдання розвитку спеціальних фізичних якостей стосовно специфіки гирьового спорту. Засобом спеціальної підготовки є виконання змагальних вправ. Найефективнішим засобом удосконалення спеціальної підготовленості гирьовиків є контрольні «прикидки» та участь у змаганнях. Однак зловживання цими засобами може призвести до виснаження нервової системи, перевтоми організму та зниження спортивних результатів.

**Технічна підготовка** поділяється на загальну та спеціальну. Загальна технічна підготовка передбачає оволодіння технікою виконання всіх основних вправ із гирями; спеціальна підготовка – оволодіння технікою лише змагальних вправ та елементів цих вправ.

**Теоретична підготовка** передбачає: вивчення та розробку тактичних варіантів ведення боротьби на помості; навчання розподілу сил на змагальній дистанції; розробку індивідуальної тактичної програми проходження дистанції у змаганнях.

**Теоретична підготовка** – це формування у гирьовиків спеціальних знань, потрібних для успішної спортивної діяльності. Може здійснюватися як у процесі практичних занять, так і у спеціально відведений для цього час у формі бесід, вивчення кінограм, перегляду відеозаписів виступу сильніших гирьовиків із подальшим аналізом основних елементів та особливостей техніки, самостійної роботи з літературою. Метою теоретичної підготовки є розширення освіти гирьовика – як спортивної, так і загальної.

**Морально-вольова підготовка** – це процес виховання таких якостей, як наполегливість, цілеспрямованість, терпіння, самовладання. Кінцевою метою виховання цих якостей у гирьовому спорті є виконання запланованих нормативів та успішний виступ на змаганнях.

### **3.4.3. Періодизація спортивної підготовки гирьовиків**

У гирьовому спорті, як і у всіх інших видах, річний цикл тренувальних занять поділяється на три основних періоди: підготовчий, змагальний та перехідний. Побудова річного циклу відбувається на основі календарного плану спортивних змагань. Залежно від кваліфікації гирьовика, кількості запланованих змагань на рік та строків їх проведення побудова та зміст річного циклу можуть бути різноманітними.

Завданням першої половини *підготовчого періоду* є зміцнення здоров'я, підвищення рівня загальної фізичної підготовленості – підвищення рівня розвитку фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості), розширення функціональних можливостей організму. Перевага повинна надаватися вправам на розвиток сили, загальної витривалості та працездатності (легкоатлетичні кроси, стрибова робота, вправи з обтяженнями, спортивні ігри тощо).

У другій половині *підготовчого періоду* тренування відбувається з переважним використанням спеціально-підготовчих та класичних вправ з гирями, а також удосконалюється техніка виконання змагальних вправ. Приблизно за 15–20 днів до змагань виникає необхідність проведення контрольного заняття (70–90% від кращого результату), що дозволить остаточно переконатись у готовності спортсмена та виявити можливі недоліки у навчально-тренувальному процесі. Таким чином, друга половина підготовчого періоду носить характер підготовки, максимально наближеної до змагань.

Головним завданням *змагального періоду* є підтримання спортивної форми на високому рівні. Основними засобами підтримання спортивної форми є спеціально-підготовчі та змагальні вправи з гирьового спорту. Частка вправ загальної фізичної підготовки скорочується майже до нуля. За 2–3 дні до змагань необхідно зробити повний відпочинок.

*Перехідний період* завершує цикл підготовки гирьовика та може тривати 6–8 тижнів. Основним завданням даного періоду є забезпечення повноцінного відпочинку і разом з тим зниження рівня спеціальної тренуваності. Спортивна форма у цей час тимчасово втрачається, а загальна тренуваність підтримується за рахунок застосування вправ із інших видів спорту (спортивні ігри, плавання, біг).

#### **3.4.4. Вимоги до розвитку фізичних якостей студентів-гирьовиків**

Залежно від змагальної ваги гир та рівня загальної фізичної підготовленості вимоги, що ставляться до розвитку фізичних якостей студентів-гирьовиків, суттєво відрізняються. Відмінності особливо виявляються у легких вагових категоріях, коли вага обтяження приблизно дорівнює або перевищує м'язову масу спортсмена.

Розвиток сили і силової витривалості більшістю дослідників наголошується як першочергова задача у гирьовому спорті, при цьому силовій витривалості відводиться головна роль [58, 80 та ін.]. Силкові якості розвиваються за умови виконання вправ з максимальним або наближеним до максимального м'язовим напруженням. У гирьовому спорті це не

завжди виправдано. Так, деякі дослідники [103, 243, 290] рекомендують для виконання нормативу КМС у ваговій категорії до 80 кг вижимати дві 32-кілограмові гири «чистою» силою 10–16 разів, виконувати повні присідання зі штангою вагою 110–150 кг, пов'язуючи приріст результату в гирьовому спорті з розвитком максимальної сили. Однак на практиці все відбувається інакше: спортсмени більш легких вагових категорій значно перебивають норматив КМС для вагової категорії 80 кг, але при цьому не здатні виконати тестові навантаження, які вказані авторами.

Тому у процесі підготовки студентів до змагань з гирьового спорту необхідно підбирати такі силові вправи, які б розвивали «свою» спеціальну силу – силу тих м'язових груп, які здійснюють основну роботу під час виконання класичних вправ. Це пов'язано з необхідністю стимулювати м'язи лише вибірково – «робочі» м'язи (м'язи стегна, спини, плечей).

Вирішальне значення в ході підготовки студентів до змагань має рівень спеціальної витривалості до роботи з гирями, розвиненої на базі загальної витривалості.

Головний принцип виховання загальної витривалості полягає у поступовому збільшенні тривалості виконання вправ помірної інтенсивності. Найкращим засобом розвитку загальної витривалості є циклічні види спорту: біг (кроси 2, 3, 5, 10 км), ходьба на лижах, плавання, їзда на велосипеді тощо. Крім того, досить ефективними є також деякі спортивні ігри, такі як футбол, баскетбол, хокей. Чергування циклічних видів спорту зі спортивними іграми вносить різноманітність у тренувальний процес, підвищує емоційний фон проведення занять і, окрім вирішення головної задачі – виховання загальної витривалості, є ефективним засобом активного відпочинку від навантажень з обтяженнями.

На перших заняттях під час розвитку загальної витривалості навантаження повинно зростати за рахунок поступового збільшення тривалості безперервної роботи (до 1 години і більше), за умови збереження низької інтенсивності рухів. Така робота привчає організм до виконання тривалої роботи, покращує стан серцево-судинної та дихальної систем, розширює функціональні можливості організму. Подальший розвиток загальної витривалості досягається за рахунок підвищення інтенсивності виконання вправ. У міру збільшення інтенсивності тривалість роботи стабілізується і починає зменшуватись. Після того як організм звикне до даного навантаження, інтенсивність знову підвищують.

Загальна витривалість дозволяє тривалий час виконувати роботу, що втягує в дію багато м'язових груп та ставить високі вимоги до серцево-

судинної, дихальної та центральної нервової систем. Вважається, що загальна витривалість є основою для виховання всіх інших виявів витривалості. Тому не випадково гирьовики зазвичай мають високі результати з бігу на 3 км.

На відміну від методик виховання загальної витривалості, для виховання спеціальної витривалості застосовуються лише ті вправи, у яких спортсмен спеціалізується, тобто класичні вправи гирьового спорту або наближені до них за структурою рухів (спеціально-підготовчі вправи). Підвищення інтенсивності заняття відбувається шляхом скорочення часу і одночасного збільшення темпу виконання вправ, зменшення відпочинку між підходами, збільшення ваги гир.

Важливе значення на заняттях з гирьового спорту (особливо під час виконання поштовху двох гир) має рівень розвитку гнучкості у студентів. Показники гнучкості особливо виражено впливають на характер фази вихідного положення гир на грудях. Недостатній розвиток гнучкості не дозволяє відхилити тулуб назад без згинання ніг у колінних суглобах. І замість того, щоб накопичувати енергію у фазі вихідного положення перед черговим поштовхом, студент змушений утримувати гирі на зігнутих ногах. А якщо він випрямить ноги, то гирі будуть тягнути вперед-униз, що призведе до додаткового напруження м'язів рук.

Розвиток гнучкості також особливо виявляється у положенні фіксації гир угорі на прямих руках. Студенти з низькою рухливістю плечових суглобів витрачають масу зусиль на утримання рук у вертикальному положенні, переборюючи натягнення надмірно розтягнутих м'язів-антагоністів. При цьому грудна клітка у таких студентів менш вільна для дихальних рухів, оскільки скута надмірно розтягнутими м'язами. Тому вправи на розвиток гнучкості повинні посідати значне місце у підготовці студентів до змагань з гирьового спорту. Комплекси вправ для розвитку фізичних якостей студентів відображено у додатку 1.

Студентам, у яких достатньо розвинена гнучкість, не потрібно багато часу витрачати на тренування даної якості. Для підтримання гнучкості на належному рівні достатньо регулярно включати вправи на розтягування м'язів та рухливість у суглобах до ранкової зарядки, розминки перед тренуванням, під час відпочинку між підходами та в заключній частині заняття.

Таким чином, основними фізичними якостями, на розвитку яких потрібно зосередити увагу студентам під час підготовки до змагань з гирьового спорту, є загальна витривалість, силові якості, гнучкість.

Теоретично доведено, що обов'язковою умовою ефективної підготовки до змагань є наявність у тренера даних про той стан спортсмена, який він повинен досягти, щоб показати високі спортивні результати. Тобто необхідно мати модельні характеристики (моделі) основних сторін підготовленості спортсменів: фізичної, технічної, психологічної.

На основі аналізу результатів чемпіонів і рекордсменів України та світу у вправах, спрямованих на розвиток різних фізичних якостей, В.В. Пронтенком [235] запропоновано модельні характеристики фізичної підготовленості гирьовиків високої кваліфікації різних груп вагових категорій (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

**Модельні характеристики фізичної підготовленості  
гирьовиків високої кваліфікації (За В.В. Пронтенком, 2010)**

| Види випробувань                                  | Групи вагових категорій, кг |         |         |          |
|---------------------------------------------------|-----------------------------|---------|---------|----------|
|                                                   | 60-65                       | 70-75   | 80      | 90- + 90 |
| <b>Силові якості</b>                              |                             |         |         |          |
| Жим штанги лежачи на 1 раз, кг                    | 75-80                       | 85-90   | 90-95   | 90-100   |
| Тяга штанги станова на 1 раз, кг                  | 110-115                     | 125-135 | 130-135 | 135-140  |
| Присідання на 1 раз, кг                           | 100-110                     | 115-125 | 120-125 | 125-130  |
| Жим гирі 32 кг правою рукою, рази                 | 1-2                         | 2-3     | 3-4     | 4-5      |
| Жим гирі 32 кг лівою рукою, рази                  | 1-2                         | 2-3     | 3-4     | 4-5      |
| <b>Загальна витривалість</b>                      |                             |         |         |          |
| Біг на 3000 м, хв, с                              | 11 хв 30 с – 12 хв 00 с     |         |         |          |
| <b>Силова витривалість</b>                        |                             |         |         |          |
| Підтягування на перекладині, рази                 | 25-30                       |         |         |          |
| КСВ, кількість разів за 1 хв                      | 55-60                       |         |         |          |
| Піднімання всід за 1 хв, рази                     | 50-55                       |         |         |          |
| Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, рази    | 50-60                       |         |         |          |
| Згинання і розгинання рук в упорі на брусах, рази | 30-35                       |         |         |          |
| <b>Статична витривалість</b>                      |                             |         |         |          |
| Вис на перекладині, хв                            | 4-5 хв                      |         |         |          |
| <b>Швидкість</b>                                  |                             |         |         |          |
| Біг на 100 м, с                                   | 13,6-13,9                   |         |         |          |
| <b>Гнучкість</b>                                  |                             |         |         |          |
| Нахил тулуба із положення сидячи, см              | 18-20                       |         |         |          |



Моделі підготовленості дозволяють розкрити резерви досягнення запланованих показників змагальної діяльності, визначити основні напрямки вдосконалення підготовленості, встановити оптимальні рівні розвитку різних її сторін у спортсменів, а також взаємозв'язки між ними. Застосування моделей дозволяє зіставити індивідуальні дані конкретного спортсмена з модельними характеристиками спортсменів високого класу, оцінити сильні та слабкі сторони його підготовленості та, виходячи з цього, планувати і коригувати тренувальний процес, підбирати засоби і методи впливу.

У практичній діяльності для оцінки рівня фізичної підготовленості гирьовиків необхідно порівнювати показані на тренуваннях максимальні результати у загальнопідготовчих, допоміжних та спеціально-допоміжних вправах з модельними характеристиками спортсменів високої кваліфікації. Якщо тренер виявив, що результати гирьовиків у цих вправах відстають, він має можливість спланувати підготовку атлета на майбутній період таким чином, щоб через певний час спортсмен зміг досягти результатів у допоміжних вправах, що відповідають модельним характеристикам.

### 3.4.5. Особливості розминки у гирьовому спорті

Значну увагу в роботі з гирьовиками необхідно приділяти навчанню навичок розминки, розігрівання перед тренуваннями та змаганнями.

Попередня підготовка організму (розминка) до тренувальної роботи має неабияке значення для вирішення завдань кожного окремого заняття. Інколи доводиться спостерігати, як навіть висококваліфіковані гирьовики не вміють правильно провести розминку, не знають порядку виконання вправ, виконують неефективні та, більше того, «шкідливі» вправи. Через недостатню розминку з'являються помилки у техніці, нерідко виникають травми.

Розминка спортсмена-гирьовика поділяється на загальну та спеціальну. Завданням **загальної розминки** є поступове впрацювання у тренувальне навантаження, розігрівання м'язів, підготовка серцево-судинної, дихальної та інших систем до майбутньої роботи. Після загальної розминки спортсмен повинен відчувати тепло у м'язах («м'язова радість» за І.П. Павловим). Підвищення температури тіла (розігрівання) прискорює біохімічні реакції у м'язах, збільшує еластичність у зв'язках, рухливість у суглобах.

У загальній розминці необхідно давати навантаження на всі групи м'язів. Застосовуються різні вправи: ходьба, біг у помірному темпі, лег-

кі гімнастичні вправи, вправи з легкими обтяженнями. З гімнастичних вправ застосовуються в основному вправи на гнучкість, координацію рухів, рухливість у суглобах (нахили, рухи руками, тулубом, розтягування м'язів). Серед вправ з легкими обтяженнями застосовуються нахили вперед з диском від штанги, вижимання обтяжень, присідання з ними. На початку розминки темп виконання вправи повинен бути повільним, потім поступово зростати. У процесі досліджень встановлено, що після виконання загальної розминки готовність м'язів досягає свого максимального значення в середньому через 5–8 хвилин і зберігається протягом 10–15 хвилин [290].

Оптимальний ефект розминки може бути досягнутий тільки у тому випадку, коли вона носить спеціальний характер. *Спеціальна розминка* у гирьовому спорті проводиться після загальної та передбачає спеціальні вправи, наближені за структурою рухів до тих, що мають бути виконані в основній частині заняття. Використання імітаційних вправ сприяє налагодженню нервово-м'язової та внутрішньом'язової координації, скороченню часу входження в основну роботу. Якщо це змагальна вправа (наприклад, ривок), то на початку спеціальної розминки виконуються спеціальні вправи для ривка, потім ривок з легкою гирею і наприкінці здійснюється декілька підйомів з тренувальною гирею. Час розминки (загальної та спеціальної) повинен становити від 10 до 25 хвилин.

Розминка перед виступом на змаганнях має певні особливості. Так як відразу після розминки відбудеться максимальне навантаження на м'язову, серцево-судинну, дихальну та інші системи організму, гирьовику необхідно не тільки добре розігрітися, але й підвести себе до такої «бойової готовності», яка дозволить реалізувати всі фізичні та морально-вольові можливості у досягненні кращого спортивного результату. Недостатня, неправильна розминка не дозволить спортсмену вирішити ці завдання. Правильність розминки перед змаганнями кожен спортсмен повинен визначити для себе у контрольно-перевірочних заняттях. Готуючись до змагань, потрібно заздалегідь кілька разів перевірити різні за часом і навантаженням варіанти розминки і точно переконатися у правильності обраного для себе варіанта.

Розминка не повинна викликати почуття втоми. У разі її правильного проведення у спортсмена повинне з'явитися бажання змагатися. Тривати змагальна розминка повинна трохи більше, ніж звичайна, а закінчуватися вона повинна не раніше, ніж за 5–10 хвилин до виходу на поміст. Після закінчення розминки варто одягтися (якщо змагання проводяться у прохолодному приміщенні або на відкритому повітрі).

Після виступу у поштовху корисно випити солодкого чаю, одягтися та полежати на гімнастичних матах або лавці. Приблизно за 15-20 хвилин до виходу на поміст для виконання ривка буває досить зробити кілька підходів на виконання ривка з легкою гирею і наприкінці розминки «відчути» м'язами гирю змагальної ваги, перевірити зчеплення дужки з кистю (для зчеплення дужка натирається магnezією).

Під час проведення змагальної розминки необхідно враховувати індивідуальні особливості спортсмена, температурні умови місця проведення змагань, пору року, стан спортивної форми, спортивний стаж, вік. Застосування зігрівальних мазей сприяє більш швидкому зігріванню, відновленню м'язового тону, збереженню тепла у перерві між виконанням змагальних вправ, а у підсумку – більш успішному виступу на змаганнях.

### **3.4.6. Змагальна діяльність у гирьовому спорті**

Спортивні змагання є центральним елементом, що визначає всю систему організації, методики і підготовки спортсменів для результативної змагальної діяльності. Без змагань неможливе існування самого спорту. У змаганнях виявляються: ефективність організаційних і матеріально-технічних основ підготовки, системи відбору, кваліфікація тренерів, рівень наукових досягнень у спорті, результативність системи науково-методичного та медичного забезпечення підготовки та ін.

Залежно від мети, завдань, складу учасників змагання гирьовиків поділяються на підготовчі, контрольні, підвідні, відбіркові та головні. До умов, які впливають на змагальну діяльність гирьовиків, відносяться: особливості та облаштування місця проведення змагань, його географічне положення, характер суддівства, поведінка тренерів.

Змагання у системі підготовки гирьовиків є не тільки засобом контролю за рівнем підготовленості, способом виявлення переможця, але й важливим засобом підвищення тренуваності та спортивної майстерності.

Роль та місце змагань суттєво розрізняються залежно від рівня підготовки гирьовика. Для початківців плануються, як правило, підготовчі та контрольні змагання, метою яких є контроль за ефективністю тренувального процесу, здобуття досвіду змагальної боротьби, виконання спортивних розрядів. У міру зростання кваліфікації гирьовиків кількість змагань зростає, вводяться відбіркові та головні змагання.

Плануючи участь гирьовиків у змаганнях протягом року, необхідно враховувати єдність тренувальної та змагальної діяльності у системі підготовки. Зокрема, змагальні навантаження повинні гармонійно поєд-

нуватися з динамікою тренувальних навантажень і складати з ними єдине ціле. Всі завдання циклу підготовки необхідно підпорядкувати завданню досягнення вершини функціональних, техніко-тактичних та психологічних можливостей гирьовика до моменту головних змагань.

### **3.4.7. Заходи безпеки під час занять з гирьового спорту**

Заняття з гирьового спорту є безпечними в разі дотримання певних елементарних правил техніки безпеки. Їх слід дотримуватися як під час групових, так і індивідуальних (самостійних) занять.

#### ***Причини травм:***

- нечітке планування занять;
- нехтування розминкою;
- несправність інвентарю;
- нечітке виконання вправи;
- незосередженість на заняттях;
- низький рівень дисципліни на заняттях;
- значне навантаження (перевантаження);
- погане самопочуття.

Оскільки тренувальні заняття з гирями пов'язані з багаторазовим підняттям снарядів, у спортсменів (особливо на перших заняттях) можливі травми рук (зрив шкіри на долонях). Для уникнення цих травм, а також травм від механічних пошкоджень від випадково вислизнулої гирі необхідно стежити, щоб на ручках гир не було фарби, нерівностей. Для тренування ривка слід застосовувати магnezію. Обов'язково поступово підвищувати навантаження. Під час виконання махових рухів з гирями контролювати, щоб спортсмени знаходилися на відстані 2–3 метри один від одного у передньо-задньому напрямку.

#### ***На тренувальних заняттях з гирьового спорту необхідно:***

- перед початком заняття старанно провести підготовчу частину;
- перш ніж розпочати виконання вправи, переконатись у тому, що ніщо і ніхто не заважає;
- під час відпочинку бути обережним, не забувати, що поряд займаються інші;
- не виконувати вправу, якщо поряд розташовані сторонні предмети;
- після виконання вправи гирю (гирі) ставити на поміст (підлогу, землю), а не кидати або передавати один одному;
- вправи виконувати плавно, без різких рухів або ривків (якщо це не передбачено самою вправою);

- під час відпочинку дотримуватися дисципліни, не заважати іншим;
- не розмовляти один з одним або зі спортсменом, що виконує вправу, а також самому під час виконання вправи (можна лише робити зауваження, якщо партнер виконує вправу з помилками);
- без дозволу тренера не піднімати важких гир та не виконувати ще не вивчені вправи (особливо на перших заняттях);
- негайно доповідати керівнику заняття про всі помічені несправності інвентарю;
- після тренувальних занять з гирьового спорту виконати вправи для відновлення дихання, розслаблення м'язів, а також вправи, які розвантажують хребет (вис на перекладині тощо).

### ***Вимоги до виконання навчально-тренувальних занять, яких повинен дотримуватися кожен гирьовик***

1. Проводити загальну і спеціальну розминку протягом 15-20 хвилин.
2. Починати заняття не раніше, ніж за 2 години після прийому їжі.
3. Займатися у зручному спортивному одязі та взутті (бажано у штангетках).
4. Не виконувати без дозволу тренера контрольні «прикидки» та складні, ще не засвоєні вправи з обтяженнями.
5. Не відволікатися та не відволікати інших під час заняття.
6. Строго виконувати план тренувальних навантажень, вказаних тренером.
7. Не допускати перерви у тренувальних заняттях без поважних причин.
8. Опановувати теоретичні знання із методики тренувань, фізіології, гігієни, самоконтролю, правил змагань.
9. Регулярно проходити медичне обстеження.
10. Вести щоденник навчально-тренувальних занять.

### **3.4.8. Профілактика травматизму на заняттях з гирьового спорту**

У зв'язку з постійним підвищенням тренувальних навантажень з метою досягнення високих спортивних результатів у гирьовому спорті зростає вірогідність перенапруження опорно-рухового апарату у спортсменів, а іноді трапляються травми. Найуразливішим і в той же час одним з «найвідповідальніших органів» людини є хребет. Разом з досягненням високих результатів на шляху до спортивних висот, найважливішим завданням є збереження і зміцнення здоров'я взагалі і хребта – «стовпа здоров'я» зокрема.

Хребет потрібен для забезпечення таких основних функцій: захисту внутрішніх органів і опори тіла; як вісь усіх важелів суглобів і м'язів для забезпечення рухів; для підтримання вертикального положення і рівноваги тіла. Кожна з функцій здійснюється завдяки складній взаємодії структурних елементів хребта – хребців, зв'язково-суглобового апарату, дисків і м'язів. Оскільки хребет тісно пов'язаний із спинним мозком і його структурами, то у разі його патології можуть виникати різні ускладнення. Наприклад, у разі ураження шийного відділу спостерігається головний біль, порушення зору; грудного відділу – функціональні розлади з боку органів дихання і ССС; поперекового відділу – порушення рухової активності і роботи органів травлення, нирок.

У загальній структурі захворювань патології хребта посідають одне з провідних місць. За даними різних авторів, від 50 до 80% населення соціально-активного віку (30–60 років) страждають від болю хребта. Більш ніж у 1/3 населення України зареєстрований остеохондроз, грижі, сколіоз та ін. З кожним роком кількість хворих збільшується, а рентгенологічні і клінічні вияви знаходять навіть у дітей 12–15 років. Частіше страждає хребет у людей, що ведуть малорухливий спосіб життя, і, навпаки, при виражених фізичних навантаженнях. До останньої категорії відносяться і спортсмени. Гирьовики не є винятком. Як і у багатьох інших видах, у гирьовому спорті проблема здоров'я хребта є гострою й актуальною.

Основними **причинами** виникнення травм хребта (і не тільки) у гирьовиків є: недостатня або неправильна розминка; нераціональна, неправильна техніка виконання вправ; постійні перевантаження, перетренування і перевтома (нехтування принципами поступового підвищення навантажень); «гонитва» за результатами – тренування з великим навантаженням без достатньої загальнофізичної підготовки (притаманна молодим спортсменам і тренерам); надмірне використання фармакологічних засобів для стимуляції м'язової діяльності і швидкого відновлення (організм не встигає підготуватися до підвищених вимог); недостатній рівень розвитку м'язів спини, черевного пресу (слабкий м'язовий корсет). Також причинами можуть бути: значний спортивний стаж (травми виникають як накопичувальний результат багатьох тренувань); уроджені аномалії хребта; погана гнучкість хребта і рухливість суглобів; переохолодження; шкідливі звички (алкоголь, куріння); інфекція; недостатнє і нераціональне харчування; порушення спортивного режиму (недостатній відпочинок (сон) і відновлення сил); психогенна травма.

Які ж основні заходи попередження травм хребта? Перш за все – **профілактика**. Сюди відноситься, у першу чергу, систематичне виконання спеціальних вправ, що зміцнюють м'язи спини, плечового поясу і черевного пресу – формують м'язовий корсет. По-перше, м'язовий корсет має суто механічне значення та відіграє роль амортизації при навантаженнях, що припадають на хребет. По-друге, добре розвинуті м'язи мають густу сітку капілярів. Саме по них кров приносить до тканин кисень і поживні речовини. По-третє, м'язи виділяють різні біологічно активні речовини, необхідні для живлення хребців і міжхребцевих дисків. Без лімфи, крові і поживних речовин диски «розсихаються».

Таким чином, тренери і спортсмени (особливо початківці) повинні знати, що після виконання класичних вправ з гирями необхідно обов'язково переходити до вправ, що сприяють зміцненню м'язів спини і черевного пресу. Нижче наведено деякі з них.

1. Гіперекстензія (згинання-розгинання тулуба у положенні лежачи на стегнах обличчям униз, ноги закріплені). Виконується на спеціальному тренажері або за допомогою гімнастичного «козла» і стінки, руки за головою. Для посилення ефекту тримати обтяження за головою.

2. Підняття прямих ніг у висі на гімнастичній стінці.

3. Відведення прямих ніг назад з вихідного положення у висі на шведській стінці (обличчям до стіни).

4. Нахили з гирею (24–40 кг) на спині. Під час виконання спина прогнута, ноги в колінах злегка згинаються.

5. Згинання-розгинання тулуба на похилій лаві, на підлозі або інших тренажерах (для м'язів пресу).

6. Різна тяга гирі (гир), штанги (станова, тяга в нахилі, стоячи до підборіддя та ін.).

7. Вправи на блоковому тренажері (тяга широким, вузьким хватом до грудей (за голову), зведення-розведення рук перед собою та ін.).

До тренувань гирьовиків необхідно також включати вправи, що розвантажують і розтягують хребет (жими лежачи, вис, підтягування, нахили тулуба стоячи і сидячи та ін.). Важливим профілактичним заходом також є плавання, що сприяє розвитку гнучкості і зміцненню м'язів спини і пресу. Використання тканинного бандажа разом з поясом штангіста підвищить профілактичний ефект.

Необхідно зазначити, що існує безліч прикладів із життя і спорту (у тому числі і гирьового), коли спортсмени, незважаючи на отримані травми, завдяки розвиненому м'язовому корсету не тільки поверталися «в

лави» здорових людей, але й продовжували займатися вибраним видом спорту і досягали значних результатів.

Таким чином, раціональний підхід до тренувального процесу практично повністю зменшує можливість виникнення травм хребта і гарантує досягнення високих результатів і спортивного довголіття без негативних наслідків для здоров'я.

### **Питання для самоконтролю**

1. Визначте, з яких технічних елементів складається поштовх:

а) стартове положення, підйом гирі вгору на пряму руку і фіксація, опускання гирі;

б) стартове положення, взяття гир на груди, вихідне положення перед виштовхуванням, напівприсідання, виштовхування, підсід, фіксація гир угорі на прямих руках, опускання гир на груди;

в) стартове положення, виштовхування, підсід, опускання гир на груди, опускання гир з грудей у положення вису.

2. З яких етапів складається процес навчання студентів вправ з гирьового спорту:

а) ознайомлення, виконання, тренування;

б) ознайомлення, розучування, вдосконалення;

в) розучування, тренування.

3. Дайте визначення спортивній підготовці.

4. Перерахуйте методи тренування студентів-гирьовиків:

а) рівномірний, інтервальний, повторний, контрольний;

б) рівномірний, змінний, інтервальний, змагальний;

в) рівномірний, змінний, інтервальний, повторний, контрольний, змагальний.

5. Які фізичні якості слід розвивати під час підготовки студентів до змагань з гирьового спорту:

а) силу, швидкість, загальну витривалість;

б) силу, загальну, силову та спеціальну витривалість, гнучкість;

в) силу, силову витривалість, гнучкість, спритність.

6. Які періоди складають річний цикл тренування гирьовиків:

а) підготовчий, змагальний, перехідний;

б) підготовчий, передзмагальний, змагальний;

в) загальнопідготовчий, спеціально-підготовчий, змагальний, перехідний.



#### **4. ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНО-ОРІЄНТОВАНОЇ ФОРМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ГИРЬОВОГО СПОРТУ**

Фізичне виховання і масовий спорт у вищих навчальних закладах є невід'ємною складовою формування загальної та професійної культури особистості відповідно до вимог сьогодення, збереження та зміцнення здоров'я, організації та забезпечення здорового способу життя, підвищення рівня працездатності, створення умов для продовження активного творчого довголіття студентства [28, 164, 198 та ін].

Особливого значення це набуло сьогодні, коли несприятлива екологічна обстановка значним чином впливає на організм молодої людини, яка має в умовах нових економічних стосунків у державі витримувати значні навантаження різного напрямку [143, 199 та ін.].

Аналіз спеціальної літератури [40, 66, 113, 266] показав, що останнім часом суттєво активізувався інтерес у студентської молоді до різних видів спортивної діяльності. Питанням покращання фізичної підготовленості та зміцнення здоров'я студентів засобами різних видів спорту присвячена значна кількість робіт [22, 54, 126, 161, 200]. Однак у сучасній науково-методичній літературі питання організація занять студентів ВНЗ з використанням простих і доступних засобів, таких, як вправи з гирьового спорту, за умови їх вільного вибору, є недостатньо дослідженим. Тому обґрунтування та розробка програми проведення спортивно-орієнтованої форми фізичного виховання студентів з використанням засобів гирьового спорту є актуальним завданням на шляху зміцнення здоров'я, покращання фізичної підготовленості, підвищення спортивних результатів, підвищення зацікавленості студентів та залучення їх до систематичних занять фізичними вправами і спортом.

Формування у студентської молоді потреби у фізично активному способі життя й усвідомленого ставлення до власного здоров'я не лише

на час навчання, але і у подальшому житті, є важливим елементом організації фізичного виховання у ВНЗ.

Аналіз та ситематизація науково-методичної та спеціальної літератури дозволяє зробити висновок, що проблема фізичного виховання студентів ВНЗ може бути розв'язана шляхом упровадження спортивно-орієнтованої форми організації фізичного виховання у ВНЗ з урахуванням вільного вибору студентами виду спорту [23, 27, 74, 120].

При цьому багатьма вченими [40, 148, 257] зазначається, що важливим є застосування таких засобів фізичного виховання та спорту, які поряд з розвитком основних фізичних якостей та покращанням спортивних показників сприяли б зміцненню здоров'я, вдосконаленню функціональних можливостей організму студентів та стійкості до негативних чинників навчання. Особливого значення це набуває на молодших курсах, де основним завданням фізичного виховання є підвищення загальної фізичної підготовленості студентів – формування міцного фундаменту, необхідного для підвищення працездатності у процесі навчання на старших курсах та у майбутній професійній діяльності.

У керівних документах зазначено, що під час розподілу студентів по групах за видами спорту слід враховувати його популярність, визначену шляхом анкетного опитування, можливості й стан спортивних споруд, які має в розпорядженні вищий навчальний заклад, а також наявність фахівців з видів спорту у викладацькому складі кафедри фізичного виховання [11, 16, 28].

Аналіз останніх досліджень [89, 132, 183], проведене анкетування студентів та результати власних досліджень дозволяють стверджувати, що одним із шляхів розв'язання окресленої проблеми є застосування силових видів спорту, які останнім часом набули особливої популярності серед студентства.

Ефективність силових вправ і позитивна мотивація юнаків до них, з одного боку, та низький рівень здоров'я і недостатній розвиток фізичних якостей студентів у цілому, з іншого, і зумовили вибір вправ з гирьового спорту. Крім того гирьовий спорт має ряд переваг, що виділяють його серед інших видів спорту: простота, доступність, змістовність, оздоровча спрямованість, економічна ефективність [39, 75, 77, 90, 130 та ін.].

Таким чином, спираючись на висновки робіт провідних учених та виходячи із результатів особистих досліджень, нами розроблено програму проведення спортивно-орієнтованої форми фізичного виховання студентів з використанням засобів гирьового спорту.

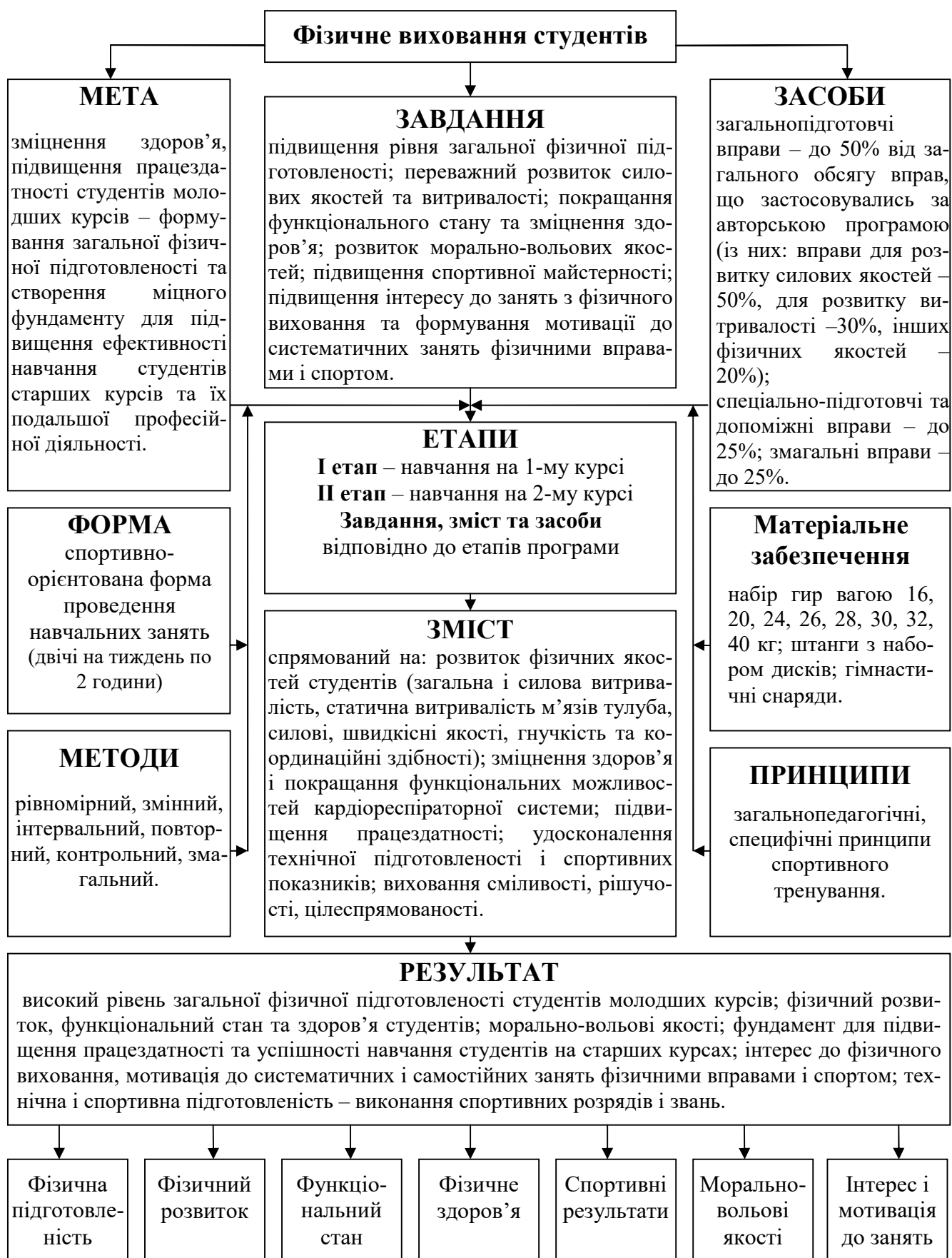


Рис. 4.1. Блок-схема авторської програми проведення спортивно-орієнтованої форми фізичного виховання студентів з використанням засобів гирьового спорту

Сутність авторської програми полягає у завчасному розвитку фізичних якостей та підвищенні загальної фізичної підготовленості студентів молодших курсів ВНЗ України III-IV рівнів акредитації усіх спеціальностей – формуванні фундаменту для розвитку спеціальних фізичних якостей, підвищення працездатності та успішності навчання студентів старших курсів шляхом застосування простих, доступних та ефективних засобів. Блок-схему авторської програми зображено на рис. 4.1.

Методологічними засадами програми проведення спортивно-орієнтованої форми фізичного виховання студентів з використанням засобів гирьового спорту є: теорія адаптації, теорія навчання рухових дій та розвитку фізичних якостей, регулювання та планування фізичного навантаження, а також загальна теорія підготовки спортсменів.

Заняття за авторською програмою проводилися згідно з розкладом занять (4 години на тиждень) двічі на тиждень по 90 хв кожне впродовж навчання студентів на першому та другому курсах.

#### **4.1. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ АВТОРСЬКОЇ ПРОГРАМИ**

Основною метою авторської програми є зміцнення здоров'я, розвиток основних фізичних якостей студентів молодших курсів – формування загальної фізичної підготовленості та створення міцного фундаменту для підвищення працездатності та ефективності навчання студентів старших курсів та їх подальшої професійної діяльності.

**Завданнями** програми визначено:

- підвищення рівня загальної фізичної підготовленості;
- переважний розвиток силових якостей та витривалості;
- покращання фізичного розвитку, функціонального стану та зміцнення фізичного здоров'я студентів;
- підвищення стійкості організму до дії несприятливих чинників навчання;
- розвиток морально-вольових та психологічних якостей;
- підвищення спортивної майстерності студентів;
- підвищення інтересу до занять з фізичного виховання та формування мотивації до систематичних занять фізичними вправами і спортом.

#### **4.2. ЗМІСТ АВТОРСЬКОЇ ПРОГРАМИ**

**Зміст** авторської програми спрямований на розвиток основних фізичних якостей, таких, як загальна і силова витривалість, статична витривалість м'язів тулуба, силові якості, швидкісні якості, гнучкість та координаційні здібності, а також на зміцнення здоров'я, покращання функ-

ціональних можливостей кардіореспіраторної системи, підвищення працездатності, вдосконалення технічної підготовленості та покращання спортивних показників, виховання цілеспрямованості, наполегливості, сміливості та рішучості.

Для виконання завдань програми застосовувалися такі *засоби фізичного виховання і спорту*:

- загальнопідготовчі вправи – склали до 50% від загального обсягу вправ, що застосовувались за авторською програмою;
- спеціально-підготовчі та допоміжні вправи – до 25%;
- змагальні вправи – до 25% від загального обсягу вправ.

Відсоток засобів змінюється відповідно до завдань етапів.

Для виконання завдань програми серед загальнопідготовчих застосовувалися вправи, які забезпечують всебічний функціональний розвиток організму (додаток 3). З них: вправи для розвитку силових якостей склали 50% від обсягу загальнопідготовчих вправ (вправи з гирями, штангою та іншими обтяженнями, вправи на гімнастичних снарядах, вправи з вагою власного тіла та тіла партнера), для розвитку витривалості (кросова підготовка, вправи з обтяженнями, вправи з вагою власного тіла) – 30% та для розвитку інших фізичних якостей – 20%.

До спеціально-підготовчих та допоміжних вправ, які застосовувались за авторською програмою, увійшли вправи, що містять окремі частини й елементи змагальних вправ та дій, які наближені до них за формою і структурою, за характером вияву фізичних якостей та спрямовані на створення спеціального фундаменту для подальшого вдосконалення майстерності (додаток 1).

Змагальні вправи, які застосовувалися за авторською програмою, передбачені правилами змагань з гирьового спорту (поштовх двох гир, ривок гирі по черзі кожною рукою, поштовх двох гир за довгим циклом) виконувалися з гирями різної виги. Вони спрямовані на покращання технічної підготовленості студентів, підвищення їх спортивних результатів та виконання спортивних розрядів і звань.

У процесі проведення занять зі студентами відповідно до авторської програми застосовувалися такі *методи* спортивного тренування: рівномірний, змінний, інтервальний, повторний, контрольний та змагальний. Серед *способів* організації студентів у ході виконання фізичних вправ застосовувалися індивідуально-груповий, фронтальний, поточний та круговий способи.

Проведення занять зі студентами відповідно до авторської програми ґрунтується на загальнопедагогічних *принципах* доступності, система-

тичності, послідовності, активності, надійності, свідомості та специфічних *принципах* спортивного тренування: безперервності тренувального процесу, поглибленої спеціалізації, циклічності процесу, єдності взаємозв'язку структури змагальної діяльності і структури підготовленості, хвилеподібності та варіативності навантажень, спрямованості на вищі досягнення,.

*Матеріально-технічне забезпечення* місць проведення занять за авторською програмою передбачає: набір гир вагою 16, 20, 24, 26, 28, 30, 32 та 40 кг; штанги з комплектами дисків різної ваги, гімнастичні снаряди, тренажери. Всі вправи з обтяженнями виконувались на дерев'яних помостах. Для запобігання зривам шкіри на долонях під час виконання вправ з гирями застосовувалась гімнастична магнезія.

Навчальні заняття зі студентами у межах спортивно-орієнтованої форми організації фізичного виховання у ВНЗ проводились у вигляді навчально-тренувальних занять. Для контролю і перевірки поточного рівня розвитку фізичних якостей, морфофункціонального стану та технічної підготовленості студентів застосовувались контрольні-перевірочні заняття.

### 4.3. ЕТАПИ АВТОРСЬКОЇ ПРОГРАМИ

Авторська програма проведення спортивно-орієнтованої форми фізичного виховання студентів з використанням засобів гирьового спорту включала **два етапи**:

I етап – період навчання студентів на I курсі;

II етап – період навчання студентів на II курсі.

Тривалість кожного етапу становила 10 місяців (39 тижнів) з вересня по червень включно, кожен етап складався з 78 навчальних занять.

*Завданнями I етапу авторської програми для студентів визначено:*

- прискорення процесу адаптації студентів до нових умов навчання у ВНЗ;
- підвищення рівня загальної фізичної підготовленості студентів;
- зміцнення організму та покращання функціональних можливостей;
- підвищення інтересу до занять з фізичного виховання;
- залучення студентів до регулярних занять фізичними вправами і спортом;
- навчання та тренування основних елементів техніки виконання змагальних вправ з гирьового спорту;
- виконання спортивних розрядів.

I етап програми проведення спортивно-орієнтованої форми фізичного виховання студентів з використанням засобів гирьового спорту становить 39 тижнів (78 навчально-тренувальних занять): 26 тижнів (52 заняття) – загальнопідготовчий період, 13 тижнів (26 занять) – спеціально-підготовчий період.

*Основними завданнями II етапу авторської програми є:*

- удосконалення основних фізичних якостей студентів з акцентуванням уваги на розвитку силових якостей та витривалості – формування загальної фізичної підготовленості;
- збільшення обсягу раніше набутих рухових навичок та умінь;
- підвищення стійкості організму до дії несприятливих чинників навчання;
- покращання морфофункціонального стану та рівня фізичного здоров'я студентів;
- підвищення розумової та фізичної працездатності студентів та, як наслідок, покращання ефективності навчання;
- розвиток морально-вольових та психологічних якостей;
- удосконалення технічної підготовленості та спортивних результатів студентів;
- виконання спортивних розрядів і звань.

II етап авторської програми становить 39 тижнів, з яких на загальнопідготовчий період припадає 16 тижнів (32 заняття), на спеціально-підготовчий період – 23 тижні (46 занять).

Кожен з етапів авторської програми складається із загальнопідготовчого та спеціально-підготовчого періодів. Тривалість кожного періоду змінюється залежно від етапів авторської програми.

*Завданнями загальнопідготовчого періоду авторської програми є:*

- підвищення рівня загальної фізичної підготовленості студентів;
- удосконалення функціональних можливостей систем організму;
- розвиток фізичних якостей (загальної витривалості, сили, силових витривалості, гнучкості) з урахуванням маси тіла спортсменів;
- покращання фізичного розвитку та зміцнення здоров'я студентів.

У загальнопідготовчому періоді відбувається виховання основних фізичних якостей студентів, зміцнення організму, усунення слабких сторін у фізичному розвитку кожного студента – закладається функціональна база для підвищення фізичної працездатності та покращання спортивних показників студентів на наступних етапах.

Зміст даного періоду полягає у виконанні загальнопідготовчих вправ (кроси, стрибова робота, вправи на гімнастичних снарядах тощо), до-

поміжних (присідання, нахили зі штангою, жим штанги та ін.) та спеціально-підготовчих вправ (підрив гирі, напівприсідання з гирями тощо) для розвитку базових фізичних якостей, таких як загальна фізична витривалість, сила, силова витривалість, гнучкість, а також покращання функціональних можливостей організму. Відсоток загальнопідготовчих вправ на кожному етапі авторської програми становить 50–70% від загальної кількості вправ, що застосовувалися під час загальнопідготовчого періоду. При цьому частина допоміжних та спеціально-підготовчих вправ становить 20–30% відповідно. Змагальні вправи протягом загальнопідготовчого етапу авторської програми становили лише 10–20% і застосовувались для відпрацювання окремих елементів техніки класичних вправ з гирьового спорту (табл. 4.1).

Таблиця 4.1

**Співвідношення засобів фізичної та спортивної підготовки студентів, які застосовувались протягом I–II етапів авторської програми, у %**

| Засоби                       | I етап                      |                               | II етап                     |                               |
|------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|
|                              | Загально-підготовчий період | Спеціально-підготовчий період | Загально-підготовчий період | Спеціально-підготовчий період |
| Загально-підготовчі вправи   | 70                          | 40                            | 50                          | 30                            |
| Спеціально-підготовчі вправи | 20                          | 35                            | 30                          | 30                            |
| Змагальні вправи             | 10                          | 25                            | 20                          | 40                            |

Регулювання навантаження на заняттях у загальнопідготовчому періоді відбувалось за рахунок поступового збільшення обсягу роботи (кількість вправ на занятті, кількість підходів у кожній вправі, вага снарядів тощо). Інтенсивність виконання вправ – низька і середня. Під час виконання вправ у загальнопідготовчому періоді ЧСС у студентів не перевищувала 150–160 уд./хв. Відпочинок до наступного підходу тривав до відновлення ЧСС до 90–100 уд./хв.

На виконання кожної вправи сплановано 2–4 підходи. Для розвитку силових якостей кількість повторів у вправі становила 6–10 разів, при цьому величина обтяження становила 70–80% від максимального результату. Для розвитку силової витривалості виконувалися вправи у кількості 12–20 разів, вага обтяження дорівнювала 50–60% від кращого результату. Під час розвитку загальної витривалості вага обтяження ста-



новила 20–30% від максимального результату, а кількість повторів у вправі – 20–40 і більше разів (підриг гіри, вистрибування з гирею в опущенх донизу руках та ін.). Для розвитку витривалості ми рекомендували застосовувати рівномірний метод. Переваги цього методу полягають у тому, що оптимальні фізичні навантаження вдосконалюють стійкість органів та систем, значно поліпшують працездатність серцево-судинної й дихальної систем, позитивно впливають на загальний стан здоров'я. Тривалість вправ, спрямованих на розвиток загальної витривалості, становила від 5 хвилин і більше (кроси, біг сходами трибуни, перестрибування через перешкоду та ін.). Для розвитку гнучкості кількість вправ, а також кількість підходів у кожній вправі визначалась індивідуально (від 5 до 20 повторів у 1–4 підходах).

У загальнопідготовчому періоді застосовувався переважно повторний метод тренування, який передбачав виконання наступної вправи або підходу після майже повного відновлення організму. Спосіб організації студентів – індивідуально-груповий, виконання вправ відбувалося в основному круговим та поточним методами.

*Завданнями спеціально-підготовчого періоду етапів авторської програми є:*

- пріоритетний розвиток фізичних якостей, які необхідні спортсменувирьовику, з урахуванням маси тіла студентів [235];
- підтримання високого рівня розвитку загальної фізичної підготовленості;
- подальше підвищення функціональних можливостей основних систем життєзабезпечення організму та зміцнення здоров'я студентів;
- удосконалення техніки виконання змагальних вправ;
- виховання морально-вольових та психологічних якостей студентів;
- підготовка до участі у змаганнях та виконання спортивних розрядів і звань.

Зміст спеціально-підготовчого періоду спрямований на розвиток та подальше вдосконалення таких фізичних якостей, як сила, загальна і спеціальна витривалість, гнучкість та інші. Відбувалось удосконалення функціональних можливостей кардіореспіраторної системи, а також технічної і психологічної підготовленості студентів.

Особливістю спеціально-підготовчого періоду є застосування на заняттях студентів засобів фізичної та спортивної підготовки у такому співвідношенні: загальнопідготовчі вправи становлять 30–40%, допоміжні та спеціально- підготовчі – 30–35%, змагальні – 20–40% від загальної кількості вправ спеціально-підготовчого періоду (табл. 4.1).

У спеціально-підготовчому періоді відбувається подальше збільшення обсягу навантаження. При цьому зростає інтенсивність виконання вправ та заняття в цілому. Навантаження у спеціально-підготовчому періоді планувалось таким чином, щоб під час виконання вправ ЧСС досягала 180 уд./хв і вище. Відпочинок між підходами – активний, відновлення ЧСС між підходами відбувалось до значень 100–110 уд./хв.

Змагальні вправи виконувались у 2–6 підходах. Вага гир та кількість повторів у підході залежали від маси тіла спортсмена. На виконання загальнопідготовчих, допоміжних та спеціально-підготовчих вправ сплановано 2–4 підходи. Так як і у загальнопідготовчому періоді, для розвитку силових якостей кількість повторів у вправі становила 6–10 разів з величиною обтяження 70–80% від максимального результату. Для розвитку загальної витривалості – 20–40 і більше разів з обтяженням 20–40%. Тривалість вправ, спрямованих на розвиток загальної витривалості, становила 5 хвилин і більше. Кількість вправ та кількість підходів у кожній вправі на розвиток гнучкості визначалася індивідуально для кожного студента.

У спеціально-підготовчому періоді застосовувалися такі методи тренування, як рівномірний, змінний, інтервальний, повторний, контрольний та змагальний. Спосіб організації студентів – індивідуально-груповий, виконання вправ відбувалось круговим, фронтальним та поточним методами.

Навантаження, яке отримував студент під час проведення занять за авторською програмою, дозувалось з урахуванням індивідуальних можливостей кожного студента, його маси тіла [234] та визначалось тривалістю вправ, характером вправ (від найпростіших вправ з однією гирею до складнотехнічних з двома гирями), вагою обтяження (за сумою кілограмів піднятої ваги або за загальною кількістю підйомів з урахуванням ваги гир), кількістю повторів, підходів, тривалістю відпочинку між підходами. Кількість повторів у кожному підході залежить від ступеня напруження м'язів: у технічно складних вправах та з більш важкими гирями кількість повторів зменшується, у простих вправах та з легкими гирями – збільшується. Вага обтяження подвоюється під час виконання вправ з двома гирями. За фіксованої ваги гир подальшого зростання навантаження можна досягти збільшенням кількості підйомів та швидкості підйому обтяження (підвищенням темпу виконання вправи).

Плануючи навантаження, важливо враховувати індивідуальні можливості кожного студента. Не всі відразу можуть виконати кількість підйомів, що рекомендується у кожній вправі. У такому випадку кіль-

кість повторів у вправі зменшується, а кількість підходів збільшується. Надалі з підвищенням фізичної тренуваності кількість підйомів у кожному підході поступово збільшується.

Відповідно до авторської програми, заняття включало підготовчу, основну та заключну частини.

*Підготовча частина* (10–25 хв) передбачала постановку завдань, організацію студентів та проведення розминки. Підготовча частина заняття спрямована на підготовку органів і систем організму студентів до роботи в основній його частині. Зміст підготовчої частини полягає в активізації центральної нервової системи, серцево-судинної та інших систем організму та передбачає виконання загальнорозвиваючих вправ без обтяжень, вправ для розтягування м'язів та спеціальних вправ. До спеціальних вправ віднесені вправи з легкими гириями та з гириями, з якими буде проводитись основна частина заняття.

*Основна частина* (60–70 хв) містила комплекси вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей студентів з урахуванням їх фізичної підготовленості та маси тіла (вагової категорії), покращання фізичного розвитку і функціональних можливостей студентів, підвищення їх працездатності та вдосконалення техніки виконання вправ з гирьового спорту, розвиток морально-вольових та психічних якостей.

У загальнопідготовчому періоді основна частина заняття включала вправи для загального фізичного розвитку студентів, зміцнення здоров'я та підвищення рівня загальної фізичної підготовленості. Вправи виконувалися з обтяженнями (штанги, гири), з вагою власного тіла, на гімнастичних снарядах. Значний обсяг складала стрибкова робота і кросова підготовка. Кількість вправ, спрямованих на розвиток витривалості, становила 30–40%, на розвиток силових якостей – 40–50%, на розвиток решти фізичних якостей – до 10–20% від загального обсягу вправ. Вага обтяжень та кількість повторів у кожній вправі підбиралися відповідно до маси тіла студента. У загальнопідготовчому періоді заняття проводились з великом обсягом навантаження, але з низькою інтенсивністю. Обсяг навантаження визначався за кількістю виконаних повторів та підходів. Інтенсивність – показниками ЧСС, темпом виконання вправи, тривалістю вправи та відпочинком між підходами. Навантаження від заняття до заняття зростало за рахунок збільшення кількості повторів у підходах, кількості підходів, вправ та ваги обтяження. Відпочинок між підходами повинен забезпечити повне відновлення організму.

У спеціально-підготовчому періоді до основної частини заняття, окрім вправ для розвитку основних фізичних якостей, входили змагаль-

ні вправи з гирями різної ваги. Обсяг навантаження на заняттях у спеціально-підготовчому періоді визначався за сумарною кількістю підйомів гир у разях з урахуванням їх ваги. Інтенсивність – за тривалістю виконання вправи, за показниками ЧСС, за кількістю підйомів у відсотках від максимального результату. Навантаження на заняттях у цьому періоді зростало за рахунок збільшення загальної кількості повторів у вправах, підвищення ваги гир, темпу виконання вправ та зменшення часу на відпочинок між підходами.

*Заклучна частина* (5–10 хв) передбачала приведення організму студентів у відносно спокійний стан, зняття м'язового напруження, підбиття підсумків заняття. Виконуються вправи для відновлення рівномірного дихання, вправи на гнучкість та рухливість у суглобах, вправи для розвантаження хребта: вис на перекладині, вправи біля гімнастичної стінки тощо.

Типові плани проведення занять за авторською програмою наведено у додатку 4.

#### **4.4. ОСОБЛИВОСТІ АВТОРСЬКОЇ ПРОГРАМИ**

Авторською програмою передбачено, що студент має можливість обрати спортивну спеціалізацію (класичне двоборство, поштовх гир за довгим циклом, окремі вправи), підвищити рівень спортивної кваліфікації, а також одночасно опанувати сучасні технології планування й управління навчально-тренувальним процесом, організацією проведення змагань, методикою суддівства тощо.

Організація занять зі студентами з використанням засобів гирьового спорту за авторською програмою передбачає систематичне проведення багатоступеневих внутрішніх змагань (на першість навчальних груп, курсів, факультетів, інституту) та участь у змаганнях на першість міста, області та в універсіаді, що дає змогу кожному студенту взяти участь у змагальних заходах 8–10 разів на рік. Змагання проводяться як з класичного двоборства, так і з довгого циклу, що значно розширює можливості у виконанні спортивних розрядів.

Крім того у Житомирському військовому інституті імені С. П. Корольова проводяться спортивні свята з обов'язковим включенням до програми змагань вправ з гирьового спорту. Завдяки проведенню цих заходів секції з гирьового спорту поповнюються новими спортсменами, а масові заходи підвищують інтерес студентів до занять спортом взагалі, і гирьовим зокрема. Важливо зазначити, що змагання і спортивні свята проводяться не лише у спортивному залі, але й на стадіоні, залучаючи

велику кількість глядачів та уболівальників. Це дозволяє підняти емоційний рівень таких заходів, що у свою чергу підвищує популярність дисципліни «Фізичне виховання» у ВНЗ, створює «моду» на спорт і здоровий спосіб життя.

**Особливостями** авторської програми є:

1. Формування загальної фізичної підготовленості студентів молодших курсів.

2. Доступність вправ з гирями забезпечує високу щільність занять і залучення великої кількості студентів до систематичних тренувань.

3. Широкий діапазон ваги гир дозволяє раціонально дозувати навантаження.

4. Контрольоване підвищення навантаження відповідно до індивідуальних можливостей студентів сприяє зміцненню здоров'я, вдосконаленню фізичного розвитку і функціональних можливостей основних систем організму, підвищенню працездатності студентів.

5. Проведення багатоступеневих змагань дозволяє студентам брати участь у змаганнях до 10 разів на рік, що значно підвищує мотивацію і є гарантом залучення їх до систематичних занять спортом.

6. Простота вправ та використання переважно повторного методу тренування дозволяє студентам виконувати спортивні розряди за 3–4 місяці, що значно підвищує їх інтерес до занять гирьовим спортом.

7. Високий рівень загальної фізичної підготовленості студентів на I і II курсах навчання дозволяє створити міцний фундамент для ефективного формування професійно-прикладних якостей студентів на старших курсах.

#### **4.5. ПРОГРАМА ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНО-ОРІЄНТОВАНОЇ ФОРМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ГИРЬОВОГО СПОРТУ**

##### **I етап авторської програми**

I етап програми складається з 39 мікроциклів (тижнів): 26 мікроциклів (52 навчально-тренувальних заняття) – загальнопідготовчий етап, 13 мікроциклів (26 занять) – спеціально-підготовчий етап. У цілому I етап авторської програми містить 78 навчально-тренувальних занять, із яких 8 є контрольно-перевірочними. Протягом першого етапу обов'язковою вимогою для студентів було застосовування кросової підготовки на заняттях від 2 до 10 км.

### **Заняття № 1, тривалість – 90 хв.**

**Завдання:** розвиток загальної витривалості, силових та швидкісних якостей, гнучкості й координаційних здібностей; зміцнення організму студентів.

*Підготовча частина (10–25 хв):* вправи у ходьбі, під час бігу, загальнорозвиваючі вправи на місці – для м'язів рук, тулуба, ніг, на розвиток гнучкості та рухливості в суглобах.

*Основна частина (60–70 хв):*

1. Крос – 2–4 км у рівномірному темпі. Для загальної витривалості.

2. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Для м'язів тулуба та рук. Виконати вправу: 15, 20, 25 разів.

3. Вистрибування з повного присіду. Для м'язів ніг. Виконати 8, 10, 12 разів.

4. Ходьба на руках (партнер підтримує ноги). Для м'язів тулуба, спини та рук. Виконати вправу, пройшовши дистанцію 15, 20, 25 метрів.

5. Вистрибування на одній нозі. Для м'язів ніг. Виконати вправу, пройшовши дистанцію 10, 12, 15 метрів на кожну ногу по черзі.

6. Підтягування на перекладині. Для м'язів рук та спини. Виконати вправу 5, 8, 10 разів. Вправи 2-6 виконувати коловим методом у 3 підходах. Відпочинок між підходами 1-3 хв.

*Заклучна частина (5–10 хв):* вправи для розслаблення м'язів та відновлення дихання, вправи на гнучкість.

### **Заняття № 2, тривалість – 90 хв.**

**Завдання:** розвиток загальної витривалості, силових та швидкісних якостей, гнучкості й координаційних здібностей; зміцнення організму студентів.

*Підготовча частина (10–25 хв):* вправи для загального розвитку – для м'язів рук, тулуба, ніг, на розвиток рухливості в суглобах.

*Основна частина (60–70 хв):*

1. Крос – 3 км у рівномірному темпі. Для розвитку загальної витривалості.

2. Біг 50 м, 100 м, 200 м. Для швидкісних якостей та спритності.

3. Згинання-розгинання рук на брусах. Для м'язів тулуба та рук. Виконати вправу: 5, 10, 15 разів.

4. Перестрибування через гімнастичну лавку висотою 30-40 см. Для м'язів ніг та розвитку витривалості. Виконати вправу 20, 25, 30 разів.

Вправи 3, 4 виконуються коловим методом у 3 підходах. Відпочинок між підходами 1-3 хв.

5. Біг по сходах спортивної трибуни у рівномірному темпі. Для розвитку загальної витривалості. Виконати вправу протягом 5 хв.

6. Піднімання прямих ніг до перекладини у положенні вису. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 12, 15 разів.

7. Вис на перекладині у статичному положенні 2-3 хв. Для м'язів рук та розвитку гнучкості у ліктьових та плечових суглобах.

*Заклучна частина (5–10 хв):* вправи для розслаблення м'язів та відновлення дихання, вправи біля гімнастичної стінки.

### **Заняття № 3, тривалість – 90 хв.**

*Завдання:* розвиток загальної витривалості, силових та швидкісних якостей, гнучкості й координаційних здібностей; зміцнення організму студентів.

*Підготовча частина (10–25 хв):* вправи для загального розвитку – для м'язів рук, тулуба, ніг, на розвиток гнучкості і рухливості у суглобах.

*Основна частина (60-70 хв):*

1. Крос – 3-5 км з прискореннями. Після пробігання у рівномірному темпі дистанції 3 км починати робити прискорення на 50, 100, 200 м. Для розвитку загальної витривалості та швидкості.

2. Комплекс вправ з диском від штанги вагою 10-20 кг. Комплекс містить 10 вправ, які виконуються протягом 1 хв кожна, при цьому диск не випускається з рук до закінчення виконання всього комплексу вправ. Темп виконання вправ середній. Комплекс вправ виконати 2 рази, відпочинок – 10 хв, або до відновлення ЧСС – 90–100 уд./хв:

- 1) жим диска вгору на прямі руки; для м'язів рук;
- 2) жим диска з-за голови (ліктьї направлені вперед); для м'язів рук;
- 3) нахили вперед з диском на плечах; для м'язів спини;
- 4) присідання з диском на плечах; для м'язів ніг;
- 5) глибокі нахили вперед з диском на плечах (ноги рівні, спину тримати прямою); для розтягування м'язів спини та ніг;
- 6) поштовх диска; для м'язів усього тулуба;
- 7) тяга диска (спину тримати прямою); для м'язів спини та рук;
- 8) протяжка диска з положення утримання внизу – вгору на прямі руки; для м'язів спини, рук, черева та ніг;
- 9) повороти тулуба ліворуч-праворуч (диск утримувати у зігнутих руках на рівні поясу); для м'язів черева та рук;
- 10) утримання диска пальцями у статичному положенні.

3. Підтягування на перекладині. Для м'язів рук та спини. Виконати вправу 8, 10, 12, 10, 8 разів.

4. Піднімання та опускання тулуба (лежачи стегнами на гімнастичному козлі, лицем донизу, руки за головою, ноги закріплені). Для м'язів спини. Виконати вправу 10-30 разів.

Вправи 3, 4 виконуються коловим методом у 5 підходах. Відпочинок між підходами 2-4 хв.

*Заключна частина (5–10 хв):* вправи для розслаблення м'язів та відновлення дихання, вправи на гнучкість.

#### **Заняття № 4, тривалість – 90 хв.**

1. Крос – 2 км з прискореннями на 50, 100, 200, 400 м. Для розвитку загальної витривалості та швидкості.

2. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Для м'язів тулуба та рук. Виконати вправу: 20, 25, 30, 35 разів.

3. Вистрибування з повного присіду. Для м'язів ніг. Виконати вправу 10, 12, 15, 18 разів.

4. Ходьба на руках (партнер підтримує ноги). Для м'язів тулуба, спини та рук. Виконати вправу, пройшовши дистанцію 15, 20, 25, 30 метрів.

5. Вистрибування на одній нозі. Для м'язів ніг. Виконати вправу на відстань 10, 15, 20, 25 метрів по чергово на кожен ногу.

Вправи 2, 3, 4, 5 виконуються коловим методом у 4 підходах. Відпочинок між підходами 2-3 хв.

6. Біг по сходах спортивної трибуни у рівномірному темпі. Для розвитку загальної витривалості. Виконати вправу протягом 10 хв.

7. Нахили тулуба вперед з гирею вагою 24 кг на плечах. Для м'язів спини та ніг. Виконати вправу: 20, 25, 30 разів.

8. Жим штанги вагою 50-60 кг лежачи вузьким хватом. Для розвитку м'язів тулуба та рук. Виконати вправу 8, 10, 12 разів.

#### **Заняття № 5, тривалість – 90 хв.**

1. Крос – 2 км з прискореннями на 50, 100, 200, 400, 800 м. Для розвитку загальної витривалості та швидкості.

2. Комплекс вправ з диском від штанги вагою 15-20 кг. Комплекс містить 10 вправ, які виконуються протягом 1 хв кожна, при цьому диск не випускається з рук до закінчення виконання всього комплексу вправ. Темп виконання вправ середній. Комплекс вправ виконати два рази. Відпочинок – 5-7 хв, або до відновлення ЧСС – 100 уд./хв.

3. Перестрибування через гімнастичну лавку висотою 40-50 см. Для м'язів ніг та розвитку загальної витривалості. Виконати вправу 20, 25, 30 разів.



4. Піднімання та опускання тулуба на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати вправу 20, 25, 30 разів.

5. Підтягування на перекладині (широкий хват). Для м'язів рук та спини. Виконати вправу 8, 10, 12 разів.

6. Вистрибування з гирею вагою 24 кг в опущених донизу руках. Для м'язів ніг та спини. Виконати вправу 15 (20), 20 (25), 25 (30) разів.

7. Піднімання прямих ніг до перекладини у положенні вису. Для м'язів черева. Виконати вправу 5, 10, 15 разів.

#### **Заняття № 6, тривалість – 90 хв.**

1. Крос – 3 км. Темп високий. Для розвитку загальної витривалості.

2. Підтягування на перекладині (середній хват). Для м'язів рук та спини. Виконати вправу максимальну кількість разів.

3. Присідання з партнером. Для м'язів ніг. Виконати 10, 12, 15 разів.

4. Згинання-розгинання рук в упорі на брусах. Для м'язів рук. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

5. Нахили вперед з диском вагою 20-25 кг на плечах (спину тримати прямою). Для м'язів спини та ніг. Виконати вправу 20, 25, 30 разів.

6. Вистрибування на гімнастичну лавку висотою 50 см. Для м'язів ніг та для розвитку загальної витривалості. Виконати 15, 20, 25 разів.

7. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 12, 15 разів.

#### **Заняття № 7, тривалість – 90 хв.**

1. Крос – 4 км з прискореннями 50, 100, 200, 400, 100, 400 м. Для розвитку загальної витривалості та швидкості.

2. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Для м'язів тулуба та рук. Виконати вправу: 20, 50 разів.

3. Вистрибування з присіду. Для м'язів ніг. Виконати 20, 30 разів.

4. Ходьба на руках (партнер підтримує ноги). Для м'язів тулуба, спини та рук. Виконати вправу пройшовши дистанцію 20, 40 метрів.

5. Вистрибування на одній нозі. Для м'язів ніг. Виконати вправу на відстань 15, 20 метрів по чергово на кожну ногу.

6. Комплекс вправ з диском від штанги вагою: 20-25 кг. Комплекс містить 10 вправ, які виконуються протягом 1 хв кожна, при цьому диск не випускається з рук до закінчення виконання всього комплексу вправ. Темп виконання вправ середній. Комплекс вправ виконати два рази. Відпочинок – 5-7 хв, або до відновлення ЧСС – 100 уд./хв.

7. Віджимання у стійці на руках з опорою на гімнастичну стінку. Для м'язів рук та черева. Виконати вправу 6, 8, 10 разів.

**Заняття № 8, тривалість – 90 хв.**

1. Крос – 2 км з прискореннями 100, 200, 400 м. Для витривалості.
2. Біг сходами спортивної трибуни у темпі, вищому від середнього. Для розвитку загальної витривалості. Виконати вправу протягом 12 хв.
3. Вистрибування на гімнастичну лавку висотою 40 см. Для м'язів ніг та для розвитку витривалості. Виконати вправу 20, 25, 30 разів.
4. Піднімання та опускання тулуба на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати вправу 20, 25, 30 разів.
5. Присідання з диском вагою 25 кг на плечах (п'яти від підлоги не відривати). Для м'язів ніг. Виконати: 30 (35), 35 (40), 40 (45) разів.
6. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

**Заняття № 9, тривалість – 90 хв.**

1. Крос – 5 км. Для розвитку загальної витривалості.
2. Згинання-розгинання рук в упорі на брусах. Для розвитку м'язів рук. Виконати вправу максимальну кількість разів.
3. Вис на перекладині у статичному положенні на максимальний час. Для м'язів рук та розвитку гнучкості у ліктьових та плечових суглобах.
4. Вистрибування на гімнастичну лавку з наступним відштовхуванням угору. Для м'язів ніг та витривалості. Виконати 20, 25, 30 разів.
5. Гра у міні-футбол. Для розвитку витривалості, швидкості, спритності, координаційних здібностей та зниження накопиченого фізичного й психологічного навантаження.

**Заняття № 10, тривалість – 90 хв.**

1. Крос – 3 км з прискореннями 100, 400, 400 м. Для витривалості.
2. Вистрибування на гімнастичну лавку висотою 50 см. Для м'язів ніг та розвитку загальної витривалості. Виконати вправу 20, 25, 30 разів.
3. Нахили тулуба вперед з гирею вагою 32 кг на плечах. Для м'язів спини та ніг. Виконати вправу 20 (30), 25 (35), 30 (40) разів.
4. Жим штанги вагою 30-40 кг сидячи. Для м'язів рук. Виконати вправу 8 (10), 10 (12), 12 (15) разів.
5. Піднімання штанги вагою 40 кг на груди. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 10 (12), 15 (20), 20 (25) разів.
6. Підтягування на перекладині. Для м'язів рук та спини. Виконати вправу 10, 12, 15 разів.
7. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

**Заняття № 11**, тривалість – 90 хв.

1. Крос – 2 км з прискореннями 200, 400, 800 м. Для витривалості.
2. Біг сходами спортивної трибуни. Для розвитку загальної витривалості. Виконати вправу протягом 10 хв.
3. Вистрибування на гімнастичну лавку висотою 40-45 см з наступним відштовхуванням угору. Вправу виконати 10, 20, 30 разів.
4. Піднімання та опускання тулуба на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати вправу 20-30 разів.
5. «Протяжка» гирі вагою 24 кг. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 10 (12), 15 (20), 20 (25) разів.
6. Згинання-розгинання рук в упорі на брусах. Для розвитку м'язів рук. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.
7. Підйом по канату. Для м'язів рук та черева. Виконати 2 підходи.
8. Піднімання прямих ніг до перекладини у положенні вису. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

**Заняття № 12**, тривалість – 90 хв.

1. Крос – 8 км. Для розвитку загальної витривалості.
2. Віджимання у стійці на руках з опорою на гімнастичну стінку. Для м'язів рук та черева. Виконати вправу 5, 8, 10 разів.
3. Присідання з гирею вагою 32 кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 25 (30), 35 (40), 45 (50) разів.
4. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 15, 20, 20 разів.

**Заняття № 13**, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі вагою 16 (24) кг окремо лівою та правою руками. Відпочинок – 2-5 хв. Виконати вправу 10 (5), 20 (15), 30 (20) разів.
2. Піднімання плечей з гирями вагою 16 (24) кг в руках. Виконати вправу 10 (8), 15 (10), 20 (15) разів.
3. Піднімання гирі вагою 16 кг на груди. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 15 (20), 20 (25), 25 (30) разів кожною рукою.
4. Тяга ваги до підборіддя на тренажері. Для м'язів спини та рук. Вага обтяження 25 (30) кг. Вправу виконати 10 (12), 13 (15), 16 (20) разів.
5. Жим штанги 50 кг лежачи. Для м'язів рук. Виконати: 6, 8, 10 разів.
6. Тяга гирі вагою 16 кг у нахилі двома руками. Для м'язів спини та рук. Виконати вправу 10 (15), 15 (20), 20 (25) разів.
7. Підтягування на перекладині. Виконати вправу 10, 12, 15 разів.

**Заняття № 14**, тривалість – 90 хв.

1. Вистрибування на лавку висотою 40 см з наступним відштовхуванням угору. Для м'язів ніг та витривалості. Виконати 20, 25, 30 разів.

2. «Протяжка» гири вагою 24 кг. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 12 (14), 18 (20), 24 (28) разів.

3. Вистрибування зі штангою 25 кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 15 (20), 20 (25), 25 (30) разів.

4. Махи гирею вагою 24 кг. Для м'язів спини та ніг. Виконати вправу: 15 (20), 20 (25), 25 (30) разів.

5. Піднімання гири вагою 24 кг на груди. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 10 (15), 15 (20), 20 (25) разів кожною рукою.

6. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на тренажері. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 15, 20, 25 разів.

7. Підйом по канату. Для м'язів рук та черева. Виконати 2 підходи.

**Заняття № 15**, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гири вагою 16 (24) кг. Виконати вправу 15 (10), 20 (15), 25 (20), 30 (20), 35 (25) разів. Відпочинок – 3-6 хв.

2. Перестрибування через гімнастичну лавку висотою 40 см. Для м'язів ніг. Виконати вправу 10, 20, 30, 40, 50 разів.

3. Жим гири вагою 24 кг стоячи. Для м'язів рук. Виконати вправу 6 (8), 8 (10), 10 (12) разів.

4. Тяга ваги 30-40 кг за голову на тренажері. Для м'язів спини та рук. Виконати вправу 8, 10, 12, 14 разів.

5. Піднімання штанги вагою 25-30 кг на груди. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 8, 10, 15, 20 разів.

6. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 15, 20, 25 разів.

7. Вис на перекладині. Для м'язів рук. Виконати протягом 2-5 хв.

**Заняття № 16**, тривалість – 90 хв.

1. Виштовхування штанги вагою 30-40 кг з грудей. Для м'язів ніг та спини. Виконати вправу 10, 20, 30 разів.

2. Піднімання штанги вагою 30-40 кг на груди. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

3. Поштовх гири вагою 16 кг однією рукою. Вправу виконати кожною рукою 10, 20, 25 разів.

4. Напівприсідання зі штангою вагою 50-60 кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 10 (15), 20 (25), 30 (35) разів.

5. Піднімання 2 гир вагою 16 кг на груди. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 10 (15), 20 (30), 30 (40) разів.

6. Повороти тулуба ліворуч-праворуч з диском від штанги вагою 15-20 кг. Для м'язів черева та рук. Виконати вправу протягом 1 хв.

7. Підтягування на перекладині. Виконати вправу 10, 12, 15 разів.

**Заняття № 17, тривалість – 90 хв.**

1. Крос – 3 км. Для розвитку загальної витривалості.

2. Згинання рук з гирею вагою 16 кг. Для м'язів спини та рук. Виконати вправу, тримаючи гирю за боки дужки, 8 (10), 10 (12), 12 (15) разів.

3. Протягування диска від штанги вагою 10-15 кг по діагоналі від стопи до плеча. Для м'язів спини та черева. Виконати вправу 20, 25, 30 разів у кожен бік.

4. Тяга гирі вагою 24 кг у нахилі. Виконати 10, 12, 15 разів.

5. Вистрибування зі штангою 40-50 кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 20, 25, 30 разів.

6. Підрив гирі вагою 24 кг до рівня підборіддя. Для м'язів спини та ніг. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

7. Піднімання та опускання тулуба на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати вправу 20, 25, 30 разів.

**Заняття № 18, тривалість – 90 хв.**

1. Вистрибування на гімнастичну лавку висотою 40 см з наступним відштовхуванням угору. Для м'язів ніг. Виконати 20, 30, 40 разів.

2. «Протяжка» гирі вагою 24 кг. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 15 (20), 20 (25), 20 (25) разів.

3. Присідання зі штангою на плечах. Для м'язів ніг. Вага штанги 40-60 кг. Виконати вправу 15, 20, 25, 30 разів.

4. Піднімання штанги вагою 30-40 кг на груди та її поштовх. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 10, 15, 20, 25 разів.

5. Жим двох гир вагою 16 кг. Для м'язів ніг та рук. Виконати вправу 5 (10), 10 (15), 15 (20) разів.

6. Вистрибування з гирею вагою 24 кг в опущених донизу руках. Для м'язів ніг. Виконати вправу 20, 30, 40 разів.

7. Піднімання прямих ніг до перекладини у положенні вису. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

**Заняття № 19, тривалість – 90 хв.**

1. Крос – 4 км. Для розвитку загальної витривалості.

2. Махи гирею вагою 24 кг. Для м'язів спини та ніг. Виконати вправу: 15 (20), 20 (25), 25 (30) разів.

3. Жим штанги вагою 45 (50) кг лежачи. Для м'язів рук. Виконати вправу 8, 10, 15 разів.

4. Піднімання двох гир вагою 16 кг на груди. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 10 (15), 15 (20), 20 (25) разів.

5. Підтягування на перекладині. Виконати вправу 10, 15, 10 разів.

6. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 20, 25, 30 разів.

7. Вис на перекладині. Для м'язів рук. Виконати у 2 підходах.

#### **Заняття № 20, тривалість – 90 хв.**

1. Перестрибування через гімнастичну лавку висотою 40 см. Для м'язів ніг та координаційних здібностей. Виконати 30, 40, 50 разів.

2. Виштовхування однієї гирі вагою 24 кг. Для м'язів ніг та спини, а також удосконалення техніки поштовху. Виконати вправу 10 (12), 15 (17), 20 (25) разів.

3. Присідання зі штангою 60 кг. Для м'язів ніг. Виконати 20, 30 разів.

4. Тяга гирі вагою 16 (24) кг до рівня підборіддя. Для м'язів спини, рук та плечового поясу. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

5. Згинання-розгинання рук в упорі на брусах. Для м'язів рук та черева. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

6. Піднімання та опускання тулуба на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати вправу 25, 30, 35 разів.

7. Підйом по канату. Для м'язів рук та черева. Виконати 3 рази.

#### **Заняття № 21, тривалість – 90 хв.**

1. Крос – 5 км. Для розвитку загальної витривалості.

2. «Протяжка» гирі вагою 24 кг. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 10 (15), 15 (20), 20 (25) разів.

3. Жим штанги вагою 40 кг. Для м'язів рук. Виконати 8, 10 разів.

4. Ривок гирі вагою 16 кг окремо лівою та правою руками. Відпочинок 3-6 хв. Виконати вправу 15 (20), 20 (25), 50 (60) разів.

5. Тяга ваги 30 (40) кг за голову на тренажері. Для м'язів спини та рук. Виконати вправу 10, 12, 15 разів.

6. Підтягування на перекладині. Для м'язів рук та спини. Виконати вправу 10, 20, 15 разів.

7. Піднімання прямих ніг до перекладини у положенні вису. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

#### **Заняття № 22, тривалість – 90 хв.**

1. Вистрибування з гирею вагою 24 кг в опущених донизу руках. Для м'язів ніг. Виконати вправу 20 (25), 30 (35), 40 (45) разів.

2. Піднімання гирі вагою 16 кг на груди та її виштовхування. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати 10 (15), 50 (60) разів кожною рукою.

3. Напівприсідання зі штангою вагою 50 (60) кг на плечах з виходом на носки. Для м'язів ніг. Виконати вправу 20, 25, 30 разів.

4. Тяга гирі 24 кг у нахилі двома руками. Виконати 10, 15, 20 разів.

5. Нахили з гирею 24 кг на плечах. Для м'язів спини та ніг. Виконати вправу 20 (30), 25 (35), 30 (40) разів.

6. Повороти тулуба ліворуч-праворуч з диском від штанги вагою 15 (20) кг. Для м'язів черева та рук. Виконати вправу протягом 2 хв.

7. Підйом по канату без допомоги ніг. Для м'язів рук та черева. Виконати вправу 2-3 рази.

### **Заняття № 23, тривалість – 90 хв.**

1. Крос – 3 км. Виконати вправу на максимальній швидкості.

2. Підтягування. Виконати максимальну кількість разів.

3. Ривок гирі вагою 16 кг окремо лівою та правою руками. Відпочинок – 3-8 хв. Виконати вправу 10 (15), 20 (30), 80 (100) разів.

4. Піднімання штанги вагою 30 (40) кг на груди та опускання. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

5. Згинання-розгинання рук в упорі на брусах. Для розвитку м'язів рук. Виконати вправу 10, 20, 30 разів.

6. Піднімання та опускання тулуба на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати вправу 20, 30, 40 разів.

7. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 15, 50 разів.

### **Заняття № 24, тривалість – 90 хв.**

1. Поштовх гирі вагою 16 кг однією рукою. Виконати вправу 10 (15), 20 (30), 30 (40) разів.

2. «Протяжка» гирі вагою 24 кг. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 15 (20), 20 (25), 25 (30) разів.

3. Жим двох гир вагою 16 кг стоячи. Для м'язів рук. Виконати вправу 5 (10), 10 (15), 15 (20), 20 (25) разів.

4. Тяга станова штанги вагою 50 (60) кг. Для м'язів спини. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

5. Жим штанги вагою 50 (60) кг лежачи. Для м'язів рук. Виконати вправу 8, 10, 12, 15 разів.

6. Піднімання прямих ніг до перекладини у положенні вису. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

7. Вис на перекладині. Виконати вправу на максимальний час.

**Заняття № 25**, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу  $\frac{16\text{ кг} + 16\text{ кг}}{5(10), 10(15), 15(20)}^*$ ,  $\frac{16\text{ кг} + 16\text{ кг}}{10(15), 20(25), 30(40)}$ . Темп виконання поштовху нижчий від середнього.

Відпочинок між підходами 2-5 хв.

\*  $\frac{16\text{ кг} + 16\text{ кг}}{5, 10, 15}$  – позначення виконання поштовху двох гир: чисельник (16 кг+16 кг) – поштовх двох гир одночасно вагою по 16 кг кожна; знаменник (5, 10, 15) означає, що вправу необхідно виконати у три підходи: у 1-му підході – 5, у 2-му підході – 10, у 3-му підході – 15 повторів.

2. Присідання зі штангою вагою 60 (70) кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 20, 30, 40 разів.

3. Жим штанги вагою 35 (45) кг. Для м'язів рук. Виконати 10, 12, 15 разів.

4. Підтягування на перекладині. Виконати вправу 10, 12, 14, 16 разів.

5. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

**Заняття № 26**, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати вправу  $\frac{16\text{ кг}}{5(10)+5(10)}^*$ ,  $\frac{16\text{ кг}}{10(15)+10(15)}$ ,  $\frac{16\text{ кг}}{5(7)+5(7)}$  х 5 підходів кожною рукою, не ставлячи гирю.

\*  $\frac{16\text{ кг}}{5(10)+5(10)}^*$  – позначення виконання ривка однієї гирі: чисельник (16 кг) – ривок однієї гирі вагою 16 кг; знаменник (10+10) означає, що вправу необхідно виконати 10 повторів однією рукою і 10 повторів іншою рукою.

2. «Протяжка» гирі вагою 24 кг. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 15 (20), 20 (25), 25 (30) разів.

3. Жим штанги лежачи вагою 50 (60) кг вузьким хватом. Для м'язів рук. Виконати вправу 10, 12, 15 разів.

4. Піднімання та опускання тулуба на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати вправу 25, 30, 35 разів.

5. Підйом по канату без допомоги ніг. Для м'язів рук та черева. Вправу виконати 3 рази.



**Заняття № 27, тривалість – 90 хв.**

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу  $\frac{16\text{ кг} + 16\text{ кг}}{10\text{ (20)}, 20\text{ (30)}}$ ,  $\frac{16\text{ кг} + 16\text{ кг}}{20\text{ (30)}}$  х 5 підходів. Темп середній. Відпочинок 4-7 хв.

2. Вистрибування з гирею вагою 32 кг в опущених донизу руках. Для м'язів ніг. Виконати вправу 15 (20), 20 (25), 25 (30) разів.

3. Тяга ваги 40 (50) кг за голову на тренажері. Для м'язів спини та рук. Виконати вправу 8, 10, 12 разів.

4. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати вправу 15, 20, 25, 30 разів.

5. Вис на перекладині. Для м'язів рук. Виконати вправу у двох підходах.

**Заняття № 28, тривалість – 90 хв.**

1. Ривок гирі. Виконати вправу  $\frac{16\text{ кг}}{10(15)+10\text{ (15)}}$ ,  $\frac{16\text{ кг}}{10(12)+10\text{ (12)}}$  х 10 підходів кожною рукою, не ставлячи гирю.

2. Піднімання штанги вагою 30 (40) на груди. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

3. Тяга штанги вагою 40 (45) кг у нахилі. Для розвитку м'язів спини та рук. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

4. Згинання-розгинання рук в упорі на брусах. Для розвитку м'язів рук. Виконати вправу 20, 30, 25 разів.

5. Піднімання та опускання тулуба з диском вагою 10 кг на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

**Заняття № 29, тривалість – 90 хв.**

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу  $\frac{16\text{ кг} + 16\text{ кг}}{10\text{ (20)}, 20\text{ (30)}}$ ,  $\frac{16\text{ кг} + 16\text{ кг}}{30\text{ (40)}}$  х 4 підходи. Темп середній. Відпочинок 5-8 хв.

2. Присідання зі штангою вагою 50 (60) кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 15, 20, 25, 30 разів.

3. Жим гирі вагою 16 кг стоячи. Для м'язів рук. Виконати вправу 10 (15), 15 (20), 20 (25) разів.

4. Підтягування на перекладині широким хватом. Для м'язів рук та спини. Виконати вправу 10-12 разів у 3 підходах.

5. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 20 разів.

**Заняття № 30**, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гири. Виконати  $\frac{16\text{ кг}}{10(15)+10(15)}$ ,  $\frac{16\text{ кг}}{15(18)+15(18)}$  х 6–7 підходів кожною рукою, не ставлячи гири.
2. Жим штанги лежачи вагою 60 (70) кг вузьким хватом. Для м'язів рук. Виконати вправу 8, 10, 12 разів.
3. Тяга станова штанги вагою 70 (80) кг. Для м'язів спини. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.
4. Піднімання та опускання тулуба з диском вагою 10 (15) кг на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати вправу 10, 20, 30 разів.
5. Крос – 2 км.

**Заняття № 31**, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир. Виконати вправу  $\frac{16\text{ кг} + 16\text{ кг}}{10(20), 20(30)}$ ,  $\frac{16\text{ кг} + 16\text{ кг}}{40(50)}$  х 3 підходи. Темп поштовху середній. Відпочинок між підходами 5-10 хв.
2. Напівприсідання з двома гирями вагою 24 кг на грудях. Для м'язів ніг. Виконати вправу 30 (35), 40 (45), 50 (55) разів.
3. Піднімання гири вагою 24 кг двома руками до підборіддя хватом зверху. Для м'язів спини та рук. Виконати вправу 10 (15), 15 (20), 20 (25) разів.
4. Піднімання прямих ніг до перекладини у положенні вису. Для м'язів черева. Виконати вправу 10 разів у 3 підходах.
5. Вис на перекладині. Для м'язів рук. Виконати 30-50 с у 2 підходах.

**Заняття № 32**, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гири. Виконати  $\frac{16\text{ кг}}{10(15)+10(15)}$ ,  $\frac{16\text{ кг}}{20(25)+20(25)}$  х 5-6 підходів кожною рукою, не ставлячи гири.
2. «Протяжка» гири вагою 24 кг. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 15 (20), 20 (25), 25 (30) разів.
3. Піднімання штанги вагою 40 (45) кг на груди та опускання. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.
4. Піднімання та опускання тулуба з диском вагою 10 (15) кг на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати вправу 10, 30, 15 разів.
5. Згинання-розгинання рук в упорі на брусах. Для розвитку м'язів рук. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

### Заняття № 33, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу  $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10 (20), 20 (30)}$ ,  $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{5 \text{ хв}}$ ,  $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{5 \text{ хв}}$ . Темп середній. Відпочинок 10 хв.

2. Вистрибування з гирею вагою 32 кг в опущених донизу руках. Для м'язів ніг. Виконати вправу 10 (15), 15 (20), 30 (40) разів.

3. Жим штанги вагою 45 (50) кг стоячи. Для м'язів рук. Виконати вправу 10 разів у 3 підходах.

4. Підтягування на перекладині широким хватом. Для м'язів рук та спини. Виконати вправу 15, 12, 10 разів, відпочинок 1 хв.

5. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 20 разів у 3 підходах.

### Заняття № 34, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати вправу  $\frac{16 \text{ кг}}{10 (15) + 10 (15)}$ ,  $\frac{16 \text{ кг}}{3 \text{ хв} + 3 \text{ хв}}$ ,  $\frac{16 \text{ кг}}{2 \text{ хв} + 2 \text{ хв}}$ .

2. «Протяжка» гирі вагою 24 (26) кг. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 20 разів у 3 підходах.

3. Жим штанги лежачи вагою 60 (70) кг вузьким хватом. Для м'язів рук. Виконати вправу 6, 8, 8, 6 разів.

4. Піднімання та опускання тулуба з диском вагою 10 кг на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати вправу 15, 35, 20 разів.

5. Крос – 3 км.

### Заняття № 35, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу  $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10 (20), 20 (30)}$ ,  $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{2 \text{ хв}}$  через 1 хв  $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{2 \text{ хв}}$  через 1 хв  $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{2 \text{ хв}}$  х 2 підходи. Темп виконання поштовху високий. Відпочинок між підходами 10-12 хв.

2. Присідання зі штангою вагою 60 (70) кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 10 разів у 3 підходах.

3. Жим гирі вагою 16 кг стоячи. Для м'язів рук. Виконати вправу 10 (15), 15 (20), 20 (25) разів кожною рукою.

4. Піднімання прямих ніг назад у висі на гімнастичній стінці (обличчям до стіни). Для м'язів спини. Виконати вправу 10, 20, 30 разів.

5. Вис на перекладині. Для м'язів рук. Виконувати вправу 40 с у 2 підходах.

**Заняття № 36**, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати вправу  $\frac{16 \text{ кг}}{10(15)+10(15)}$ ,  $\frac{16 \text{ кг}}{2 \text{ хв} + 2 \text{ хв}}$  х 3 підходи кожною рукою, не ставлячи гирі.
2. Нахили з гирею 24 кг на плечах. Для м'язів спини та ніг. Виконати вправу 20 (30), 25 (35), 30 (40) разів.
3. Згинання-розгинання рук в упорі на брусах. Для розвитку м'язів рук. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.
4. Підйом по канату. Для м'язів рук та черева. Виконати 3 рази.
5. Крос – 4 км.

**Заняття № 37**, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу  $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10(20), 20(30)}$ ,  $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{7 \text{ хв}}$  через 3 хв  $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{3 \text{ хв}}$ . Темп – змагальний.
2. Напівприсідання зі штангою вагою 60-70 кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 30 (35), 40 (45), 50 (55) разів.
3. Піднімання гирі вагою 24 кг двома руками до підборіддя хватом зверху. Для м'язів спини та рук. Виконати 10 (15), 15 (20), 20 (25) разів.
4. Підтягування. Для м'язів рук. Виконати 5, 15-20 разів.
5. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 30, 15 разів

**Заняття № 38**, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати вправу  $\frac{16 \text{ кг}}{10(15)+10(15)}$ ,  $\frac{16 \text{ кг}}{3 \text{ хв} + 3 \text{ хв}}$ ,  $\frac{16 \text{ кг}}{2 \text{ хв} + 2 \text{ хв}}$ . Відпочинок між підходами 7-10 хв.
2. Тяга станова штанги вагою 60 (70) кг. Для м'язів спини. Виконати вправу 10 разів у 4 підходах.
3. Жим штанги лежачи вагою 50 (60) кг вузьким хватом. Для м'язів рук. Виконати вправу 8, 10, 12 разів.
4. Піднімання та опускання тулуба з диском вагою 10 (15) кг на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати вправу 10, 20, 15 разів.
5. Згинання-розгинання тулуба. Для м'язів черева. Виконати 30 разів.

**Заняття № 39**, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир за довгим циклом. Виконати вправу  $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10(20), 20(30)}$ ,  $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{2 - 3 \text{ хв}}$  х 5 підходів. Темп виконання поштовху середній.

2. Напівприсідання з двома гирями вагою 24 кг на грудях. Для м'язів ніг. Виконати вправу 30 (35), 40 (45), 50 (55) разів.

3. Жим штанги вагою 40 (45) кг сидячи. Для м'язів плечового поясу. Виконати вправу 10 разів у 3-4 підходах.

4. Вис на перекладині. Для м'язів рук. Виконувати 50 с у 2 підходах.

**Заняття № 40**, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати вправу  $\frac{16 \text{ кг}}{10(15)+10(15)}$ ,  $\frac{16 \text{ кг}}{4 \text{ хв} + 4 \text{ хв}}$ ,  $\frac{16 \text{ єд}}{1 \text{ д} + 30 \text{ н} + 1 \text{ д} + 30 \text{ н}}$ . Відпочинок між підходами 7-10 хв.

2. «Протяжка» гирі вагою 24 (26) кг. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 20 разів у 3 підходах.

3. Згинання-розгинання рук в упорі на брусах. Для розвитку м'язів рук. Виконати вправу 15-20 разів у 3 підходах.

4. Піднімання та опускання тулуба з диском 10-15 кг на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати 20 (25), 25 (30), 30 (35) разів.

5. Крос – 3 км.

**Заняття № 41**, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу  $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10(20), 20(30)}$ ,  $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{5(10)} \times 10-12$  підходів. Темп – середній. Відпочинок 5 хв.

2. Вистрибування з гирею 32 кг в опущених донизу руках. Для м'язів ніг. Виконати вправу 10 (15), 15 (20), 20 (30) разів.

3. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Для м'язів тулуба та рук. Виконати вправу 30, 40 разів.

4. Підтягування на перекладині. Для м'язів рук та спини. Виконати вправу 15 разів у 2-3 підходах.

5. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати вправу 20 разів у 3 підходах.

**Заняття № 42**, тривалість проведення – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати вправу  $\frac{16 \text{ кг}}{10(15)+10(15)}$ ,  $\frac{16 \text{ кг}}{5 \text{ хв} + 5 \text{ хв}}$ ,  $\frac{16 \text{ кг}}{2 \text{ хв} + 2 \text{ хв}}$ . Відпочинок між підходами 10 хв.

3. Жим штанги лежачи вагою 60 (70) кг середнім хватом. Для м'язів рук. Виконати вправу 10 разів у 4 підходах.

4. Піднімання тулуба з диском вагою 15 (20) кг лежачи на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати 15-20 разів у 3 підходах.

5. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 40 разів.

**Заняття № 43**, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир. Виконати вправу  $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10 (20), 20 (30)}$ ,  $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{10 (12)}$  х 7-8 підходів. Темп поштовху середній. Відпочинок між підходами 5-8 хв.

2. Напівприсідання з двома гирями вагою 24 (26) кг на грудях. Для м'язів ніг. Виконати вправу 40 (45), 50 (55), 55 (60) разів.

3. Жим штанги вагою 40 (45) кг сидячи. Для м'язів рук. Виконати вправу 8-10 разів у 3 підходах.

4. Вис на перекладині. Для м'язів рук. Виконати 1 хв у 2 підходах.

5. Крос – 4 км.

**Заняття № 44**, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати  $\frac{16 \text{ кг}}{10(15)+10 (15)}$ ,  $\frac{20 \text{ кг}}{1 \text{ д\`а } 30 \text{ \textit{h}}+1 \text{ д\`а } 30 \text{ \textit{h}}}$  х 3 підходи кожною рукою, не ставлячи гирі.

2. Тяга станова штанги вагою 70 (80) кг. Для м'язів спини. Виконати вправу 10-12 разів у 3 підходах.

3. Згинання-розгинання рук в упорі на брусах. Для розвитку м'язів рук. Виконати вправу 20 разів у 3 підходах.

4. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 25 разів у 3 підходах.

**Заняття № 45**, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир за довгим циклом. Виконати вправу  $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10 (20), 20 (30)}$ ,  $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{3 - 4 \text{ хв}}$  х 4-5 підходів;

2. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу  $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10 (20), 20 (30)}$ ,  $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{5 (10)}$ ,  $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{15 (20)}$  х 5 підходів,  $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{5 (10)}$  х 2 підходи. Темп поштовху середній. Відпочинок між підходами 5-10 хв.

3. Присідання зі штангою вагою 50 кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 15, 40, 20 разів.

4. Піднімання гирі вагою 26 кг двома руками до підборіддя хватом зверху. Для м'язів спини та рук. Виконати вправу 15 (20), 20 (25), 10 (15) разів.

5. Підтягування на перекладині. Для м'язів рук та спини. Виконати вправу 10, 20, 12 разів.

**Заняття № 46, тривалість – 90 хв.**

1. Ривок гири. Виконати вправу  $\frac{16 \text{ кг}}{10(15)+10(15)}$ ,  $\frac{20 \text{ кг}}{2 \text{ хв} + 2 \text{ хв}}$  х 2 підходи  
кожною рукою, не ставлячи гири,  $\frac{24 \text{ кг}}{1 \text{ хв} + 1 \text{ хв}}$ .

2. «Протяжка» гири вагою 26 кг. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 10 (15), 15 (20), 20 (25) разів.

3. Тяга гири вагою 24 (26) кг у нахилі двома руками. Для м'язів спини та рук. Виконати вправу 20-30 разів у 3 підходах.

4. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 20, 35 разів.

5. Крос – 3 км.

**Заняття № 47, тривалість – 90 хв.**

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу  $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10(20), 20(30)}$ ,  $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{5(10)}$ ,  $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{20(25)}$  х 4-5 підходів,  $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{10(15)}$  х 2 підходи. Темп поштовху середній. Відпочинок між підходами 5-10 хв.

2. Напівприсідання зі штангою вагою 60 (70) кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 20 разів у 3 підходах.

3. Жим гири вагою 20 (24) кг стоячи. Для м'язів рук. Виконати вправу 10 разів кожною рукою у 3 підходах.

4. Вис на перекладині. Для м'язів рук. Виконати 1хв 20 с у 2 підходах.

5. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати вправу 20-25 разів у 3 підходах.

**Заняття № 48, тривалість – 90 хв.**

1. Ривок гири. Виконати вправу  $\frac{16 \text{ кг}}{10(15)+10(15)}$ ,  $\frac{20 \text{ кг}}{4 \text{ хв} + 4 \text{ хв}}$ ,  $\frac{24 \text{ кг}}{2 \text{ хв} + 2 \text{ хв}}$ .

2. Нахили з гирею 26 (28) кг на плечах. Для м'язів спини та ніг. Виконати вправу 30, 40, 50 разів.

3. Жим штанги лежачи вагою 60 (70) кг середнім хватом. Для м'язів рук. Виконати вправу 10 разів у 4 підходах.

4. Піднімання та опускання тулуба з диском вагою 15 (20) кг лежачи на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

5. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 25 разів у 3 підходах.

**Заняття № 49**, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу  $\frac{16\text{ кг} + 16\text{ кг}}{10\text{ (20)}, 20\text{ (30)}}$ ,  $\frac{20\text{ кг} + 20\text{ кг}}{5\text{ (10)}}$ ,  $\frac{16\text{ кг} + 16\text{ кг}}{10\text{ хв}}$ . Темп поштовху змагальний.

2. Напівприсідання з двома гирями вагою 20 (24) кг на грудях. Для м'язів ніг. Виконати вправу 60 разів у 3 підходах.

3. Жим штанги 50 кг сидячи. Для м'язів рук. Виконати 8, 10, 15 разів.

4. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 20, 30, 10 разів.

5. Крос – 3 км.

**Заняття № 50**, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати вправу  $\frac{16\text{ кг}}{10(15)+10\text{ (15)}}$ ,  $\frac{16\text{ кг}}{5-6\text{ хв} + 5-6\text{ хв}}$ .

2. Тяга станова штанги вагою 60 (70) кг. Для м'язів спини. Виконати вправу 15-20 разів у 3 підходах.

3. «Протяжка» гирі вагою 26 (28) кг. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 12-15 разів у 3 підходах.

4. Піднімання тулуба з диском вагою 15 (20) кг лежачи на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати 15-20 разів у 3 підходах.

5. Підйом по канату без допомоги ніг. Вправу виконати 2 рази.

**Заняття № 51**, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу  $\frac{16\text{ кг} + 16\text{ кг}}{10\text{ (20)}, 20\text{ (30)}}$ ,  $\frac{20\text{ кг} + 20\text{ кг}}{5\text{ (10)}}$ ,  $\frac{24\text{ кг} + 24\text{ кг}}{5\text{ (10)}}$ ,  $\frac{24\text{ кг} + 24\text{ кг}}{15\text{ (20)}}$  х 4-5 підходів. Темп поштовху середній. Відпочинок між підходами 5-7 хв.

2. Поштовх гир за довгим циклом. Виконати вправу  $\frac{16\text{ кг} + 16\text{ кг}}{10\text{ (15)}, 15\text{ (20)}}$ ,  $\frac{16\text{ кг} + 16\text{ кг}}{30\text{ (40)}}$ .

3. Вистрибування з гирею вагою 32 кг в опущених донизу руках. Для м'язів ніг. Виконати вправу 15 (20), 20 (25), 25 (30) разів.

4. Підтягування на перекладині. Для м'язів рук та спини. Виконати вправу 10, 12, 14, 16 разів.

5. Піднімання прямих ніг до перекладини у положенні вису. Для м'язів черева. Виконати вправу 10-15 разів у 3 підходах.

**Заняття № 52**, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати  $\frac{16\text{ кг}}{10(15)+10\text{ (15)}}$ ,  $\frac{20\text{ кг}}{5\text{ (10)} + 5\text{ (10)}}$ ,  $\frac{24\text{ кг}}{1\text{ хв} + 1\text{ хв}}$  х 4 підходи кожною рукою, не ставлячи гирі.



2. Нахили з гирею 26 (28) кг на плечах. Для м'язів спини та ніг. Виконати вправу 30, 60 разів.

3. Підрив гирі вагою 20 (24) кг. Для м'язів спини, рук та ніг. Виконати вправу 10, 15, 20 разів кожною рукою.

4. Піднімання та опускання тулуба з диском вагою 15 (20) кг лежачи на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати вправу 10, 20, 25 разів.

5. Крос – 5 км.

**Заняття № 53**, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу  $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10 (20), 20 (30)}$ ,  $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{5 (10)}$ ,  $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{5 (10)}$ ,  $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{30 (35)}$  х 3-4 підходи,  $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{20 (25)}$  х 2 підходи. Темп поштовху середній. Відпочинок між підходами 5 хв.

2. Напівприсідання з гирями вагою 24 (26) кг на грудях. Для м'язів ніг. Виконати вправу 30-40 разів у 4 підходах.

3. Тяга гирі вагою 26 (28) кг у нахилі двома руками. Для м'язів спини та рук. Виконати вправу 15-20 разів у 3 підходах.

4. Вис на перекладині. Виконувати 1хв 30 с у 2 підходах.

5. Піднімання прямих ніг до перекладини у положенні вису. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 20, 20 разів.

**Заняття № 54**, тривалість – 90 хв.

1. Ривок. Виконати  $\frac{16 \text{ кг}}{10(15) + 10 (15)}$ ,  $\frac{20 \text{ кг}}{5 (10) + 5 (10)}$ ,  $\frac{24 \text{ кг}}{2 \text{ хв} + 2 \text{ хв}}$  х 2 підходи кожною рукою, не ставлячи гирі.

2. «Протяжка» гирі вагою 26 кг. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 10 (15), 20 (25), 15 (20) разів.

3. Жим штанги лежачи вагою 60 (70) кг середнім хватом. Для м'язів рук. Виконати вправу 8, 10, 10, 10 разів.

4. Піднімання та опускання тулуба з диском вагою 15 (20) кг на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати 20-30 разів у 3 підходах.

5. Підйом по канату без допомоги ніг. Вправу виконати 2 рази.

**Заняття № 55**, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу  $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10 (20), 20 (30)}$ ,  $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{5 (10)}$ ,  $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{5 (10)}$ ,  $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{35 (40)}$  х 3 підходи,  $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{25 (30)}$  х 2 підходи. Темп поштовху середній. Відпочинок між підходами 4-7 хв.

2. Поштовх гир за довгим циклом. Виконати вправу  $\frac{16\text{ кг} + 16\text{ кг}}{10\text{ (15)}, 15\text{ (20)}}$ ,  $\frac{16\text{ кг} + 16\text{ кг}}{6 - 7\text{ хв}}$ .

3. Присідання зі штангою вагою 60-70 кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 10-15 разів у 4 підходах.

4. Жим гирі вагою 24 (26) кг стоячи. Для м'язів рук. Виконати вправу 6, 8, 10 разів кожною рукою.

5. Крос – 3 км.

**Заняття № 56**, тривалість – 90 хв.

1. Ривок. Виконати  $\frac{16\text{ кг}}{10(15)+10\text{ (15)}}$ ,  $\frac{20\text{ кг}}{5\text{ (10)} + 5\text{ (10)}}$ ,  $\frac{24\text{ кг}}{3\text{ хв} + 3\text{ хв}}$  х 2 підходи. Відпочинок між підходами 10 хв.

2. Тяга станова штанги вагою 70 (80) кг. Для м'язів спини. Виконати вправу 10-15 разів у 4 підходах.

3. Нахили з гирею 26 (28) кг на плечах. Для м'язів спини та ніг. Виконати вправу 10, 30, 50, 20 разів.

4. Піднімання тулуба з диском вагою 15 (20) кг лежачи на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати 25-30 разів у 3 підходах.

5. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 25 разів у 3 підходах.

**Заняття № 57**, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу  $\frac{16\text{ кг} + 16\text{ кг}}{10\text{ (20)}, 20\text{ (30)}}$ ,  $\frac{20\text{ кг} + 20\text{ кг}}{5\text{ (10)}}$ ,  $\frac{24\text{ кг} + 24\text{ кг}}{5\text{ (10)}}$ ,  $\frac{20\text{ кг} + 20\text{ кг}}{40\text{ (50)}}$  х 2 підходи,  $\frac{24\text{ кг} + 24\text{ кг}}{30\text{ (35)}}$  х 2 підходи.

Темп поштовху середній. Відпочинок між підходами 4-5 хв.

2. Напівприсідання з двома гирями вагою 24 кг на грудях. Для м'язів ніг. Виконати вправу 20 (30), 50 (60), 40 (50) разів.

3. Жим штанги вагою 40 (50) кг стоячи. Для м'язів рук. Виконати вправу 8-10 разів у 3 підходах.

4. Підтягування. Виконати 10, 15, 10, 15 разів.

5. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати вправу 10-20 разів у 3 підходах.

**Заняття № 58**, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати вправу  $\frac{16\text{ кг}}{10(15)+10\text{ (15)}}$ ,  $\frac{20\text{ кг}}{5\text{ (10)} + 5\text{ (10)}}$ ,  $\frac{24\text{ кг}}{5(10) + 5(10)}$ ,  $\frac{24\text{ кг}}{3\text{ хв} 30\text{ с} + 3\text{ хв} 30\text{ с}}$ ,  $\frac{20\text{ кг}}{2\text{ хв} + 2\text{ хв}}$ . Відпочинок 5-10 хв.

2. Нахили з гирею 26 (28) кг на плечах. Для м'язів спини та ніг. Виконати вправу 40, 50, 40 разів.

3. Махи гирею вагою 26 (28) кг двома руками. Для м'язів спини. Виконати вправу 20, 25, 30 разів.

4. Піднімання та опускання тулуба з диском вагою 15 (20) кг лежачи на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати 15, 20, 25 разів.

5. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 25-30 разів у 3 підходах.

**Заняття № 59, тривалість – 90 хв.**

1. Поштовх гир. Виконати вправу  $\frac{16\text{ кг} + 16\text{ кг}}{10\text{ (20)}, 20\text{ (30)}}$ ,  $\frac{20\text{ кг} + 20\text{ кг}}{5\text{ (10)}}$ ,  $\frac{24\text{ кг} + 24\text{ кг}}{5\text{ (10)}}$ ,  $\frac{20\text{ кг} + 20\text{ кг}}{50\text{ (60)}}$  х 2 підходи,  $\frac{24\text{ кг} + 24\text{ кг}}{35\text{ (40)}}$  х 2 підходи. Темп поштовху середній. Відпочинок між підходами 4-6 хв.

2. Вистрибування з гирею вагою 32 кг в опущених донизу руках. Для м'язів ніг. Виконати вправу 20 (25) разів у 4 підходах.

3. Ходьба з гирями вагою 24 (26) кг на прямих руках. Для м'язів всього тіла. Виконати вправу протягом 1-2 хв у 2 підходах.

4. Вис на перекладині. Виконати 1 хв 40 с у 2 підходах.

5. Крос – 3 км.

**Заняття № 60, тривалість – 90 хв.**

1. Ривок гирі. Виконати вправу  $\frac{16\text{ кг}}{10\text{ (15)} + 10\text{ (15)}}$ ,  $\frac{20\text{ кг}}{5\text{ (10)} + 5\text{ (10)}}$ ,  $\frac{24\text{ кг}}{5\text{ (10)} + 5\text{ (10)}}$ ,  $\frac{24\text{ кг}}{2\text{ хв } 30\text{ с} + 2\text{ хв } 30\text{ с}}$  х 2 підходи, не ставлячи гирю.

2. «Протяжка» гирі вагою 32 кг. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 10 (12), 12 (15), 15 (20) разів.

3. Жим штанги лежачи вагою 60 (75) кг середнім хватом. Для м'язів рук. Виконати вправу 8, 10, 12, 10, 8 разів.

4. Підйом по канату без допомоги ніг. Вправу виконати 2 рази.

5. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати вправу 15, 20, 30 разів.

**Заняття № 61, тривалість – 90 хв.**

1. Поштовх гир. Виконати вправу  $\frac{16\text{ кг} + 16\text{ кг}}{10\text{ (20)}, 20\text{ (30)}}$ ,  $\frac{20\text{ кг} + 20\text{ кг}}{5\text{ (10)}}$ ,  $\frac{24\text{ кг} + 24\text{ кг}}{5\text{ (10)}}$ ,  $\frac{20\text{ кг} + 20\text{ кг}}{60\text{ (70)}}$  х 2 підходи,  $\frac{24\text{ кг} + 24\text{ кг}}{45\text{ (50)}}$  х 2 підходи. Темп поштовху середній. Відпочинок між підходами 6-8 хв.

2. Напівприсідання зі штангою вагою 60 (80) кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 20-40 разів у 3 підходах.

3. Жим гирі вагою 24 (26) кг стоячи. Для м'язів рук. Виконати вправу 8, 10, 12 разів кожною рукою.

4. Підтягування на перекладині. Для м'язів рук та спини. Виконати вправу 10, 20, 20 разів.

5. Піднімання прямих ніг назад у висі на гімнастичній стінці. Для м'язів спини. Виконати вправу 10, 15, 20, 25 разів.

### **Заняття № 62, тривалість – 90 хв.**

1. Ривок гирі. Виконати вправу  $\frac{16 \text{ кг}}{10(15)+10(15)}$ ,  $\frac{20 \text{ кг}}{5(10)+5(10)}$ ,  $\frac{24 \text{ кг}}{5(10)+5(10)}$ ,  $\frac{24 \text{ кг}}{4 \text{ хв} + 4 \text{ хв}}$ ,  $\frac{20 \text{ кг}}{1 \text{ хв} 30 \text{ с} + 1 \text{ хв} 30 \text{ с}}$ .

2. Тяга станова штанги вагою 70 (80) кг. Для м'язів спини. Виконати вправу 10-20 разів у 3 підходах.

3. Підрив гирі вагою 24 (26) кг. Для м'язів спини, рук та ніг. Виконати вправу 10, 15, 20 разів кожною рукою.

4. Піднімання тулуба з диском вагою 15 (20) кг лежачи на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати 25-30 разів у 3 підходах.

5. Піднімання прямих ніг до перекладини у висі. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 12, 15 разів.

### **Заняття № 63, тривалість – 90 хв.**

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу  $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10(20), 20(30)}$ ,  $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{5(10)}$ ,  $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{5(10)}$ ,  $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{5 \text{ хв}}$ ,  $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{5 \text{ хв}}$ ,  $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{2 \text{ хв}}$ ,  $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{2 \text{ хв}}$ . Темп середній. Відпочинок між підходами 5-10 хв.

2. Поштовх гир за довгим циклом. Виконати вправу  $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10(15), 15(20)}$ ,  $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{10(15)}$ ,  $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{5(10)}$ .

3. Напівприсідання з гирями вагою 26 кг на грудях. Для м'язів ніг. Виконати вправу 30, 40, 50 разів.

4. Жим гирі вагою 24 (26) кг стоячи. Для м'язів рук. Виконати 6, 8, 10 разів.

5. Вис на перекладині. Для м'язів рук. Виконувати 2 хв у 2 підходах.

**Заняття № 64**, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати вправу  $\frac{16 \text{ кг}}{10(15)+10(15)}$ ,  $\frac{20 \text{ кг}}{5(10)+5(10)}$ ,  $\frac{24 \text{ кг}}{5(10)+5(10)}$ ; ( $\frac{24 \text{ кг}}{5 \text{ хв}}$ , через 3 хв  $\frac{24 \text{ кг}}{2 \text{ хв}}$ , через 1 хв  $\frac{24 \text{ кг}}{1 \text{ хв}}$ ) – виконати окремо кожною рукою.

2. Тяга гирі вагою 26 (28) кг у нахилі. Для м'язів спини та рук. Виконати вправу 15-20 разів кожною рукою у 3 підходах.

3. Нахили з гирею 26 (28) кг на плечах. Для м'язів спини та ніг. Виконати вправу 30, 60, 40 разів.

4. Підйом по канату без допомоги ніг. Вправу виконати 3 рази.

5. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати вправу 15, 30, 25, 10 разів.

**Заняття № 65**, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу  $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10(20), 20(30)}$ ,  $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{5(10)}$ ,  $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{5(10)}$ ,  $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{2 \text{ хв}}$ , через 2 хв  $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{2 \text{ хв}}$ , через 2 хв  $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{2 \text{ хв}}$ , через 2 хв  $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{2 \text{ хв}}$ . Темп виконання поштовху середній.

2. Присідання зі штангою вагою 60 кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 10, 20, 20 разів.

3. Жим гирі вагою 20 (24) кг стоячи. Для м'язів рук. Виконати вправу 6-8 разів кожною рукою у 3 підходах.

4. Тяга гирі вагою 28 (30) кг до підборіддя двома руками. Для м'язів спини та рук. Виконати вправу 10 разів у 3 підходах.

5. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 15, 20, 25 разів.

**Заняття № 66**, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати вправу  $\frac{16 \text{ кг}}{10(15)+10(15)}$ ,  $\frac{20 \text{ кг}}{5(10)+5(10)}$ ,  $\frac{24 \text{ кг}}{5(10)+5(10)}$ ,  $\frac{24 \text{ кг}}{3 \text{ хв} + 3 \text{ хв}}$ ,  $\frac{20 \text{ кг}}{3 \text{ хв} + 3 \text{ хв}}$ .

2. Підрив гирі вагою 24 (26) кг. Для м'язів спини, рук та ніг. Виконати вправу 10, 20, 15 разів кожною рукою.

3. Згинання-розгинання рук в упорі на брусах. Для розвитку м'язів рук. Виконати вправу 15, 20, 30 разів.

4. Піднімання та опускання тулуба з диском вагою 15 (20) кг на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати вправу 20, 25, 30 разів.

5. Піднімання прямих ніг до перекладини у висі. Для м'язів черева. Виконати вправу 10-15 разів у 3 підходах.

**Заняття № 67, тривалість – 90 хв.**

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу  $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10 (20), 20 (30)}$ ,  $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{5 (10)}$ ,  $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{5 (10)}$ ,  $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{7 \text{ хв}}$ ,  $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{3 \text{ хв}}$ ,  $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{2 \text{ хв}}$ . Темп змагальний. Відпочинок між підходами 5 хв.

2. Напівприсідання з гирями вагою 26 (28) кг на грудях. Для м'язів ніг. Виконати вправу 30, 50, 45 разів.

3. Жим штанги вагою 40 (50) кг сидячи. Для м'язів рук. Виконати вправу 8-12 разів у 3 підходах.

4. Підтягування на перекладині. Для м'язів рук та спини. Виконати вправу 10, 20, 10 разів.

5. Піднімання прямих ніг назад у висі на гімнастичній стінці. Для м'язів спини. Виконати вправу 10, 20, 15 разів.

**Заняття № 68, тривалість – 90 хв.**

1. Ривок гирі. Виконати вправу  $\frac{16 \text{ кг}}{10 (15) + 10 (15)}$ ,  $\frac{20 \text{ кг}}{5 (10) + 5 (10)}$ ,  $\frac{24 \text{ кг}}{5 (10) + 5 (10)}$ ,  $\frac{20 \text{ кг}}{6 \text{ хв} + 6 \text{ хв}}$ .

2. Тяга станова штанги вагою 70 (80) кг. Для м'язів спини. Виконати вправу 8, 10, 15, 12 разів.

3. Жим штанги лежачи вагою 65 (75) кг вузьким хватом. Для м'язів рук. Виконати вправу 8-12 разів у 3 підходах.

4. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 40 разів.

5. Підйом по канату без допомоги ніг. Вправу виконати 2 рази.

**Заняття № 69, тривалість – 90 хв.**

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу  $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10 (20), 20 (30)}$ ,  $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{5 (10)}$ ,  $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{5 (10)}$ ,  $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{3 \text{ хв}}$ , через 1 хв  $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{2 \text{ хв}}$ , через 15 хв  $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{3 \text{ хв}}$ , через 1 хв  $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{2 \text{ хв}}$ . Темп виконання поштовху високий.

2. Присідання зі штангою вагою 60 (70) кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 10, 15, 25 разів.

3. Жим гирі вагою 20 (24) кг стоячи. Для м'язів рук. Виконати вправу 8-10 разів кожною рукою у 3 підходах.

4. Тяга гирі вагою 24 (28) кг до підборіддя двома руками. Для м'язів спини та рук. Виконати вправу 15, 20, 10 разів.

5. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 20-30 разів у 3 підходах.

### **Заняття № 70, тривалість – 90 хв.**

1. Ривок гирі. Виконати вправу  $\frac{16 \text{ кг}}{10(15)+10(15)}$ ,  $\frac{20 \text{ кг}}{5(10)+5(10)}$ ,  $\frac{24 \text{ кг}}{5(10)+5(10)}$ ,  $\frac{24 \text{ кг}}{2 \text{ хв} + 2 \text{ хв}}$ ,  $\frac{24 \text{ кг}}{2 \text{ хв} + 2 \text{ хв}}$ .

2. Підрив гирі вагою 24 (26) кг. Для м'язів спини, рук та ніг. Виконати вправу 10, 20, 15 разів кожною рукою.

3. Згинання-розгинання рук в упорі на брусах. Для розвитку м'язів рук. Виконати вправу 25-30 разів у 3 підходах.

4. Піднімання та опускання тулуба з диском вагою 15 (20) кг на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати 30 разів у 3 підходах.

5. Піднімання прямих ніг до перекладини у висі. Для м'язів черева. Виконати вправу 10-20 разів у 3 підходах.

### **Заняття № 71, тривалість – 90 хв.**

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу  $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10(20), 20(30)}$ ,  $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{5(10)}$ ,  $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{5(10)}$ ,  $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{4 \text{ хв}}$ , через 1 хв  $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{1 \text{ хв}}$ , через 10 – 15 хв  $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{4 \text{ хв}}$ , через 1 хв  $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{1 \text{ хв}}$ . Темп виконання – високий.

2. Напівприсідання зі штангою 70 (80) кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 20-30 разів у 3-4 підходах.

3. Жим штанги 40 (50) кг стоячи. Для м'язів рук. Виконати вправу 8-10 разів у 3 підходах.

4. Підтягування на перекладині. Для м'язів рук та спини. Виконати вправу 10-15 разів у 3-4 підходах.

5. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи на тренажері. Для м'язів черева. Виконати вправу 20-25 разів у 3 підходах.

**Заняття № 72**, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати вправу  $\frac{16 \text{ кг}}{10(15)+10(15)}$ ,  $\frac{20 \text{ кг}}{5(10)+5(10)}$ ,  
 $\frac{24 \text{ кг}}{5(10)+5(10)}$ ,  $\frac{26 \text{ кг}}{5(10)+5(10)}$ ,  $\frac{24 \text{ кг}}{3,5 \text{ хв} + 3,5 \text{ хв}}$ .

3. «Протяжка» гирі вагою 32 кг. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 12 (15) разів у 3-4 підходах.

3. Жим штанги лежачи вагою 60 (70) кг вузьким хватом. Для м'язів рук та грудної клітки. Виконати вправу 8-10 разів у 4 підходах.

4. Піднімання та опускання тулуба з диском вагою 15 (20) кг на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати 40 разів у 2 підходах.

5. Піднімання прямих ніг до перекладини у висі. Для м'язів черева. Виконати вправу 10-15 разів у 2-3 підходах.

**Заняття № 73**, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу  $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10(20), 20(30)}$ ,  
 $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{5(10)}$ ,  $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{5(10)}$ ,  $\frac{26 \text{ кг} + 26 \text{ кг}}{1 \text{ хв}}$ , через 1 хв  $\frac{26 \text{ кг} + 26 \text{ кг}}{1 \text{ хв}}$ , через 1 хв  
 $\frac{26 \text{ кг} + 26 \text{ кг}}{1 \text{ хв}}$ , через 2 хв  $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{2 \text{ хв}}$ . Темп виконання поштовху високий.

2. Поштовх гир за довгим циклом. Виконати вправу  $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10(15), 15(20)}$ ,  
 $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{20(25)}$ ,  $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{5 \text{ хв}}$ .

3. Присідання зі штангою вагою 60 (70) кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 10 разів у 4 підходах.

4. Жим гирі вагою 20 (24) кг стоячи. Для м'язів рук. Виконати вправу 8-10 разів кожною рукою у 3 підходах.

5. Тяга гирі вагою 24 (26) кг у нахилі однією рукою. Для м'язів спини та рук. Виконати вправу 10 разів у 4 підходах.

**Заняття № 74**, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати вправу  $\frac{16 \text{ кг}}{10(15)+10(15)}$ ,  $\frac{20 \text{ кг}}{5(10)+5(10)}$ ,  
 $\frac{24 \text{ кг}}{5(10)+5(10)}$ ,  $\frac{26 \text{ кг}}{5(10)+5(10)}$ ;  $\frac{24 \text{ кг}}{2 \text{ хв} + 2 \text{ хв}}$  у 2 підходах, не ставлячи гирі.

2. Підриг гирі вагою 26 (28) кг. Для м'язів спини, рук та ніг. Виконати вправу 15 разів кожною рукою у 4 підходах.



3. Згинання-розгинання рук в упорі на брусах. Для розвитку м'язів рук. Виконати вправу 30 разів у 2 підходах.

4. Піднімання та опускання тулуба з диском вагою 15 (20) кг на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати 40 разів у 2 підходах.

5. Піднімання прямих ніг. Виконати вправу 15 разів у 3 підходах.

**Заняття № 75**, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу  $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10 (20), 20 (30)}$ ,  $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{5 (10)}$ ,  $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{5 (10)}$ ,  $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{3 \text{ хв}}$ , через 2 хв  $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{2 \text{ хв}}$ , через 1 хв  $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{1 \text{ хв}}$ , через 30 с  $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{1 \text{ хв}}$ . Темп виконання поштовху високий.

2. Присідання зі штангою вагою 60 (80) кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 8, 10, 15 разів.

3. Вистрибування з гирею вагою 32 кг в опущених донизу руках. Для м'язів ніг. Виконати вправу 15 (20), 40 (45), 20 (25) разів.

4. Ходьба з гирями вагою 24 (26) кг на прямих руках. Для м'язів всього тіла. Виконати вправу протягом 1-2 хв у 2 підходах.

5. Крос – 2 км.

**Заняття № 76**, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати вправу  $\frac{16 \text{ кг}}{10(15)+10 (15)}$ ,  $\frac{20 \text{ кг}}{5 (10) + 5 (10)}$ ,  $\frac{24 \text{ кг}}{5(10) + 5(10)}$ ,  $\frac{24 \text{ кг}}{2 \text{ хв} + 2 \text{ хв}}$ ,  $\frac{24 \text{ кг}}{1 \text{ хв} + 1 \text{ хв}}$ .

2. «Протяжка» гирі вагою 32 кг. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 10 (12), 12 (15), 15 (20) разів.

3. Згинання-розгинання рук в упорі на брусах. Для розвитку м'язів рук. Виконати вправу 15, 20, 30 разів.

4. Тяга гирі вагою 24 (26) кг у нахилі. Для м'язів спини та рук. Виконати вправу 10, 20, 15 разів кожною рукою.

5. Піднімання прямих ніг до перекладини у висі. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

**Заняття № 77**, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу  $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10 (20), 20 (30)}$ ,  $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{5 (10)}$ ,  $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{5 (10)}$ ,  $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{10 \text{ хв}}$ . Темп виконання – змагальний.

2. Напівприсідання з гирями вагою 24 (26) кг на грудях. Для м'язів ніг. Виконати вправу 30, 60, 50 разів.

3. Жим гирі вагою 20 (24) кг стоячи. Для м'язів рук. Виконати вправу 6, 8, 10, 12 разів кожною рукою.

4. Вис на перекладині. Для м'язів рук. Виконати у 2 підходах по 2 хв.

5. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати вправу 15, 30, 20 разів.

**Заняття № 78, тривалість – 90 хв.**

1. Ривок гирі. Виконати вправу  $\frac{16 \text{ кг}}{10(15) + 10(15)}$ ,  $\frac{20 \text{ кг}}{5(10) + 5(10)}$ ,  $\frac{24 \text{ кг}}{5(10) + 5(10)}$ ,  $\frac{24 \text{ кг}}{5 \text{ хв} + 5 \text{ хв}}$ .

2. Нахили з гирею 24 (26) кг на плечах. Для м'язів спини та ніг. Виконати вправу 10, 50, 30, 20 разів.

3. Жим штанги лежачи вагою 65 (75) кг вузьким хватом. Для м'язів рук. Виконати вправу 8, 10, 12, 12 разів.

4. Піднімання та опускання тулуба з диском вагою 15 (20) кг на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати 10, 15, 30, 10 разів.

5. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 20, 25, 30, 10 разів.

## **II етап авторської програми**

II етап програми проведення спортивно-орієнтованої форми фізичного виховання студентів з використанням засобів гирьового спорту складається з 39 мікроциклів (тижнів): 16 мікроциклів (32 навчально-тренувальних заняття) – загальнопідготовчий етап, 23 мікроцикли (46 занять) – спеціально-підготовчий етап. У цілому II етап авторської програми, як і перший, містить 78 навчально-тренувальних занять, із яких 12 є контрольно-перевірочними. На II етапі загальнопідготовчі вправи становили 40% від загального обсягу вправ, що застосовувались за авторською програмою, спеціально-підготовчі та допоміжні – 25%, змагальні вправи з гирями – 35%. Обсяг кросової підготовки на другому етапі не змінився, але підвищилась інтенсивність занять. Важливою особливістю другого етапу є включення в одне тренувальне заняття виконання поштовху і ривка.

**Заняття № 1, тривалість – 90 хв.**

**Завдання:** підвищення загальної витривалості; розвиток силових якостей; зміцнення організму студентів.

*Підготовча частина (10-25 хв):* вправи для загального розвитку – для м'язів рук, тулуба, ніг, на розвиток гнучкості та рухливості у суглобах.

*Основна частина (60-70 хв):*

1. Крос – 3-5 км у рівномірному темпі. Для розвитку витривалості.

2. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Для м'язів тулуба та рук.

Виконати вправу: 15, 20, 25 разів.

3. Вистрибування з повного присіду. Виконати 10, 12, 15 разів.

4. Ходьба на руках (партнер підтримує ноги). Для м'язів тулуба, спини та рук. Виконати вправу, пройшовши дистанцію 15, 20, 25 метрів.

5. Комплекс вправ з диском від штанги вагою 10 (15) кг. Комплекс містить 10 вправ, які виконуються протягом 30 с кожна, при цьому диск не випускається з рук до закінчення виконання всього комплексу вправ.

Темп виконання середній:

1) жим диска вгору на прямі руки; для м'язів рук;

2) жим диска з-за голови (ліктьї направлені вперед) ; для м'язів рук;

3) нахили вперед з диском на плечах; для м'язів спини та ніг;

4) присідання з диском на плечах; для м'язів ніг;

5) глибокі нахили з диском на плечах; для м'язів спини та ніг;

6) поштовх диска; для м'язів усього тулуба;

7) тяга диска станова; для м'язів спини та рук;

8) протяжка диска з положення утримання внизу – вгору на прямі руки; для м'язів спини, рук, черева та ніг;

9) повороти тулуба ліворуч-праворуч (диск у зігнутих руках на рівні поясу); для м'язів черева та рук;

10) утримання диска на пальцях; для м'язів рук.

*Заключна частина (5-10 хв):* вправи для розслаблення м'язів та відновлення дихання, вправи на гнучкість.

**Заняття № 2,** тривалість – 90 хв.

*Завдання:* підвищення загальної витривалості; розвиток силових якостей; розвиток гнучкості; зміцнення організму гіршовиків.

*Підготовча частина (10-25 хв):* вправи для загального розвитку – для м'язів рук, тулуба, ніг, на розвиток гнучкості та рухливості у суглобах.

*Основна частина (60-70 хв):*

1. Крос – 5 км у рівномірному темпі. Для розвитку витривалості.

2. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Для м'язів тулуба та рук.

Виконати вправу: 20, 25, 30 разів.

3. Вистрибування з повного присіду. Виконати 12-18 разів.

4. Ходьба на руках (партнер підтримує ноги). Для м'язів тулуба, спини та рук. Виконати вправу пройшовши дистанцію 20, 25, 30 метрів.

5. Перестрибування через гімнастичну лавку висотою 30-40 см у високому темпі. Для м'язів ніг та розвитку витривалості. Виконати вправу 25, 30, 35 разів.

6. Біг по сходах спортивної трибуни у рівномірному темпі. Для розвитку загальної витривалості. Виконати вправу протягом 5-7 хв.

7. Тяга гирі вагою 24 кг у нахилі двома руками. Для м'язів спини та рук. Виконати вправу 15 (20), 20 (25), 25 (30) разів.

8. Напівприсідання зі штангою вагою 50-60 кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 20 (25), 30 (35), 40 (45) разів.

9. Вис на перекладині 2-3 хв. Для м'язів рук та розвитку гнучкості у ліктьових та плечових суглобах.

*Заклучна частина (5-10 хв):* вправи для розслаблення м'язів та відновлення дихання, вправи на гнучкість.

**Заняття № 3**, тривалість – 90 хв.

*Завдання:* підвищення загальної витривалості; розвиток силових якостей; зміцнення організму гирьовиків.

*Підготовча частина (10-25 хв):* вправи для загального розвитку – для м'язів рук, тулуба, ніг, на розвиток гнучкості та рухливості у суглобах.

*Основна частина (60-70 хв):*

1. Крос – 5-6 км з прискоренням. Після пробігання у рівномірному темпі дистанції довжиною 3-4 км починати робити прискорення на 50, 100, 200 м. Для розвитку загальної фізичної витривалості та швидкості.

2. Комплекс вправ з диском від штанги вагою 15 (20) кг. Комплекс містить 10 вправ, які виконуються протягом 1 хв кожна, при цьому диск не випускається з рук до закінчення виконання всього комплексу вправ. Темп виконання середній. Комплекс вправ виконати 2 рази, відпочинок між підходами – 5-7 хв, або до відновлення ЧСС – 100 уд./хв.

1) жим диска вгору на прямі руки; для м'язів рук;

2) жим диска з-за голови (ліктьї направлені вперед) ; для м'язів рук;

3) нахили вперед з диском на плечах; для м'язів спини та ніг;

4) присідання з диском на плечах; для м'язів ніг;

5) глибокі нахили з диском на плечах; для м'язів спини та ніг;

6) поштовх диска; для м'язів усього тулуба;

7) тяга диску станова; для м'язів спини та рук;

8) протяжка диска з положення утримання внизу – вгору на прямі руки; для м'язів спини, рук, черева та ніг;

9) повороти тулуба ліворуч-праворуч (диск у зігнутих руках на рівні поясу); для м'язів черева та рук;

10) утримання диска на пальцях; для м'язів рук.

3. Підтягування. Для м'язів рук. Виконати 10-12 разів.

4. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 15-20 разів.

*Заключна частина (5-10 хв):* вправи для розслаблення м'язів та відновлення дихання, вправи на гнучкість.

**Заняття № 4**, тривалість – 90 хв.

*Завдання:* підвищення загальної витривалості; розвиток силових якостей; зміцнення організму гирьовиків.

*Підготовча частина (10-25 хв):* вправи для загального розвитку – для м'язів рук, тулуба, ніг, на розвиток гнучкості та рухливості у суглобах.

*Основна частина (60-70 хв):*

1. Крос – 4 км з прискоренням на 50, 100, 200, 400 м. Для розвитку загальної витривалості та швидкості.

2. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Для м'язів тулуба та рук. Виконати вправу: 20, 25, 30, 35 разів.

3. Вистрибування з повного присіду. Виконати 15, 18, 20, 25 разів.

4. Ходьба на руках (партнер підтримує ноги). Для м'язів тулуба, спини та рук. Виконати вправу пройшовши дистанцію 25, 30, 35, 40 метрів.

5. Біг сходами спортивної трибуни у рівномірному темпі. Для розвитку загальної фізичної витривалості. Виконати вправу протягом 10 хв.

6. Нахили тулуба вперед з гирею вагою 32 кг на плечах. Для м'язів спини та ніг. Виконати вправу 30 (35), 35 (40), 40 (45) разів.

7. Жим штанги вагою 50 кг лежачи вузьким хватом. Для м'язів тулуба та рук. Виконати вправу 8 (10), 10 (12), 12 (14) разів.

10. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 15-20 разів.

*Заключна частина (5-10 хв):* вправи для розслаблення м'язів та відновлення дихання, вправи на гнучкість.

**Заняття № 5**, тривалість – 90 хв.

1. Крос – 4-5 км з прискоренням на 50, 100, 200, 400, 800 м. Для розвитку загальної витривалості та швидкості.

2. Комплекс вправ з диском від штанги вагою 20 (25) кг. Комплекс містить 10 вправ, які виконуються протягом 1 хв кожна, при цьому диск не випускається з рук до закінчення виконання всього комплексу вправ.

Темп виконання вправ середній. Комплекс вправ виконати 2 рази. Відпочинок – 5-7 хв, або до відновлення ЧСС – 100 уд./хв.

3. Перестрибування через лавку висотою 40-50 см у високому темпі. Для м'язів ніг та розвитку витривалості. Виконати 40, 45, 50 разів.

4. Піднімання та опускання тулуба на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати вправу 20, 25, 30 разів.

5. Підтягування на перекладині (широкий хват). Для м'язів рук та спини. Виконати вправу 8, 9, 10 разів.

6. Вистрибування з гирею вагою 32 кг в опущених донизу руках. Для м'язів ніг та спини. Виконати вправу 20 (25), 25 (30), 30 (35) разів.

7. Піднімання прямих ніг до перекладини у положенні вису. Для м'язів черева. Виконати вправу 10 разів.

#### **Заняття № 6, тривалість – 90 хв.**

1. Крос – 3 км. Для розвитку фізичної витривалості.

2. Підтягування на перекладині (середній хват). Для м'язів рук та спини. Виконати вправу максимальну кількість разів.

3. Присідання з партнером на спині. Для м'язів ніг. Виконати вправу 10, 12, 15 разів.

4. Згинання-розгинання рук в упорі на брусах. Для м'язів рук. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

5. Нахили вперед з диском вагою 20 (25) кг на плечах. Для м'язів спини та ніг. Виконати вправу 30, 35, 40 разів.

6. Вистрибування на гімнастичну лавку висотою 50 см. Для м'язів ніг та для розвитку витривалості. Виконати вправу 20, 25, 30 разів.

7. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

#### **Заняття № 7, тривалість – 90 хв.**

1. Крос – 5-6 км з прискоренням. Після пробігання у рівномірному темпі дистанції довжиною 3-4 км виконати прискорення на 50, 100, 200, 400, 100, 400 м. Для розвитку загальної витривалості та швидкості.

2. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Для м'язів тулуба та рук. Виконати вправу: 20, 50 разів.

3. Вистрибування з повного присіду. Виконати 20, 30 разів.

4. Ходьба на руках (партнер підтримує ноги). Для м'язів тулуба, спини та рук. Виконати вправу пройшовши дистанцію 20, 40 метрів.

5. Комплекс вправ з диском від штанги вагою 20 (25) кг. Комплекс містить 10 вправ, які виконуються протягом 1 хв кожна, при цьому диск не випускається з рук до закінчення виконання всього комплексу вправ.

Темп виконання вправ середній. Комплекс вправ виконати 2 рази. Відпочинок між підходами – 5-7 хв.

7. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

8. Віджимання у стійці на руках з опорою на гімнастичну стінку. Для м'язів рук та черева. Виконати вправу 6, 8, 10 разів.

**Заняття № 8, тривалість – 90 хв.**

1. Крос – 2 км у середньому темпі. Для розвитку витривалості.

2. Біг по сходах спортивної трибуни у темпі, вищому від середнього. Для розвитку витривалості. Виконати вправу протягом 6-10 хв.

3. Вистрибування на гімнастичну лавку висотою 50 см. Для м'язів ніг та для розвитку загальної витривалості. Виконати 20, 25, 30 разів.

4. Піднімання та опускання тулуба лежачи на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати вправу 20, 25, 30 разів.

5. Присідання з диском вагою 25 кг на плечах (п'яти від підлоги не відриваються). Для м'язів ніг. Виконати 40 (50), 60 (70), 80 (90) разів.

6. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

**Заняття № 9, тривалість – 90 хв.**

1. Крос – 5 км у високому темпі. Для розвитку витривалості.

2. Згинання-розгинання рук в упорі на брусах. Для розвитку м'язів рук. Виконати вправу максимальну кількість разів.

3. Вис на перекладині на максимальний час. Для м'язів рук та розвитку гнучкості у ліктьових та плечових суглобах.

4. Вистрибування на гімнастичну лавку з наступним відштовхуванням. Для м'язів ніг та розвитку витривалості. Виконати 20, 25, 30 разів.

5. Гра у міні-футбол. Для розвитку загальної витривалості, швидкості, координаційних здібностей та для зниження накопиченого фізичного і психологічного навантаження.

**Заняття № 10, тривалість – 90 хв.**

1. Крос – 3 км у середньому темпі. Для розвитку витривалості.

2. Вистрибування на гімнастичну лавку висотою 50 см. Для м'язів ніг та для розвитку загальної витривалості. Виконати 20, 25, 30 разів.

3. Підтягування на перекладині. Для м'язів рук та спини. Виконати вправу 10, 12, 15 разів.

4. Нахили тулуба вперед з гирею вагою 32 кг на плечах. Для м'язів спини та ніг. Виконати вправу 40 (50), 50 (60), 60 (70) разів.

5. Жим штанги вагою 40 (45) кг сидячи. Для м'язів рук. Виконати вправу 10, 15, 18 разів.

6. Піднімання штанги вагою 35 (40) кг на груди. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 20, 25, 30 разів.

7. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

**Заняття № 11, тривалість – 90 хв.**

1. Крос – 2 км.

2. Біг по сходах спортивної трибуни у темпі, вищому від середнього. Для розвитку витривалості. Виконати вправу протягом 12-15 хв.

3. Присідання з гирею вагою 32 на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 30 (35), 40 (45), 50 (55) разів.

4. «Протяжка» гирі вагою 32 кг. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 10 (12), 15 (17), 20 (22) разів.

5. Віджимання у стійці на руках з опорою на гімнастичну стінку. Для м'язів рук та черева. Виконати вправу 5, 8, 10 разів.

6. Піднімання прямих ніг до перекладини у положенні вису. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 12, 15 разів.

7. Підйом по канату без допомоги ніг. Виконати вправу 3 рази.

**Заняття № 12, тривалість – 90 хв.**

1. Крос – 8-10 км.

2. Згинання-розгинання рук в упорі на брусах. Для м'язів рук. Виконати вправу 10, 20 разів.

3. Піднімання та опускання тулуба лежачи на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати вправу 20, 30 разів.

4. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 20, 30 разів.

**Заняття № 13, тривалість – 90 хв.**

1. Вистрибування на гімнастичну лавку з наступним відштовхуванням. Для м'язів ніг та розвитку загальної витривалості. Виконати вправу 20, 25, 30 разів.

2. Піднімання гирі вагою 16 (20) кг на груди. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 30, 40, 50 разів кожною рукою.

3. Жим штанги вагою 50 (60) кг лежачи вузьким хватом. Для м'язів рук. Виконати вправу 10, 12, 15 разів.

4. Напівприсідання з гирею вагою 32 кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 40 (50), 50 (60), 60 (70) разів.



5. Тяга гирі вагою 20 (24) кг у нахилі двома руками. Для м'язів спини та рук. Виконати вправу 20, 25, 30 разів.

6. Підтягування на перекладині. Виконати 10, 12, 15 разів.

7. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

**Заняття № 14, тривалість – 90 хв.**

1. Вистрибування зі штангою 40 (45) кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 20, 30, 40 разів.

2. Піднімання гирі вагою 20 (24) кг на груди. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 30, 40, 50 разів кожною рукою.

3. Жим «швунговий» гирі вагою 20 (24) кг стоячи. Для м'язів ніг та рук. Виконати вправу 15, 18, 20 разів кожною рукою.

4. «Протяжка» гирі вагою 24 кг. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 25 (30), 30 (35), 35 (40) разів.

5. Ривок гирі вагою 16 (20) кг. Виконати вправу: лівою рукою 10, 20, 50 разів (відпочинок між підходами 45 с). Відпочинок 1-2 хв. Правою рукою 10, 20, 50 разів (відпочинок між підходами 45 с).

6. Підйом по канату. Для м'язів рук та черева. Виконати 2 рази.

**Заняття № 15, тривалість – 90 хв.**

1. Перестрибування через гімнастичну лавку висотою 40-50 см. Для м'язів ніг, розвитку загальної витривалості та координаційних здібностей. Виконати вправу 30, 40, 50 разів.

2. Махи гирею вагою 32 кг двома руками. Для м'язів спини та ніг. Виконати вправу: 25 (30), 30 (35), 35 (40) разів.

3. Тяга ваги 45 (50) кг за голову на блочному тренажері. Для м'язів спини та рук. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

4. Піднімання штанги вагою 40 (45) кг на груди. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 20, 25, 30 разів.

5. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

6. Підйом по канату. Для м'язів рук та черева. Виконати 2 рази.

7. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

**Заняття № 16, тривалість – 90 хв.**

1. Вистрибування на гімнастичну лавку з наступним відштовхуванням. Для м'язів ніг та розвитку витривалості. Виконати 30, 35, 40 разів.

2. Піднімання штанги вагою 40 (45) кг на груди та її поштовх. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

3. Тяга станова штанги вагою 60 (70) кг. Для м'язів спини. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

4. Поштовх гирі вагою 16 (20) кг однією рукою. Вправу виконати кожною рукою по черзі 10, 30, 50 разів.

5. Піднімання 2 гир вагою 16 (20) кг на груди. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 50, 60, 70 разів.

6. Піднімання 2 гир вагою 20 (24) кг на груди. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 10, 30, 50 разів.

7. Підрив гирі вагою 20 (24) кг до рівня підборіддя. Для м'язів спини та ніг. Виконати вправу: для I та II груп в.к. 10, 15, 20 разів, для III та IV груп в.к. – 20 25, 30 разів кожною рукою по черзі.

#### **Заняття № 17, тривалість – 90 хв.**

1. Вистрибування зі штангою 40 (45) кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 20, 30, 40 разів.

2. Протягування диска від штанги вагою 15 (20) кг по діагоналі від стопи до плеча. Для м'язів спини, черева та рук. Виконати 20, 25, 30 разів у кожен бік.

3. Жим штанги вагою 40 (45) кг сидячи. Для м'язів рук. Виконати вправу 12, 15, 18 разів.

4. «Протяжка» гирі вагою 32 кг. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 12 (15), 15 (17), 17 (20) разів.

5. Піднімання та опускання тулуба лежачи на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати вправу 20, 25, 30 разів.

6. Піднімання прямих ніг до перекладкини у положенні вису. Для м'язів черева. Виконати вправу 10-15 разів.

7. Підйом по канату. Для м'язів рук та черева. Виконати 2 рази.

#### **Заняття № 18, тривалість – 90 хв.**

1. Крос – 3 км.

2. Підтягування. Виконати вправу максимальну кількість разів.

3. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу максимальну кількість разів.

4. Піднімання штанги вагою 40 (45) кг на груди та її поштовх. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

5. Ривок гирі вагою 20 (24) кг. Виконати вправу: лівою рукою 10, 30, 40 разів (відпочинок між підходами 45 с). Відпочинок – 1-2 хв. Правою рукою 10, 30, 40 разів (відпочинок між підходами 45 с).

6. Жим «швунговий» двох гир вагою 16 (20) кг. Для м'язів ніг, рук та спини. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

7. Вистрибування з гирею вагою 32 кг в опущених донизу руках. Для м'язів ніг. Виконати вправу 15 (20), 20 (25), 25 (30) разів.

**Заняття № 19**, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу  $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10(15), 20(25), 50(60)}$ ,  $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{5(10), 10(15), 20(25)}$ . Темп виконання поштовху середній. Відпочинок між підходами 2-4 хв.

2. Присідання зі штангою вагою 50 (60) кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

3. Жим штанги вагою 40 (45) кг сидячи. Для м'язів рук. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

4. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати вправу 15, 20, 25, 30 разів.

5. Вис на перекладині. Для м'язів рук. Виконати 2-3 хв у 2 підходах.

**Заняття № 20**, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати вправу  $\frac{16 \text{ кг}}{10(15) + 10(15), 20(25) + 20(25)}$ ,  $\frac{20 \text{ кг}}{10(15) + 10(15)}$ ,  $\frac{16 \text{ кг}}{50(60) + 50(60)}$ ,  $\frac{24 \text{ кг}}{8(10) + 8(10)}$  х 3-4 підходи кожною рукою не ставлячи гирі. Темп ривка середній. Відпочинок 3-4 хв.

2. Тяга станова штанги вагою 60 (70) кг. Для м'язів спини. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

3. Жим штанги лежачи вагою 65 (70) кг середнім хватом. Для м'язів рук. Виконати вправу 8, 9, 10 разів.

4. Ходьба з гирею вагою 24 кг уверху на прямій руці. Для м'язів рук, розвитку гнучкості та координаційних здібностей. Виконати вправу протягом 30 с у 3 підходах кожною рукою.

5. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 20, 25, 30 разів.

**Заняття № 21**, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу  $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10(20), 20(30)}$ ,  $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{5(10)}$ ,  $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{5(10)}$ ,  $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{10(15), 20(25), 30(35), 50(60), 20(30)}$ . Темп виконання поштовху середній. Відпочинок між підходами 2-4 хв.

2. Напівприсідання зі штангою вагою 60 (70) кг на плечах з виходом на носки. Для м'язів ніг. Виконати вправу 20, 30, 40 разів.

3. Підтягування на перекладині. Виконати 10, 15, 20 разів.

4. Вистрибування на гімнастичну лавку висотою 45-50 см з наступним відштовхуванням угору. Для м'язів ніг та розвитку загальної витривалості. Виконати вправу 30, 40, 50 разів.

5. Піднімання ніг до перекладини. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

6. Підйом по канату. Для м'язів рук та черева. Виконати 3 рази.

**Заняття № 22**, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати вправу:  $\frac{16 \text{ кг}}{10(15)+10(15)}$ ,  $\frac{20 \text{ кг}}{5(10)+5(10)}$ ,  $\frac{24 \text{ кг}}{5(10)+5(10)}$ ,  $(\frac{24 \text{ кг}}{10+10}) \times 8(10)$  підходів кожною рукою не ставлячи гирі.

Темп виконання ривка середній.

2. Нахили вперед з гирею 32 кг на плечах. Для м'язів спини та ніг. Виконати вправу 30, 40, 50 разів.

3. Піднімання штанги вагою 35 (40) кг на груди та опускання. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

4. Піднімання та опускання тулуба з диском вагою 10 (15) кг лежачи на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати 15, 20, 25 разів.

5. Піднімання ніг до рівня підборіддя. Виконати 15, 20, 25 разів.

**Заняття № 23**, тривалість – 90 хв.

1. Крос – 5 км у середньому темпі.

2. Вистрибування з гирею 32 кг в опущених донизу руках. Для м'язів ніг. Виконати вправу 10 (15), 15 (20), 20 (30) разів.

3. Піднімання прямих ніг назад у висі на гімнастичній стінці. Для м'язів спини. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

4. Вис на перекладині. Для м'язів рук. Виконати протягом 2-4 хв.

5. Прокручування гімнастичної палиці. Для розвитку гнучкості. Виконати вправу 10-20 разів у 3 підходах.

6. Піднімання та опускання тулуба лежачи на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати вправу 20, 30, 15 разів.

7. Нахили тулуба до колін сидячи. Для розвитку гнучкості. Виконати вправу 10-15 разів у 4 підходах.

**Заняття № 24**, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу  $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10(20), 20(30)}$ ,  $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{5(10)}$ ,  $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{5(10)}$ ,  $\frac{28 \text{ кг} + 28 \text{ кг}}{5(10)}$ ,  $\frac{28 \text{ кг} + 28 \text{ кг}}{15(20)} \times 3$  підходи,  $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{25(30)}$ .

Темп виконання поштовху середній. Відпочинок між підходами 3-5 хв.

2. Присідання зі штангою вагою 60 (65) кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 15, 18, 20 разів.

3. Жим двох гир вагою 16 кг стоячи по черзі. Для м'язів рук. Виконати вправу 10 (12), 12 (15), 15 (20) разів.

4. Вистрибування з штангою 45 (50) кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 20, 25, 30 разів.

5. Підтягування на перекладині (середній хват). Для м'язів рук та спини. Виконати вправу 15, 20, 5 разів.

### **Заняття № 25, тривалість – 90 хв.**

1. Ривок гирі. Виконати вправу  $\frac{16 \text{ кг}}{10(15)+10(15)}$ ,  $\frac{20 \text{ кг}}{5(10)+5(10)}$ ,  $\frac{24 \text{ кг}}{5(10)+5(10)}$ ,  $\frac{26 \text{ кг}}{10(15)+10(15)}$ ,  $(\frac{28 \text{ кг}}{10+10}) \times 6$  (8) підходів кожною рукою не ставлячи гирі,  $\frac{24 \text{ кг}}{30(35)+30(35)}$ .

2. Тяга станова штанги вагою 60 (70) кг. Для м'язів спини. Виконати вправу 15, 18, 20 разів.

3. Жим штанги лежачи вагою 60 (65) кг вузьким хватом. Для м'язів рук. Виконати вправу 6, 8, 10 разів.

4. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

5. Підйом по канату. Для м'язів рук та черева. Виконати 3 рази.

### **Заняття № 26, тривалість – 90 хв.**

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу  $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10(20), 20(30)}$ ,  $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{5(10)}$ ,  $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{5(10)}$ ,  $\frac{28 \text{ кг} + 28 \text{ кг}}{5(10)}$ ,  $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{2 \text{ хв}, 5 \text{ хв}, 3 \text{ хв}}$ . Темп виконання поштовху вищий від середнього. Відпочинок між підходами 2-5 хв.

2. Напівприсідання зі штангою вагою 65 (70) кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 25, 30, 35 разів.

3. Жим штанги вагою 40 (45) кг сидячи. Для м'язів рук. Виконати вправу 8, 10, 12 разів.

4. Вистрибування з гирею вагою 32 кг в опущених донизу руках. Для м'язів ніг. Виконати вправу 15 (20), 25 (30), 35 (40) разів.

5. Вис на перекладині. Для м'язів рук. Виконати вправу 2-4 хв у 2 підходах.

**Заняття № 27**, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати вправу  $\frac{16 \text{ кг}}{10(15)+10(15)}$ ,  $\frac{20 \text{ кг}}{5(10)+5(10)}$ ,  $\frac{24 \text{ кг}}{5(10)+5(10)}$ ,  $(\frac{24 \text{ кг}}{20+20}) \times 3$  (4) підходи кожною рукою,  $\frac{24 \text{ кг}}{2 \text{ хв} + 2 \text{ хв}}$ .

2. «Протяжка» гирі вагою 32 кг. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 10 (12), 15 (18), 20 (22) разів.

3. Тяга штанги вагою 40 (45) кг у нахилі. Для розвитку м'язів спини та рук. Виконати вправу 15, 18, 20 разів.

4. Піднімання та опускання тулуба з диском вагою 15 (20) кг лежачи на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати 15, 20, 25 разів.

5. Піднімання прямих ніг до перекладини у положенні вису. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 12, 15 разів.

**Заняття № 28**, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу  $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10(20), 20(30)}$ ,  $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{5(10)}$ ,  $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{5(10)}$ ,  $\frac{28 \text{ кг} + 28 \text{ кг}}{5(10)}$ ,  $\frac{26 \text{ кг} + 26 \text{ кг}}{15(20)}$ ,  $\frac{26 \text{ кг} + 26 \text{ кг}}{30(40)}$ . Темп виконання поштовху середній. Відпочинок між підходами 4-5 хв.

2. Присідання зі штангою вагою 50 (60) кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 15, 18, 20 разів.

3. Жим штанги вагою 40 (45) кг сидячи. Для м'язів рук. Виконати вправу 8, 10, 12 разів.

4. Підтягування на перекладині (широкий хват). Для м'язів рук та спини. Виконати вправу 10, 12, 15 разів.

5. Підйом по канату. Для м'язів рук та черева. Виконати 3 рази.

**Заняття № 29**, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати вправу  $\frac{16 \text{ кг}}{10(15)+10(15)}$ ,  $\frac{24 \text{ кг}}{5(10)+5(10)}$ ,  $\frac{24 \text{ кг}}{4 \text{ хв} + 4 \text{ хв}}$ ,  $\frac{28 \text{ кг}}{2 \text{ хв} + 2 \text{ хв}}$ . Темп виконання ривка змагальний. Відпочинок між підходами 5-7 хв.

2. Жим штанги вагою 60 (65) кг лежачи вузьким хватом. Для м'язів рук. Виконати вправу 10, 12, 15 разів.

3. Тяга станова штанги 70 кг. Виконати 15, 20, 25 разів.

4. Нахили вперед з гирею 32 кг на плечах. Для м'язів спини та ніг. Виконати вправу 15 (20), 20 (25), 25 (30) разів.

5. Піднімання та опускання тулуба з диском вагою 15 (20) кг лежачи на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати 15, 20, 30 разів.

6. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

**Заняття № 30**, тривалість – 90 хв.

1. Крос – 2-3 км. Для розвитку загальної витривалості.

2. Напівприсідання з гирями вагою 26 (28) кг на грудях. Для м'язів ніг. Виконати вправу 30, 35, 40 разів.

3. Жим швунговий гирі вагою 20 (24) кг стоячи. Для м'язів рук та ніг. Виконати вправу 10, 12, 14 разів.

4. Поштовх гир за довгим циклом. Виконати вправу  $\frac{16\text{ кг} + 16\text{ кг}}{5\text{ (10)}}$ ,  $\frac{20\text{ кг} + 20\text{ кг}}{5\text{ (10)}}$ ,  $\frac{24\text{ кг} + 24\text{ кг}}{5\text{ (10)}}$ ,  $\frac{16\text{ кг} + 16\text{ кг}}{20\text{ (25), 30 (40)}}$ .

5. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 20, 25, 30 разів.

**Заняття № 31**, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати вправу  $\frac{16\text{ кг}}{10(15)+10\text{ (15)}}$ ,  $\frac{24\text{ кг}}{5(10)+5(10)}$ ,  $\frac{28\text{ кг}}{10+10} \times 6$  підходів кожною рукою не ставлячи гирі,  $\frac{24\text{ кг}}{15+15} \times 5$  (6) підходів кожною рукою не ставлячи гирі. Відпочинок між підходами 8-10 хв.

2. Піднімання штанги вагою 40 (45) кг на груди та опускання. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 10, 12, 15 разів.

3. Згинання-розгинання рук в упорі на брусах. Виконати 15, 20 разів.

4. «Протяжка» гирі вагою 32 кг. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 10 (12), 12 (15), 15 (18) разів.

5. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 20, 25, 30 разів.

**Заняття № 32**, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу  $\frac{16\text{ кг} + 16\text{ кг}}{10\text{ (20), 20 (30)}}$ ,  $\frac{20\text{ кг} + 20\text{ кг}}{5\text{ (10)}}$ ,  $\frac{24\text{ кг} + 24\text{ кг}}{5\text{ (10)}}$ ,  $\frac{28\text{ кг} + 28\text{ кг}}{5\text{ (10)}}$ ,  $\frac{28\text{ кг} + 28\text{ кг}}{25(30)} \times 2-3$  підходи. Темп виконання поштовху середній. Відпочинок між підходами 2-4 хв.

2. Напівприсідання зі штангою вагою 65 (75) кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 30, 40, 50 разів.

3. Підтягування на перекладині. Виконати 10, 15, 20 разів.

4. Вистрибування на гімнастичну лавку висотою 45-50 см з наступним відштовхуванням угору. Для м'язів ніг та розвитку загальної витривалості. Виконати вправу 30, 40, 50 разів.

5. Піднімання прямих ніг до перекладини у положенні вису. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

**Заняття № 33, тривалість – 90 хв.**

1. Поштовх гир за довгим циклом. Виконати вправу  $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{5 (10), 10 (15)}$ ,  $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{5 (10)}$ ,  $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{5 (10)}$ ,  $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{50 (60)}$ .

2. Силова естафета (спортсмени розподіляються на 2 команди):

1) стрибки вперед з повного присіду – 20 м;

2) біг з партнером на спині – 20 м;

3) тяга гирі вагою 24 кг у нахилі – 15 разів;

4) ривок гирі вагою 24 кг – 2 хв (по 1 хв лівою та правою руками);

5) ходьба з гирями вагою 24 кг уверху на прямих руках – 20 м.

3. Крос – 3 км.

**Заняття № 34, тривалість – 90 хв.**

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу  $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10 (20), 20 (30)}$ ,  $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{5 (10)}$ ,  $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{5 (10)}$ ,  $\frac{28 \text{ кг} + 28 \text{ кг}}{5 (10)}$ ,  $\frac{28 \text{ кг} + 28 \text{ кг}}{2 \text{ хв}}$ ,  $\frac{28 \text{ кг} + 28 \text{ кг}}{6 \text{ хв}}$ ,  $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{2 \text{ хв}}$ .

Темп виконання поштовху середній. Відпочинок між підходами 4-5 хв.

2. Присідання зі штангою вагою 60 (70) кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 10, 15, 30 разів.

3. Вистрибування на лавку висотою 50 см з наступним відштовхуванням угору. Для м'язів ніг. Виконати 20, 30, 40 разів.

4. Піднімання прямих ніг. Для м'язів черева. Виконати 15, 20 разів.

5. Вис на перекладині. Виконати вправу 3 хв у 2 підходах.

**Заняття № 35, тривалість – 90 хв.**

1. Ривок гирі. Виконати вправу  $\frac{16 \text{ кг}}{10(15)+10 (15)}$ ,  $\frac{24 \text{ кг}}{5(10)+5(10)}$ ,  $\frac{28 \text{ кг}}{1 \text{ хв} + 1 \text{ хв}} \times 3 (4)$  підходи кожною рукою не ставлячи гирі,  $\frac{28 \text{ кг}}{2 \text{ хв} + 2 \text{ хв}}$ . Відпочинок між підходами 5 хв.

2. Підрив гирі вагою 32 кг однією рукою. Для м'язів спини та рук. Виконати вправу 10, 12, 15 разів кожною рукою по черзі.



3. Піднімання та опускання тулуба з диском вагою 15 (20) кг лежачи на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати 10, 20, 30 разів.

4. Піднімання прямих ніг назад у висі на гімнастичній стінці (обличчям до стіни). Для м'язів спини та черева. Виконати 10, 15, 20 разів.

5. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 20, 40 разів.

### **Заняття № 36, тривалість – 90 хв.**

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу  $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10 (20), 20 (30)}$ ,  $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{5 (10)}$ ,  $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{5 (10)}$ ,  $\frac{28 \text{ кг} + 28 \text{ кг}}{5 (10)}$ ,  $\frac{28 \text{ кг} + 28 \text{ кг}}{30 (40)}$  x 4 підходи,  $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{20}$ .

Темп виконання поштовху середній. Відпочинок між підходами 3-5 хв.

2. Напівприсідання зі штангою вагою 70 (75) кг на плечах з виходом на носки. Для м'язів ніг. Виконати вправу 20, 25, 30 разів.

3. Жим штанги вагою 45 (50) кг сидячи. Для м'язів рук. Виконати вправу 8, 10, 12 разів.

4. Перестрибування через гімнастичну лавку висотою 40-50 см. Для м'язів ніг та розвитку загальної витривалості. Виконати вправу 25, 30, 35 разів.

5. Підтягування на перекладині. Виконати 15, 18, 20 разів.

### **Заняття № 37, тривалість – 90 хв.**

1. Ривок гирі. Виконати вправу  $\frac{16 \text{ кг}}{10(15)+10 (15)}$ ,  $\frac{24 \text{ кг}}{5(10)+5(10)}$ ,  $\frac{28 \text{ кг}}{5 \text{ хв} + 5 \text{ хв}}$ ,  $\frac{32 \text{ кг}}{2 \text{ хв} + 2 \text{ хв}}$ . Темп виконання ривка гирі вагою 28 кг змагальний. Відпочинок між підходами 5-7 хв.

2. «Протяжка» гирі вагою 32 кг. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 12 (15), 15 (18), 18 (20) разів.

3. Жим штанги лежачи вагою 65 (70) кг. Виконати 6, 7, 8 разів.

4. Піднімання штанги вагою 40 (45) кг на груди та опускання. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

5. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

### **Заняття № 38, тривалість – 90 хв.**

1. Поштовх гир за довгим циклом. Виконати вправу  $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{5 (10), 10 (15)}$ ,  $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{5 (10)}$ ,  $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{5 (10)}$ ,  $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{60 (70)}$ ,  $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{15 (20)}$ .

2. Піднімання прямих ніг назад у висі на гімнастичній стінці. Для м'язів спини. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

3. Вис на перекладині. Для м'язів рук. Виконати 2-3 хв у 2 підходах.

4. Прокручування гімнастичної палиці. Для розвитку гнучкості. Виконати вправу 10-20 разів у 2-3 підходах.

5. Крос – 3 км у середньому темпі.

### **Заняття № 39, тривалість – 90 хв.**

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу  $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10 (20), 20 (30)}$ ,  $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{5 (10)}$ ,  $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{5 (10)}$ ,  $\frac{28 \text{ кг} + 28 \text{ кг}}{5 (10)}$ ,  $\frac{28 \text{ кг} + 28 \text{ кг}}{40 (50)}$  х 2 підходи,  $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{30 (40)}$ .

Темп виконання поштовху середній. Відпочинок між підходами 3-5 хв.

2. Напівприсідання з гирями вагою 28 кг на грудях. Для м'язів ніг. Виконати вправу 30 (35), 40 (50), 50 (60) разів.

3. Жим штанги вагою 40 (45) кг сидячи. Для м'язів рук. Виконати вправу 8, 10, 12 разів.

4. Піднімання прямих ніг до перекладини у положенні вису. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 12, 15 разів.

5. Перестрибування через гімнастичну лавку висотою 40-50 см. Для м'язів ніг та розвитку загальної витривалості. Виконати 25, 30, 35 разів.

### **Заняття № 40, тривалість – 90 хв.**

1. Ривок гирі. Виконати вправу  $\frac{16 \text{ кг}}{10(15)+10 (15)}$ ,  $\frac{24 \text{ кг}}{5(10)+5(10)}$ ,  $\frac{32 \text{ кг}}{5(8)+5(8)}$  х 3-4 підходи кожною рукою не ставлячи гирі,  $\frac{20 \text{ кг}}{2 \text{ хв} + 2 \text{ хв}}$ .

Темп виконання ривка середній. Відпочинок між підходами 6-8 хв.

2. Тяга станова штанги вагою 60 (70) кг. Для м'язів спини. Виконати вправу 15, 18, 20 разів.

3. Згинання-розгинання рук в упорі на брусах. Для розвитку м'язів рук. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

4. Піднімання тулуба з диском вагою 10 (15) кг лежачи на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати вправу 20, 25, 30 разів.

5. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 20, 25, 30 разів.

**Заняття № 41, тривалість – 90 хв.**

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу  $\frac{16\text{ кг} + 16\text{ кг}}{10(20), 20(30)}$ ,  $\frac{20\text{ кг} + 20\text{ кг}}{5(10)}$ ,  $\frac{24\text{ кг} + 24\text{ кг}}{5(10)}$ ,  $\frac{28\text{ кг} + 28\text{ кг}}{5(10)}$ ,  $\frac{28\text{ кг} + 28\text{ кг}}{50(60)}$ ,  $\frac{24\text{ кг} + 24\text{ кг}}{40(50)}$ . Темп виконання поштовху середній. Відпочинок між підходами 5-8 хв.

2. Напівприсідання зі штангою вагою 70 (80) кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

3. Жим «швунговий» штанги вагою 40 (45) кг стоячи. Для м'язів рук та ніг. Виконати вправу 8, 10, 12 разів.

4. Підтягування на перекладині. Виконати 10, 12, 15 разів.

5. Піднімання ніг. Для м'язів черева. Виконати 10, 20, 30 разів.

**Заняття № 42, тривалість – 90 хв.**

1. Ривок гирі. Виконати вправу  $\frac{16\text{ кг}}{10(15)+10(15)}$ ,  $\frac{24\text{ кг}}{5(10)+5(10)}$ ,  $\frac{32\text{ кг}}{8(10)+8(10)}$  х 4 підходи кожною рукою не ставлячи гирі,  $\frac{26\text{ кг}}{2\text{ хв} + 2\text{ хв}}$ .

2. «Протяжка» гирі вагою 28 (32) кг. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 15, 18, 20 разів.

3. Жим штанги лежачи вагою 60 кг (70). Для м'язів рук. Виконати вправу 8, 10, 12 разів.

4. Піднімання тулуба з диском вагою 15 (20) кг лежачи на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

5. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 20, 40 разів.

**Заняття № 43, тривалість – 90 хв.**

1. Поштовх гир за довгим циклом. Виконати вправу  $\frac{16\text{ кг} + 16\text{ кг}}{5(10), 10(15)}$ ,  $\frac{20\text{ кг} + 20\text{ кг}}{5(10)}$ ,  $\frac{24\text{ кг} + 24\text{ кг}}{5(10)}$ ,  $\frac{24\text{ кг} + 24\text{ кг}}{10(15)}$  х 5 підходів. Відпочинок 3-5 хв.

2. Вис на перекладині. Для м'язів рук. Виконувати вправу протягом 3-4 хв у 3 підходах.

3. Прокручування гімнастичної палиці. Для розвитку гнучкості. Виконати вправу 10-20 разів у 2-3 підходах.

4. Крос – 6 км у середньому темпі.

#### **Заняття № 44, тривалість – 90 хв.**

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу  $\frac{16\text{ кг} + 16\text{ кг}}{10(20), 20(30)}$ ,  $\frac{20\text{ кг} + 20\text{ кг}}{5(10)}$ ,  $\frac{24\text{ кг} + 24\text{ кг}}{5(10)}$ ,  $\frac{28\text{ кг} + 28\text{ кг}}{5(10)}$ ,  $\frac{28\text{ кг} + 28\text{ кг}}{60(70)}$ ,  $\frac{26\text{ кг} + 26\text{ кг}}{30(40)}$ . Темп виконання поштовху вищий від середнього. Відпочинок 3-4 хв.

2. Напівприсідання з гирями вагою 32 кг на грудях. Для м'язів ніг. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

3. Жим «швунговий» гирі вагою 20 (24) кг стоячи. Для м'язів рук та ніг. Виконати вправу 8, 10, 12 разів.

4. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

5. Підтягування на перекладині. Виконати 10, 20 разів.

#### **Заняття № 45, тривалість – 90 хв.**

1. Ривок гирі. Виконати вправу  $\frac{16\text{ кг}}{10(15) + 10(15)}$ ,  $\frac{24\text{ кг}}{5(10) + 5(10)}$ ,  $\frac{32\text{ кг}}{10(12) + 10(12)}$  х 5 підходів кожною рукою з відпочинком,  $\frac{32\text{ кг}}{1\text{ хв} + 1\text{ хв}}$ .

2. Тяга станова штанги вагою 60 (70) кг. Для м'язів спини. Виконати вправу 15, 18, 20 разів.

3. Піднімання та опускання тулуба лежачи на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

4. Вис на перекладині. Для м'язів рук. Виконати протягом 3-4 хв.

5. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 20, 25, 30 разів.

#### **Заняття № 46, тривалість – 90 хв.**

1. Поштовх гир за довгим циклом. Виконати вправу  $\frac{16\text{ кг} + 16\text{ кг}}{5(10), 10(15)}$ ,  $\frac{20\text{ кг} + 20\text{ кг}}{5(10)}$ ,  $\frac{24\text{ кг} + 24\text{ кг}}{5(10)}$ ,  $\frac{24\text{ кг} + 24\text{ кг}}{15(20)}$  х 4-5 підходів. Відпочинок 5-6 хв.

2. Присідання зі штангою вагою 50 (60) кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

3. Піднімання та опускання тулуба (лежачи стегнами на гімнастичному козлі, лицем донизу, руки за головою, ноги закріплені). Для м'язів спини. Виконати вправу 15, 20, 25, 30 разів.

4. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

**Заняття № 47, тривалість – 90 хв.**

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу  $\frac{28\text{ кг} + 28\text{ кг}}{30(35)}$ , через 1 хв  $\frac{26\text{ кг} + 26\text{ кг}}{20(25)}$ , через 1 хв  $\frac{24\text{ кг} + 24\text{ кг}}{20(25)}$  х 2 підходи. Темп поштовху середній.
2. Присідання зі штангою вагою 70 (75) кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 8, 10, 12 разів.
3. Жим штанги 40 кг сидячи. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.
4. Вистрибування на гімнастичну лавку з наступним відштовхуванням. Для м'язів ніг та розвитку витривалості. Виконати 30, 35, 40 разів.
5. Підтягування на перекладині (середній хват). Для м'язів рук та спини. Виконати вправу 8, 10, 12, 15 разів.

**Заняття № 48, тривалість – 90 хв.**

1. Ривок гирі. Виконати вправу  $\frac{24\text{ кг}}{30\text{ с} + 30\text{ с}}$  х 10 (12) підходів кожною рукою не ставлячи гирі,  $\frac{20\text{ кг}}{2\text{ хв} + 2\text{ хв}}$ . Відпочинок між підходами 3-4 хв.
2. Піднімання та опускання тулуба лежачи на гімнастичному козлі. Виконати вправу 15, 20, 25, 30 разів.
3. Нахили вперед з гирею 32 кг на плечах. Для м'язів спини та ніг. Виконати вправу 20 (25), 25 (30), 30 (35) разів.
4. Згинання-розгинання рук в упорі на брусах. Для розвитку м'язів рук. Виконати вправу 10, 15, 20, 25 разів.
5. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 15, 20, 25 разів.

**Заняття № 49, тривалість – 90 хв.**

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу  $\frac{16\text{ кг} + 16\text{ кг}}{10(20), 20(30)}$ ,  $\frac{20\text{ кг} + 20\text{ кг}}{5(10)}$ ,  $\frac{24\text{ кг} + 24\text{ кг}}{5(10)}$ ,  $\frac{28\text{ кг} + 28\text{ кг}}{5(10)}$ ,  $\frac{28\text{ кг} + 28\text{ кг}}{30(35), 45(50)}$ ,  $\frac{20\text{ кг} + 20\text{ кг}}{55(65)}$ . Темп виконання поштовху середній. Відпочинок між підходами 4-5 хв.
2. Напівприсідання зі штангою вагою 60 (70) кг на плечах з виходом на носки. Для м'язів ніг. Виконати вправу 25, 30, 35 разів.
3. Перестрибування через гімнастичну лавку висотою 40-50 см. Для м'язів ніг та розвитку витривалості. Виконати вправу 30, 35, 40 разів.
4. Піднімання прямих ніг до перекладини у положенні вису. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 12, 15 разів.
5. Підйом по канату без допомоги ніг. Вправу виконати 2 рази.

**Заняття № 50**, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гири. Виконати вправу  $\frac{28 \text{ кг}}{20(25) + 20(25)}$  х 4 підходи кожною рукою не ставлячи гири.
2. Піднімання штанги вагою 40 (45) кг на груди та опускання. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 15, 20, 20, 25 разів.
3. «Протяжка» гири вагою 32 кг. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 12 (15), 15 (18), 18 (20) разів.
4. Піднімання та опускання тулуба з диском вагою 15 (20) кг лежачи на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати 15, 20, 25, 30 разів.
5. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

**Заняття № 51**, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир за довгим циклом. Виконати вправу  $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{5(10), 10(15)}$ ,  $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{5(10)}$ ,  $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{5(10)}$ ,  $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{20(25)}$  х 3 підходи,  $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{40(50)}$ .
2. Прокручування гімнастичної палиці. Для розвитку гнучкості. Виконати вправу 10-20 разів у 2-3 підходах.
3. Нахили тулуба до колін сидячи. Для розвитку гнучкості. Виконати вправу 10-20 разів у 3-4 підходах.
4. Гра у міні-футбол.

**Заняття № 52**, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу  $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10(20), 20(30)}$ ,  $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{5(10)}$ ,  $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{5(10)}$ ,  $\frac{28 \text{ кг} + 28 \text{ кг}}{5(10)}$ ,  $\frac{28 \text{ кг} + 28 \text{ кг}}{40(45), 50(55)}$ ,  $\frac{24 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{60(70)}$ . Темп виконання поштовху вищий від середнього. Відпочинок 5-8 хв.
2. Жим штанги вагою 40 (45) кг сидячи. Для м'язів рук. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.
3. Напівприсідання з гирями вагою 32 кг на грудях. Для м'язів ніг. Виконати вправу 25, 30, 35 разів.
4. Підтягування на перекладині. Виконати 10, 20, 15 разів.
5. Піднімання прямих ніг до перекладини у положенні вису. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 20 разів.

**Заняття № 53**, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати вправу кожною рукою не ставлячи гирі  $\frac{24(28) \text{ кг}}{15 \text{ лівою} + 15 \text{ правою} + 25 \text{ лівою} + 25 \text{ правою}}$  х 3 підходи. Темп виконання ривка середній.

2. Піднімання та опускання тулуба з диском вагою 15 (20) кг лежачи на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати вправу 15, 25, 20 разів.

3. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

4. Вис на перекладині. Для м'язів рук. Виконати протягом 3 хв.

5. Підйом по канату. Вправу виконати 3 рази.

**Заняття № 54**, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу  $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{3 \text{ хв}}$ , через 1 хв  $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{2 \text{ хв}}$ , через 1 хв  $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{1 \text{ хв}}$ . Темп – вищий від змагального.

2. Вистрибування зі штангою 45 (50) кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

3. Жим гирі 20 (24) кг стоячи. Для м'язів рук. Виконати 6, 8, 10 разів.

4. Піднімання прямих ніг до перекладини у положенні вису. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

**Заняття № 55**, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати вправу  $\frac{24 \text{ кг}}{40(50) + 40(50)}$ , через 2 хв  $\frac{28 \text{ кг}}{10 + 10}$  х 5 підходів кожною рукою не ставлячи гирі. Темп – змагальний.

2. Тяга станова штанги вагою 70 (75) кг. Для м'язів спини. Виконати вправу 12, 15, 18 разів.

3. Піднімання та опускання тулуба з диском вагою 15 (20) кг лежачи на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати 20, 25, 30 разів.

4. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

**Заняття № 56**, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир за довгим циклом. Виконати вправу  $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{5(10), 10(15)}$ ,  $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{5(10)}$ ,  $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{5(10)}$ ,  $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{20(25)}$  х 3 підходи,  $\frac{20 \text{ кг} + 20 \text{ кг}}{40(50)}$ . Відпочинок 5-7 хв.

2. Піднімання прямих ніг назад у висі на гімнастичній стінці. Для м'язів спини. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

3. Вис на перекладині. Для м'язів рук. Виконати вправу 2-3 хв у 2 підходах.

4. Прокручування гімнастичної палиці. Для розвитку гнучкості. Виконати вправу 10-20 разів у 2-3 підходах.

5. Крос – 3 км.

**Заняття № 57**, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу  $\frac{28\text{ кг} + 28\text{ кг}}{6\text{ хв}}$ , через 4 хв  $\frac{28\text{ кг} + 28\text{ кг}}{3\text{ хв}}$ , через 1 хв  $\frac{28\text{ кг} + 28\text{ кг}}{1\text{ хв}}$ . Темп поштовху змагальний.

2. Перестрибування через гімнастичну лавку висотою 45-50 см. Для м'язів ніг та розвитку витривалості. Виконати вправу 30, 40, 50 разів.

3. Напівприсідання зі штангою вагою 70 (80) кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 20, 30, 40 разів.

4. Піднімання прямих ніг до перекладини у положенні вису. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 15, 12 разів.

5. Підйом по канату. Вправу виконати 2 рази.

**Заняття № 58**, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати вправу:  $\frac{28\text{ кг}}{4\text{ хв} + 4\text{ хв}}$ . Темп ривка змагальний.

2. Піднімання штанги вагою 40 (45) кг на груди та опускання. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

3. «Протяжка» гирі вагою 32 кг. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 12 (15), 15 (18), 18 (20) разів.

4. Піднімання та опускання тулуба з диском вагою 25 кг (лежачи стегнами на гімнастичному козлі, лицем донизу, руки за головою, ноги закріплені). Для м'язів спини. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

5. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

**Заняття № 59**, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу  $\frac{28\text{ кг} + 28\text{ кг}}{3\text{ хв}}$ , через 1 хв  $\frac{24\text{ кг} + 24\text{ кг}}{2\text{ хв}}$ ,  $\frac{24\text{ кг} + 24\text{ кг}}{3\text{ хв}}$ , через 1 хв  $\frac{20\text{ кг} + 20\text{ кг}}{2\text{ хв}}$ . Темп виконання поштовху вищий від змагального. Відпочинок між підходами 5-8 хв.



2. Жим двох гир вагою 16 кг стоячи по черзі. Для м'язів рук. Виконати вправу 10 (12), 12 (15), 15 (20) разів.

3. Напівприсідання з гирями вагою 32 кг на грудях. Для м'язів ніг. Виконати вправу 15 (20), 20 (25), 25 (30) разів.

4. Підтягування на перекладині. Для м'язів рук та спини. Виконати вправу 15, 20, 10 разів.

5. Підйом по канату. Вправу виконати 3 рази.

**Заняття № 60**, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати вправу:  $\frac{28\text{ кг}}{2\text{ хв} + 2\text{ хв}}$ ,  $\frac{24\text{ кг}}{1\text{ хв } 30\text{ с} + 1\text{ хв } 30\text{ с}}$ . Темп виконання ривка змагальний. Відпочинок між підходами 5-6 хв.

2. Тяга станова штанги вагою 70 (80) кг. Для м'язів спини. Виконати вправу 10, 12, 15 разів.

3. Вистрибування зі штангою 45 (50) кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

4. «Протяжка» гирі вагою 32 кг. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 8 (10), 10 (12), 12 (15) разів.

5. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати вправу 15, 20, 10 разів.

**Заняття № 61**, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир за довгим циклом. Виконати вправу  $\frac{16\text{ кг} + 16\text{ кг}}{5\text{ (10), 10 (15)}}$ ,  $\frac{24\text{ кг} + 24\text{ кг}}{5\text{ (10)}}$ ,  $\frac{28\text{ кг} + 28\text{ кг}}{10\text{ (15)}}$  х 5 підходів,  $\frac{26\text{ кг} + 26\text{ кг}}{20\text{ (30)}}$ . Відпочинок 5 хв.

2. Крос – 3 км у середньому темпі.

3. Вис на перекладині. Для м'язів рук. Виконати протягом 2-3 хв.

4. Прокручування гімнастичної палиці. Виконати 20 разів.

5. Нахили тулуба до колін сидячи. Для розвитку гнучкості. Виконати вправу 10-15 разів у 3 підходах.

**Заняття № 62**, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу:  $\frac{28\text{ кг} + 38\text{ кг}}{2\text{ хв}}$ ,  $\frac{28\text{ кг} + 28\text{ кг}}{3\text{ хв}}$ ,  $\frac{28\text{ кг} + 28\text{ кг}}{1\text{ хв}}$ . Темп виконання поштовху змагальний. Відпочинок 3-5 хв.

2. Присідання зі штангою вагою 50 (60) кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

3. Жим штанги вагою 40 (45) кг. Для м'язів рук. Виконати 10, 15, 20 разів.

4. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати вправу 15, 20, 30 разів.

5. Піднімання та опускання тулуба з диском вагою 15 (20) кг лежачи на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати вправу 15, 25, 30 разів.

**Заняття № 63**, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати вправу:  $\frac{32 \text{ кг}}{10(15)+10(15)} \times 4$  підходи.

2. Піднімання штанги вагою 45 (50) кг на груди та опускання. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

3. «Протяжка» гирі вагою 32 кг. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 10 (15), 15 (20), 20 (25) разів.

4. Піднімання та опускання тулуба лежачи на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати 15, 60, 25 разів.

5. Підйом по канату. Для м'язів рук та черева. Виконати 2 рази.

**Заняття № 64**, тривалість – 90 хв.

1. Крос – 5-7 км.

2. Піднімання ніг назад у висі. Для м'язів спини. Виконати 15, 20 разів.

3. Вис на перекладині. Виконати вправу протягом 3 хв.

4. Прокручування гімнастичної палиці з якомога вужчим хватом. Для розвитку гнучкості. Виконати вправу 10-20 разів у 2-3 підходах.

5. Гра у міні-футбол.

**Заняття № 65**, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу  $\frac{28 \text{ кг} + 28 \text{ кг}}{2 \text{ хв}}$ ,  $\frac{28 \text{ кг} + 28 \text{ кг}}{8 \text{ хв}}$ .

Темп виконання поштовху змагальний. Відпочинок 6-8 хв.

2. Напівприсідання зі штангою вагою 75 (80) кг на плечах з виходом на носки. Для м'язів ніг. Виконати вправу 20, 25, 30 разів.

3. Жим штанги вагою 45 (50) кг сидячи. Для м'язів рук. Виконати вправу 8, 10, 12 разів.

4. Перестрибування через гімнастичну лавку висотою 40-50 см. Для м'язів ніг та розвитку загальної витривалості. Виконати 20, 40, 30 разів.

5. Підтягування на перекладині. Для м'язів рук та спини. Виконати вправу 15, 18, 20 разів.

**Заняття № 66**, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати  $\frac{32 \text{ кг}}{10(15)+10(15)}$ ,  $\frac{32 \text{ кг}}{15(20)+15(20)} \times 3-4$  підходи.

2. «Протяжка» гирі вагою 32 кг. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 10 (12), 15 (18), 20 (22) разів.

3. Тяга штанги вагою 40 (45) кг у нахилі. Для розвитку м'язів спини та рук. Виконати вправу 15, 20, 10 разів.

4. Піднімання та опускання тулуба з диском вагою 15 (20) кг лежачи на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати 15, 20, 25 разів.

5. Піднімання прямих ніг до перекладини у положенні вису. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

### **Заняття № 67, тривалість – 90 хв.**

1. Поштовх гир за довгим циклом. Виконати вправу  $\frac{24\text{ кг} + 24\text{ кг}}{5(10)}$ ,  $\frac{28\text{ кг} + 28\text{ кг}}{20(25)} \times 4$  підходів,  $\frac{26\text{ кг} + 26\text{ кг}}{4\text{ хв}}$ . Відпочинок між підходами 4-5 хв.

2. Тяга станова штанги вагою 60 (70) кг. Для м'язів спини. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

3. Вис на перекладині. Для м'язів рук. Виконати протягом 2-3 хв.

4. Прокручування гімнастичної палиці. Виконати 50 разів.

5. Крос – 3 км.

### **Заняття № 68, тривалість – 90 хв.**

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу:  $\frac{32\text{ кг} + 32\text{ кг}}{5(10)}$ ,  $\frac{32\text{ кг} + 32\text{ кг}}{10(15)} \times 4$  підходи. Відпочинок між підходами 5-6 хв.

2. Присідання зі штангою вагою 60 (65) кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 10, 30, 15 разів.

3. Жим гирі вагою 20 (24) кг стоячи. Для м'язів рук. Виконати вправу 6-8 разів кожною рукою у 3 підходах.

4. Тяга гирі вагою 28 (32) кг до підборіддя двома руками. Для м'язів спини та рук. Виконати вправу 10 разів у 3 підходах.

5. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 20, 25 разів.

### **Заняття № 69, тривалість – 90 хв.**

1. Ривок гирі. Виконати  $\frac{32\text{ кг}}{10(15)+10(15)}$ ,  $\frac{32\text{ кг}}{20(25)+20(25)} \times 3$  підходи.

2. Нахили з гирею 26 (28) кг на плечах. Для м'язів спини та ніг. Виконати вправу 40, 50, 60 разів.

3. Махи гирею вагою 26 (28) кг двома руками. Для м'язів спини. Виконати вправу 20, 40, 30 разів.

4. Піднімання та опускання тулуба з диском вагою 15 (20) кг лежачи на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати 15, 20, 25 разів.

5. Вис на перекладині. Виконати вправу протягом 3-4 хв.

**Заняття № 70, тривалість – 90 хв.**

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу:  $\frac{32\text{ кг} + 32\text{ кг}}{5(10)}$ ,  $\frac{32\text{ кг} + 32\text{ кг}}{15(20)}$  х 4-5 підходів,  $\frac{28\text{ кг} + 28\text{ кг}}{40(45)}$ . Відпочинок 5-10 хв.

2. Напівприсідання з гирями вагою 28 (32) кг на грудях. Для м'язів ніг. Виконати вправу 30, 50, 40 разів.

3. Жим гирі вагою 20 (24) кг стоячи. Для м'язів рук. Виконати вправу 8, 10, 12 разів кожною рукою.

4. Жим штанги вагою 50 кг. Для м'язів рук. Виконати 8, 10, 12 разів.

5. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати вправу 15, 30, 20 разів.

**Заняття № 71, тривалість – 90 хв.**

1. Ривок гирі. Виконати  $\frac{32\text{ кг}}{10(15)+10(15)}$ ,  $\frac{32\text{ кг}}{25(30)+25(30)}$  х 2-3 підходи.

2. «Протяжка» гирі вагою 32 кг. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 10 (12), 12 (15), 15 (20) разів.

3. Згинання-розгинання рук в упорі на брусах. Для розвитку м'язів рук. Виконати вправу 15, 30, 20 разів.

4. Тяга гирі вагою 24 (26) кг у нахилі. Для м'язів спини та рук. Виконати вправу 10, 20, 25 разів кожною рукою.

5. Піднімання прямих ніг до перекладини у висі. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

**Заняття № 72, тривалість – 90 хв.**

1. Поштовх гир за довгим циклом. Виконати вправу  $\frac{24\text{ кг} + 24\text{ кг}}{5(10)}$ ,  $\frac{24\text{ кг} + 24\text{ кг}}{8-10\text{ хв}}$ . Відпочинок між підходами 5-10 хв.

2. Вис на перекладині. Для м'язів рук. Виконати протягом 2-3 хв.

3. Прокручування гімнастичної палиці. Виконати 50 разів.

4. Крос – 2-3 км.

**Заняття № 73**, тривалість – 90 хв.

1. Крос – 5 км.
2. Піднімання ніг назад у висі. Для м'язів спини. Виконати 15, 30 разів.
3. Вис на перекладині. Виконати вправу протягом 3-5 хв.
4. Прокручування гімнастичної палиці з якомога вужчим хватом. Для розвитку гнучкості. Виконати вправу 10-40 разів у 2 підходах.
5. Гра у міні-футбол.

**Заняття № 74**, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу:  $\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{5(10)}$ ,  $\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{15(20)}$ ,  $\frac{28 \text{ кг} + 28 \text{ кг}}{3-4 \text{ хв}}$ . Відпочинок між підходами 5-10 хв.
2. Напівприсідання з гирями вагою 32 кг на грудях. Для м'язів ніг. Виконати вправу 30 (35), 40 (45), 50 (55) разів.
3. Жим штанги вагою 40 (45) кг сидячи. Для м'язів рук. Виконати вправу 8-12 разів у 3 підходах.
4. Підтягування на перекладині. Для м'язів рук та спини. Виконати вправу 10, 15, 12 разів.

**Заняття № 75**, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати  $\frac{32 \text{ кг}}{10(15)+10(15)}$ ,  $\frac{24 \text{ кг}}{40(45)+40(45)}$ .
2. Тяга станова штанги вагою 65 (70) кг. Для м'язів спини. Виконати вправу 10-12 разів у 3 підходах.
3. Жим штанги лежачи вагою 50 (60) кг вузьким хватом. Для м'язів рук. Виконати вправу 8, 10, 12 разів.
4. Піднімання та опускання тулуба з диском вагою 20 (25) кг лежачи на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати 10, 20, 15 разів.

**Заняття № 76**, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу:  $\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{5(10)}$ ,  $\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{15(20)}$ ,  $\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{8-10 \text{ хв}}$ . Темп – змагальний. Відпочинок між підходами 5-10 хв.
2. Напівприсідання зі штангою вагою 75 (80) кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 20, 50, 30 разів.
3. Жим штанги 45 (50) кг сидячи. Для м'язів рук. Виконати 8, 10, 12 разів.

4. Підтягування на перекладині. Виконати 15, 20 разів.

**Заняття № 77**, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати  $\frac{32 \text{ кг}}{10(15)+10(15)}$ ,  $\frac{32 \text{ кг}}{5 \text{ хв} + 5 \text{ хв}}$ . Темп змагальний.

2. Піднімання та опускання тулуба з диском вагою 20 (25) кг лежачи на гімнастичному козлі. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

3. Нахили вперед з гирею 32 кг на плечах. Для м'язів спини та ніг. Виконати вправу 20 (25), 25 (30), 30 (35) разів.

4. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 20, 30 разів.

**Заняття № 78**, тривалість – 90 хв.

1. Крос – 3-5 км.

2. Піднімання ніг назад у висі. Виконати 15, 30, 20 разів.

3. Вис на перекладині. Виконати вправу протягом 3-5 хв.

4. Прокручування гімнастичної палиці. Виконати 10-50 разів.

5. Гра у міні-футбол.

Авторська програма дозволяє у повному обсязі вирішувати завдання фізичного виховання студентів молодших курсів.

*Запропонована нами програма сприятиме:*

- прискоренню процесу адаптації до умов навчання;
- підвищенню рівня розвитку фізичних якостей – формуванню загальної фізичної підготовленості студентів молодших курсів;
- зміцненню здоров'я студентів, забезпеченню високого рівня розвитку їх морфофункціональних показників, профілактиці захворювань, забезпеченню високого рівня працездатності протягом періоду навчання;
- підвищенню інтересу та формуванню мотивації до занять ФВ, здорового способу життя, фізичного вдосконалення і самовиховання;
- формуванню потреби студентів у регулярних заняттях та залученню їх до самостійних занять фізичними вправами та спортом;
- забезпеченню високого рівня навчання;
- вихованню психологічних та морально-вольових якостей.
- підготовці та участі студентів у спортивних заходах;
- підвищенню показників спортивної підготовленості студентів – виконанню спортивних розрядів і звань;
- набуттю досвіду творчого використання фізкультурної та спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей.

Таким чином, упровадження програми проведення спортивно-орієнтованої форми фізичного виховання з використанням засобів гирьового спорту дозволить підвищити ефективність чинної системи фізичного виховання студентів ВНЗ III-IV рівнів акредитації та забезпечить покращання рівня загальної фізичної підготовленості студентів молодших курсів, формування фундаменту для вдосконалення професійно-прикладних якостей, підвищення працездатності та успішності навчання студентів старших курсів.

### **Питання для самоконтролю**

1. У чому полягає сутність авторської програми?
2. Визначте мету авторської програми.
3. На що спрямований зміст авторської програми:
  - а) розвиток професійно-прикладних фізичних якостей студентів;
  - б) розвиток загальних фізичних якостей студентів, зміцнення здоров'я, покращання функціональних можливостей, підвищення працездатності, удосконалення технічної підготовленості та покращання спортивних показників, виховання волевих якостей;
  - в) розвиток спеціальних якостей студентів старших курсів.
4. Визначте співвідношення засобів, які застосовуються за авторською програмою:
  - а) загальнопідготовчі вправи – 70%, спеціально-підготовчі вправи та допоміжні вправи – 20%, змагальні вправи – 10%;
  - б) загальнопідготовчі вправи – 20%, спеціально-підготовчі вправи та допоміжні вправи – 50%, змагальні вправи – 30%;
  - в) загальнопідготовчі вправи – 50%, спеціально-підготовчі вправи та допоміжні вправи – 25%, змагальні вправи – 25%.
5. Яка тривалість загальнопідготовчого та спеціально-підготовчого періодів на другому етапі авторської програми:
  - а) загальнопідготовчий період – 16 тижнів (32 заняття); спеціально-підготовчий період – 23 тижні (46 занять);
  - б) загальнопідготовчий період – 26 тижнів (52 заняття); спеціально-підготовчий період – 13 тижнів (26 занять);
  - в) загальнопідготовчий період – 23 тижні (46 занять); спеціально-підготовчий період – 16 тижнів (32 заняття).

# ВІДПОВІДІ НА ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

## Розділ 1

1–в).

2. Завданнями ФВ у ВНЗ є: формування у студентської молоді основ теоретичних знань, практичних і методичних здібностей з фізичного і спортивного виховання, фізичної реабілітації, масового спорту; формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності; набуття досвіду в застосуванні здобутих цінностей упродовж життя; зміцнення здоров'я, забезпечення належного рівня розвитку показників їх функціональних та морфологічних можливостей, фізичних якостей, рухових здібностей, профілактика захворювань; забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості; набуття досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності; підготовка та участь у різноманітних спортивних заходах.

3–а); 4–в).

## Розділ 2

1–а); 2–б); 3–б); 4–а); 5–а).

## Розділ 3

1–б); 2–б).

3. Багатофакторний процес, який охоплює тренування гирьовиків, їх підготовку до змагань, участь у них, організацію тренувального процесу та змагань, науково-методичне та матеріально-технічне забезпечення навчально-тренувальних занять та змагань, що зумовлює створення потрібних умов для поєднання занять спортом із навчанням, виконанням робіт та відпочинком.

4–в); 5–б); 6–а).

## Розділ 4

1. Сутність програми проведення спортивно-орієнтованої форми фізичного виховання студентів з використанням засобів гирьового спорту полягає у завчасному розвитку фізичних якостей та підвищенні загальної фізичної підготовленості студентів молодших курсів ВНЗ України III–IV рівнів акредитації всіх спеціальностей – формуванні фундаменту для розвитку спеціальних фізичних якостей, підвищення працездатності та успішності навчання студентів старших курсів шляхом застосування простих, доступних та ефективних засобів.

2. Метою авторської програми є зміцнення здоров'я, розвиток основних фізичних якостей студентів молодших курсів – тобто формування загальної фізичної підготовленості та створення міцного фундаменту для підвищення працездатності та ефективності навчання студентів старших курсів та їх подальшої професійної діяльності.

3–б); 4–в); 5–а).



## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Про фізичну культуру і спорт : Закон України №3809-ХІІ, затв. 24 грудня 1993 р.
2. Про вищу освіту : Закон України № 2984-ІІІ від 17 січня 2002 р.
3. Про освіту : Закон України №1060-ХІІ від 23 травня 1991 р. (зі змінами і доповненнями).
4. Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту : Указ Президента України №1148 від 28 вересня 2004 р.
5. Про Національну доктрину розвитку освіти : Указ Президента України №347 від 17 квітня 2002 р.
6. Фізичне виховання – здоров'я нації. Цільова комплексна програма : Указ Президента України № 963 від 1 вересня 1998 р.
7. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007-2011 роки, затв. постановою Кабінету Міністрів України №1594 від 15 листопада 2006 р.
8. Про затвердження заходів, спрямованих на реформування системи фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України : Наказ Міністерства освіти і науки України №1078 від 27 листопада 2008 р.
9. Про посилення роботи щодо профілактики захворюваності дітей у навчальних закладах та формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді : Спільний наказ Міністерства освіти і науки України та Міністерства охорони здоров'я України № 242/178 від 21 квітня 2005 р.
10. Про затвердження заходів з реалізації Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту у 2005 році : Наказ Міністерства освіти і науки України №151 від 14 березня 2005 р.
11. Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах : Наказ Міністерства освіти і науки України №4 від 11 січня 2006 р.
12. Про організацію вивчення гуманітарних дисциплін за вільним вибором студентів : Наказ Міністерства освіти і науки України №642 від 9 липня 2009 р.
13. Положення про організацію навчального процесу у вищих навчальних закладах, затв. наказом Міністерства освіти України №161 від 2 червня 1993 р.

14. Положення про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України, затв. постановою Кабінету Міністрів України № 80 від 15 січня 1996 р.
15. Про організацію занять з дисципліни «Фізичне виховання» у ВНЗ України : лист Міністерства освіти і науки України №1/9-582 від 31 серпня 2009 р.
16. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації, затв. наказом Міністерства освіти і науки України №757 від 14 листопада 2003 р.
17. Концептуальні засади подальшого розвитку фізичної культури і спорту в Україні / Кабінет Міністрів України. – К., 1997. – 22 с.
18. Про концепцію фізичного виховання в системі освіти : рішення колегії Міністерства освіти України №7/6-18 від 23 квітня 1997 р.
19. Про стан фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах України відповідно до існуючої нормативно-правової бази : рішення колегії Міністерства освіти і науки України №4/3-22 від 25 березня 2004 р.
20. Абакумова О. Вивчення рівня фізичного здоров'я дітей старшого віку ліцею для обдарованих дітей «Ерудит» м. Донецьк / О. Абакумова // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2008. – №2. – С. 26–28.
21. Азаренкова В. М. Стан здоров'я та рівень фізичної підготовленості студентів першого курсу Сумського педінституту / В. М. Азаренкова, О. В. Колишкін // Фізична підготовленість та здоров'я населення : зб. матер. міжнар. наук. симпоз. – Одеса: ТЕС, 1998. – С. 71–72.
22. Акимов М. Е. Содержание и методика проведения занятий по аэробике со студентами высших учебных заведений / М. Е. Акимов // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях : сб. ст.; под ред. проф. С. С. Ермакова / IV междунар. науч. конф. – Харьков-Белгород-Красноярск, 2008. – С. 9–11.
23. Акишин Б. А. Опыт организации спортивно-ориентированного физического воспитания в вузе / Б. А. Акишин // Культура физическая и здоровье. – 2008. – № 4. – С. 17–18.
24. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Человек и общество / Н. М. Амосов. – М. : АСТ; Донецк : Сталкер, 2002. – 464 с.
25. Аналіз соматичного здоров'я студентів-юристів перших курсів з 2007 по 2009 роки / О. В. Попрошаев, О. В. Чумаков, С. Г. Зінченко, С. В. Курячий // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2010. – №4. – С. 115–119.
26. Андрейчук В. Я. Методичні основи гирьового спорту : навч. посібник / В. Я. Андрейчук. – Львів : Тріада плюс, 2007. – 500 с.
27. Андрющенко Л. Б. Спортивно-ориентированная технология обучения студентов по предмету «Физическая культура» / Л. Б. Андрющенко // Теория и практика физ. культуры. – 2002. – №2. – С.47-54.
28. Аникеев Д. М. Цель и задачи физического воспитания студентов в про-

- граммно-нормативных документах Украины / Д. М. Аникеев // Физическое воспитание студентов : научный журнал. – Харьков : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2010. – №5. – С. 3–7.
29. Апанасенко Г. Л. Индивидуальное здоровье : сущность, механизмы, проявления / Г. Л. Апанасенко // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – № 1. – 2006. – С. 66–69.
30. Апанасенко Г. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму / Г. Апанасенко, Л. Долженко // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2007. – №1. – С. 17–21.
31. Афанасьев В. В. Тестування учнів 7–11 класів / В. В. Афанасьев, В. І. Шишацька, В. К. Щербаченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХДАДМ (ХХІІІ). – 2009. – №8. – С. 9–12.
32. Ахметов Р. Ф. Силовая подготовка спортсменов-гирьовиков та її зв'язок з ефективністю тренувального процесу / Р. Ф. Ахметов, В. М. Романчук, К. В. Пронченко, О. М. Боярчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. монографія / за ред. проф. С. С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ (ХХІІІ). – 2010. – № 12. – С. 7–10.
33. Баймухаметов Р. М. Оценка функционального состояния спортсменов, занимающихся гиревым спортом / Р. М. Баймухаметов, Е. В. Лопатин // Тезисы докл. науч. конф. за 2003 год. – СПб. : ВИФК, 2004. – С. 153–154.
34. 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.
35. Балогх М. Реабилитационный эффект занятий гиревым спортом при заболеваниях плечевых суставов / М. Балогх // 4-я междунар. науч.-практ. конф. «Теоретические и прикладные аспекты развития гиревого спорта», 27-29 сент. 2007 г. – Алушта, 2007. – С. 21–22.
36. Бальсевич В. К. Физическая культура : молодежь и современность / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. – 1995. – №4 – С. 29–31.
37. Бальсевич В. К. Теория и технология спортивно-ориентированного физического воспитания в массовой общеобразовательной школе / В. К. Бальсевич // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2005. – №5. – С. 50–53.
38. Бака Р. Физическая подготовленность как отражение сформированности физической культуры студентов / Р. Бака // Физическое воспитание студентов : научный журнал. – Харьков : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2010 – №2. – С. 14–18.
39. Баранов В. В. Упражнения с гирями в физическом воспитании студентов / В. В. Баранов // Гиревой спорт в России. Пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса : 1-я Всерос. науч.-практ. конф. – Ростов н/Д. : РГСУ, 2003. – С. 51–53.

40. Барыбина Л. Н. Результаты применения спортивно-ориентированной формы организации занятий в высшем учебном заведении технического профиля / Л. Н. Барыбина, Е. В. Церковная, И. Ю. Блинкин // Слобожанський науково-спортивний вісник : зб. наук. пр. – Харків : ХДАФК, 2008. – №4. – С. 35-37.
41. Барыбина Л. Н. Характеристика психофизиологических показателей студентов различных спортивных специализаций / Л. Н. Барыбина, Ж. Л. Козина // Физическое воспитание студентов : научный журнал. – Харьков : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2010. – №4. – С. 6–12.
42. Башавець Н. А. Стан захворюваності сучасної студентської молоді та шляхи його поліпшення / Н. А. Башавець // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2011. – №7. – С. 6–11.
43. Бердников И. Г. Массовая физическая культура в вузе / И. Г. Бердников, А. В. Маглеваний – М. : Высшая школа, 1991. – 240 с.
44. Біліченко О. О. Порівняльний аналіз фізіологічних показників тренуваності у студентів перших курсів / О. О. Біліченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – Харків : ХДАДМ (ХХП), 2009. – №9. – С. 15–18.
45. Биологический возраст и темпы старения студентов с разным уровнем двигательной активности / Е. В. Церковная, А. Л. Нефедова, В. Н. Осипов, О. А. Миргород // Физическое воспитание студентов : научный журнал. – Харьков : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2011. – №1. – С. 130–133.
46. Бобырева М. М. Совершенствование методики профессионально-прикладной физической подготовки студентов медицинских вузов : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»/ М. М. Бобырева. – Алматы, 2008. – 27 с.
47. Боднар І. Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем підготовленості : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / І. Р. Боднар. – Луцьк, 2000. – 19 с.
48. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В. В. Бойко. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 126 с.
49. Бойко Д. В. Морфофункціональний стан спортсменів-гирьовиків / Д. В. Бойко, К. В. Пронтенко, О. С. Мягченко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова: зб. наукових праць / За ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова. – 2011. – Вип. 11 – С. 229–233. – (Серія №15 «Науково-педагогічні фізичної культури» (фізична культура і спорт)).
50. Бойко Д. В. Сучасний стан та перспективні напрямки вдосконалення фізичного виховання студентів ВНЗ України III-IV рівнів акредитації / Д. В. Бойко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми

- фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2012. – №1. – С. 22–25.
51. Бойко Е.А. Питание и диета для спортсменов. – М.: Вече, 2006. – С. 50–64.
  52. Болобан В. Н. Дидактическая система обучения спортивным упражнениям со сложной координационной структурой / В. Н. Болобан, Т. Е. Мистулова // Наука в олимпийском спорте. – 1995. – №2. – С. 27–30.
  53. Бондарев Д. В. Фізичне вдосконалення студентів технічних вищих навчальних закладів засобами футболу : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Д. В. Бондарев. – Львів, 2009. – 23 с.
  54. Бондаренко И. Г. Определение уровня физической подготовленности студентов : двигательные тесты и метод индексов / И. Г. Бондаренко // Физическое воспитание студентов : научный журнал. – Харьков : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2011. – №2. – С. 10–14.
  55. Бондарчук А. П. Периодизация спортивной тренировки. – К., 2000. – 568 с.
  56. Бондарчук Н. Я. Диференційований підхід до фізичного виховання студентів з різних біогеохімічних зон Закарпаття : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н. Я. Бондарчук. – Львів, 2006. – 20 с.
  57. Борейко Н. Ю. Разработка системы физического воспитания для высших технических учебных заведений / Н. Ю. Борейко // Физическое воспитание студентов : научный журнал. – Харьков : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2011. – №2. – С. 14–19.
  58. Борисевич С. А. Теоретические аспекты построения тренировки спортсменов-гиревиков : учеб.-метод. пособие / С. А. Борисевич, С. Б. Толстов. – Тюмень : ТГСХА, 2005. – 40 с.
  59. Будаг'янц Г. М. Здоров'я старшокласників і його залежність від зовнішнього оточуючого середовища / Г. М. Будаг'янц // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2010. – №8. – С. 15–18.
  60. Будний В. Є. Запобігання травматизму серед студентів під час занять гирьовим спортом / В. Є. Будний, В. П. Ігнатенко, В. Р. Небесний // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2010. – Вип. 14. – Т.1. – С. 43–46.
  61. Булатова М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М. Булатова, О. Литвин // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К., 2004. – №1. – С. 4–9.
  62. Вакарчук І. Якість освіти і вільна траєкторія студента [Електронний ресурс] / Українська правда – 2009. – № 4. – Режим доступу : <http://www.pravda.com.ua/news/2009/4/27/93927.htm>.
  63. Ван Сюе Мань. Физкультурное образование в Китае как компонент массовой физической культуры / Мань Сюе Ван // Физическое воспитание студентов : научный журнал. – Харьков : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2009. –

№1. – С. 6–9.

64. Василевський В. В. Основи гирьового спорту / В. В. Василевський. – Львів : НП, 2004. – 52 с.
65. Васильев В. Н. Здоровье и стресс / В. Н. Васильев. – М. : Медицина, 1991. – 170 с.
66. Власов Г. В. Вивчення динаміки спортивних уподобань студентів вищих медичних навчальних закладів [Електронний ресурс] / Г. В. Власов // Науковий вісник Донбасу : електронне наукове видання. – 2011. – №1 (13). – Режим доступу: [www.alma-mater.lnpu.edu.ua](http://www.alma-mater.lnpu.edu.ua).
67. Вовк В. М. Теоретическая модель обеспечения преемственности физического воспитания личности старшеклассника, студента / В. М. Вовк // Физическое воспитание студентов : научный журнал. – Харьков : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2011. – №2. – С. 19–23.
68. Вовченко І. І. Стан здоров'я студентів коледжів / І. І. Вовченко, Н. Ц. Тунік, Т. В. Стаднік // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – Харків Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2010. – №1. – С. 33–36.
69. Войнер Ю. Совершенствование системы физического воспитания в польских высших учебных заведениях / Ю. Войнер // Международный сборник научных трудов. – Минск, 2000. – Вып. 1. – С. 25–30.
70. 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 (ХХІІІ). – 2007. – №4. – С. 25–28.
71. Волков В. Взаємозв'язок та інформаційна значущість компонентів структури стану здоров'я та фізичної підготовленості студентів педагогічного фаху / В. Волков // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2008. – №1. – С. 41–46.
72. Волков В. Особливості вікової динаміки компонентів фізичної підготовленості та фізичного розвитку студентів різних спеціальностей, які навчаються в умовах помірної та значної рухової активності / В. Волков // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2008. – №1. – С. 17–21.
73. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого і юнацького спорту / Л. В. Волков. – К. : Олімпійська література, 2002. – 296 с.
74. Воронов Н. П. Использование инновационных технологий в физическом воспитании студентов / Н. П. Воронов, О. М. Столяренко // Физическое воспитание студентов : научный журнал. – Харьков : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2010. – №3. – С. 14–17.
75. Воропаев В. И. Гиревой спорт в учебном процессе по физическому воспитанию / В. И. Воропаев // Тезисы обл. науч.-практ. конф. – Воронеж : ВАУ, 1988. – С. 47–48.
76. Воропаев В. И. К вопросу исследования показателей гемодинамики у спортсменов-гиревиков / В. И. Воропаев, М. М. Менжулов // Актуальные

- проблемы физической культуры: материалы региональной науч.-практ. конф. – Т. 6. – Ч. 2. – Ростов н/Д, 1995. – С. 121–123.
77. Воротынцев А. И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А. И. Воротынцев. – М. : Сов. спорт, 2002. – 272 с.
78. Вплив рухової активності на психоемоційний стан студентів вузу економічних спеціальностей у сучасних умовах навчання / [Ю. П. Ядвіга, Г. В. Коробейніков, Г. С. Петров та ін.] // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2009. – №12. – С. 202–204.
79. Галайтатий Г. Д. Фізіологічна характеристика фізичної і розумової працездатності студентів з різним рейтингом успішності і фізичної підготовленості : автореф. дис. ... канд. біол. наук / Г. Д. Галайтатий. – К., 1997. – 20 с.
80. Гиревой спорт / авт.-сост. А. М. Горбов. – М. : АСТ; Донецк : Сталкер, 2005. – 191 с.
81. Гиревой спорт в России и в мире / под ред. С. Рачинского. – С-Пб. : ООО «Издательство «Наша деловая пресса», 2009. – 60 с.
82. Гиревой спорт : ежегодник – 2010 / авт.-сост. : В. Н. Романчук, С. В. Романчук, К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко; под общ. ред. Ю. В. Щербины. – Житомир : «Полісся», 2011. – 104 с.
83. Гирьовий спорт : навч. прогр. для дит.-юнац. шк., спеціаліз. дит.-юнац. шк. олімп. резерву / М-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Респ. наук.-метод. каб., Федер. гирьового спорту України // підгот. Ю.В. Щербина. – К., 2010. – 52 с.
84. Гирьовий спорт : навч.-метод. посіб. / М. Ф. Пічугін, Г. П. Грибан, В. М. Романчук [та ін.]; за ред. Г. П. Грибана. – Житомир : ЖВІНАУ, 2011. – 880 с.
85. Глагошук О. Г. Психічне здоров'я студентської молоді як сучасна валеологічна проблема / О. Г. Глагошук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2009. – №8. – С. 37–41.
86. Глазирін І. Д. Основи диференційованого фізичного виховання / І. Д. Глазирін. – Черкаси : Відлуння-Плюс, 2003. – 352 с.
87. Глушак Н. М. Організація і методика масової фізичної культури / Н. М. Глушак, І. І. Приходько. – Харків : ХДАФК, 1998. – 122 с.
88. Глущенко Н. В. Корекція функціонального стану студентів 19–20 років засобами кондиційного тренування (на прикладі плавання) / Н. В. Глущенко, М. В. Маліков // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2010. – №9. – С. 26–30.
89. Глядя С. А. Змістовні аспекти фізичної культури з силовою спрямованістю / С. А. Глядя // Слобожанський науково-спортивний вісник. – № 9. – Харків, 2005. – С. 37–39.
90. Головченко В. А. Гири в процессе физического воспитания студентов

- высших учебных заведений / В. А. Головченко, Е. К. Плотников, В. В. Павликов : материалы 5-й междунар. науч.-практ. конф. «Гиревой спорт как средство физического воспитания, спортивной подготовки и рекреации». – Керчь : МФГС, 2009. – С. 39–41.
91. Гольша И. В. Гиревой спорт в структуре физической подготовки учащейся молодежи / И. В. Гольша : материалы 4-й междунар. науч.-практ. конф. «Теоретические и прикладные аспекты развития гиревого спорта». – Алушта : МФГС, 2007. – С. 54–56.
  92. Гомонов В. Н. Основные этапы процесса обучения в гиревом спорте и их характерные особенности / В. Н. Гомонов, Б. В. Махоткин, С. А. Гамзов // Гиревой спорт в России. Пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса : 1-я всерос. науч.-практ. конф. – Ростов н/Д. : РГСУ, 2003. – С. 31–37.
  93. Гордієнко Л. В. Фізична підготовленість та спортивні уподобання студентів Національного університету «Києво-Могилянська академія» / Л. В. Гордієнко, В. М. Горборуков, С. В. Збанацький. – К. : КМ «Academia». Наукові записки. – 2003. – Т. 22. – С. 322–324.
  94. Госюн Е. Пути перестройки учебно-воспитательного процесса в системе высшего физкультурного образования Китая / Е. Госюн, Чжань Узинань // Наука в олимпийском спорте. – 1995. – №2. – С. 68–69.
  95. Гнатюк Т. Н. Особенности физического развития юношей-первокурсников / Т. Н. Гнатюк // Физическое воспитание студентов : научный журнал. – Харьков : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2011. – №1. – С. 37–40.
  96. Грибан Г. П. Шляхи поліпшення стану фізичної підготовленості студентської молоді / Г. П. Грибан, Ф. Г. Опанасюк // Проблеми фізичного виховання студентів : матер. всеукр. наук.-метод конф. – Дніпропетровськ : ДНУ, 2003. – С. 25–26.
  97. Грибан Г. П. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів / Г. П. Грибан, Т. Б. Кутек // Спортивний вісник Придністров'я : наук.-теорет. журнал Дніпропетров. держ. ін-ту фіз. кул. і спорту. – 2004. – № 7. – С. 130–132.
  98. Грибан Г. П. Вплив фізичних вправ на розумову та інтелектуальну діяльність студентів / Г. П. Грибан. – Житомир : Рута, 2008. – 121 с.
  99. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів / Г. П. Грибан. – Житомир : Рута, 2009. – 593 с.
  100. Гулбані Р. Ш. Корекція постави студентів 18-19 років шляхом зміцнення «м'язового корсета» / Р. Ш. Гулбані, А. О. Коса // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2010. – №5. – С. 40–43.
  101. Гуменний В. С. Вплив занять з фізичного виховання на розумову працездатність та психоемоційну стійкість студентів залежно від специфіки професійної діяльності / В. С. Гуменний // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2011. – №1. – С. 45–48.



102. Гуськов С. И. Государство и спорт (о государственной политике зарубежных стран в области физического воспитания и спорта) / С. И. Гуськов. – М., 1996. – 176 с.
103. Дворкин Л. С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л. С. Дворкин. – Ростов н/Д. : Феникс, 2003. – 338 с.
104. Десятников Г. А. Сравнительный анализ развития становой силы у студентов, занимающихся в различных секциях / Г. А. Десятников // Физическое воспитание студентов : научный журнал. – Харьков : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2011. – №1. – С. 56–59.
105. Дещаківська С. Фізичний розвиток та фізична підготовленість студентів 1-го курсу медичної академії / С. Дещаківська // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 8. – Львів: НВФ “Українські технології”, 2004. – Т. 3. – С. 94–98.
106. Деякі скарги старшокласників на стан фізичного здоров’я / [Л. А. Хохлова, Т. С. Бондар, М. А. Чередніченко та ін.] // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2010. – №5. – С. 164–168.
107. Динаміка показників витривалості та працездатності у гирьовиків різної кваліфікації / [В. М. Романчук, Д. В. Бойко, О. С. Мягченко та ін.] // Зб. тез IV міжн. (інтернет) наук.-практ. конф. «Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств». – Харків : Акад. ВВ МВС України, 2011. – Вип. 5. – С. 169–174.
108. Долбишева Н. Г. Теоретико-методичні основи формування знань про фізичне здоров’я в системі фізичного виховання у старшокласників : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н. Г. Долбишева. – Київ, 2006. – 23 с.
109. Долженко Л. Фізична підготовленість студентів з різним рівнем соматичного здоров’я / Л. Долженко // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 9. – Т. 4. – Львів: НВФ “Українські технології”, 2005. – С. 139–143.
110. Долженко Л. П. Фізична підготовленість і функціональні особливості студентів із різним рівнем фізичного здоров’я : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Л. П. Долженко. – Київ, 2007. – 21 с.
111. Домашенко А. В. Концепція розвитку фізичного виховання студентів у вузах України III–IV рівнів акредитації / А. В. Домашенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2002. – № 22. – С. 53–57.
112. Домашенко А. В. Організаційно-педагогічні засади системи фізичного виховання студентської молоді України : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А. В. Домашенко. – Львів, 2003. – 20 с.
113. Досвід використання новітніх технологій в організаційному та методич-

ному забезпеченні дисципліни «Фізичне виховання» у Національному технічному університеті України «КПІ» / Д. М. Мішук, Г. Л. Бойко, Л. В. Анікеєнко, В. М. Єфременко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2010. – №4. – С. 94–100.

114. Драчук А. І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А. І. Драчук. – Львів, 2001. – 20 с.
115. Дрозд О. В. Фізичний стан студентської молоді Західного регіону України та його корекція засобами фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. В. Дрозд. – Луцьк, 1998. – 17 с.
116. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи : навч. посібник / О. Д. Дубогай, В. І. Завацький, Ю. О. Короп. – Луцьк : Надстир'я, 1995. – 220 с.
117. Дубровский В. И. Спортивная физиология : учеб. для сред. и высш. учеб. заведений по физ. культуре / В. И. Дубровский. – М. : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2005. – 462 с.
118. Дутчак М. В. Спорт для всіх у світовому контексті / М. В. Дутчак. – К. : Олімпійська література, 2007. – 111 с.
119. Дуценко Л. С. Особенности влияния комплексных форм занятий спортивной и оздоровительной направленности на физическую подготовленность студентов / Л. С. Дуценко, И. А. Зинченко // Слобожанський науково-спортивний вісник : збірник наукових статей ХДАФК. – 2008. – №1–2. – С. 23–26.
120. Евграфов И. В. Современные формы организации занятий по физическому воспитанию студентов ПГУГС / И. В. Евграфов, Б. В. Максим // Термины и понятия в сфере физической культуры : I международный конгресс. – С.Пб, 2007. – С. 91–93.
121. Єгупов М. В. Фізичні вправи як спосіб підвищення працездатності, швидкого відновлення функцій організму студентів музичних вузів / М. В. Єгупов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : Науковий журнал. – Харків : ХДАДМ (ХХІІІ). – 2009. – №9. – С. 47–52.
122. Жула Л. В. Оперативний контроль фізичної підготовленості студенток ВНЗ у процесі занять з фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / Л. В. Жула. – Чернігів, 2010. – 20 с.
123. Журин И. А. Профессионально значимый уровень развития общей выносливости студентов и подготовка спортсменов в вузе : [тезисы докладов научно-практической конференции] / И. А. Журин. – Минск, 1991. – С. 45.
124. Завидівська Н. Н. Професійно-прикладні основи формування здорового

- способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Н. Н. Завидівська. – К., 2002. – 20 с.
125. Загура Ф. И. Физкультурно-оздоровительная деятельность глазами студентов ВУЗа / Ф. И. Загура, Н. И. Лукьянченко // Физическое воспитание студентов : научный журнал. – Харьков : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2010. – №5. – С. 20–23.
126. Застосування елементів єдиноборств у фізичному вихованні студентської молоді / В. В. Яременко, І. Й. Малинський, М. А. Колос, В. І. Шандригось // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2011. – №5. – С. 121–125.
127. Захаріна Є. Розробка й обґрунтування експериментальної програми з фізичного виховання студентів / Є. Захаріна // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2007. – №4. – С. 55–59.
128. Захаріна Є. А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Є. А. Захаріна. – Київ, 2008. – 22 с.
129. Зеленюк О. В. Індивідуалізація навчального процесу фізичного виховання на підставі комплексного оцінювання рухової підготовленості та рівня соматичного здоров'я студентів : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. В. Зеленюк. – Харків, 2004. – 21 с.
130. Зеленюк О. В. Гирьовий спорт як дієвий засіб формування маскулінності у студентів-юнаків / О. В. Зеленюк, А. В. Бикова, Ю. В. Щербина : матеріали 5-й междунар. науч.-практ. конф. «Гиревой спорт как средство физического воспитания, спортивной подготовки и рекреации». – Керчь : МФГС, 2009. – С. 33–38.
131. Зубаль М. В. Розвиток і вдосконалення фізичних якостей хлопців 7–17 років різних соматотипів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / М. В. Зубаль. – Львів, 2009. – 19 с.
132. Зянкин А. Н. Сила : ее развитие и динамика у студенческой молодёжи в период обучения в вузе / А. Н. Зянкин // Физическое воспитание студентов : научный журнал. – Харьков : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2011. – №2. – С. 44–47.
133. Іванова Г. Є. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних вищих навчальних закладах шляхом валеологічної освіти студентів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Г. Є. Іванова. – Луцьк, 2000. – 21 с.
134. Ізмайлова Н. І. Впровадження спеціалізацій в учбовий процес з фізичного

- виховання / Н. І. Ізмайлова // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : интеграция в европейское образовательное пространство : междунар. электр. научн. конф. – Харьков, 2005. – С.153–157.
135. Канішевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства. – К. : ІЗМН, 1999. – 270 с.
136. Каніщева О. П. Моніторинг стану здоров'я студентів з різним рівнем фізичної підготовки / О. П. Каніщева // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2009. – №12. – С. 73–77.
137. Кириченко Т. Г. Історія гирьового спорту : навч. посібник / Т. Г. Кириченко, К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко. – Житомир : Полісся, 2006. – 184 с.
138. Кібальник О. Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. Я. Кібальник. – Львів, 2008. – 23 с.
139. Клімакова С. М. Аналіз стану фізичного виховання у вищих навчальних закладах / С. М. Клімакова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2011. – №8. – С. 36–40.
140. Коваленко Т. Г. Основы здорового образа жизни и регулирование работоспособности студентов : учеб. пособие / Т. Г. Коваленко, Е. Л. Смеловская, Л. В. Агафонова. – Волгоград : Издательство ВолГУ, 2002. – 92 с.
141. Коваленко Ю. О. Вивчення динаміки рівня фізичної підготовленості студентів / Ю. О. Коваленко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2010. – №12. – С. 56–59.
142. Кожевнікова Л. К. Кредитно-модульна система – європейський критерій оцінки якості знань студентів з дисципліни «Фізичне виховання» / Л. К. Кожевнікова, Н. О. Лапшинська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 6. – С. 138–140.
143. Козіброцький С. П. Програмно-нормативні основи фізичного виховання студентів (історико-методологічний аналіз) : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С. П. Козіброцький. – Львів, 2002. – 16 с.
144. Козина Ж. Л. Особенности структуры психофизиологических возможностей и физической подготовленности студентов разных спортивных специализаций / Ж. Л. Козина, Л. Н. Барыбина, Л. В. Гринь // Физическое воспитание студентов : научный журнал. – Харьков : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2010. – №5. – С. 30–35.
145. Козлов А. В. Некоторые аспекты формирования потребности в спортивно-ориентированной физкультурной деятельности / А. В. Козлов, А. В. Лотоненко, И. Б. Щербакова // Физическое воспитание студентов

- творческих специальностей : сб. научных трудов под ред. проф. С. С. Ермакова. – Харьков : ХГАДИ (ХХПИ). – 2009. – №2. – С. 54–58.
146. Коломійцева О. Е. Оптимізація професійно-прикладної фізичної підготовки студентів середніх гуманітарних навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. Е. Коломійцева. – Харків, 2006. – 18 с.
147. Колос Н. А. Особенности морфофункционального развития студентов / Н. А. Колос, И. Й. Малинский, В. В. Яременко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2010. – №1. – С. 59–62.
148. Коник Г. А. Учебные занятия по видам спорта как средство формирования мотивации к здоровому образу жизни у студентов высших учебных заведений [Электронный ресурс] / [Г. А. Коник, В. А. Темченко, Т. Е. Усова]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/books/xxpi/2002N4/p41-45.htm>
149. Конова Л. А. Вплив бігу на здоров'я студентів, що самостійно займаються оздоровчим бігом / Л. А. Конова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2010. – №6. – С. 70–74.
150. Корінчик Л. Вплив фізичних навантажень на розумову і серцеву діяльність молоді / Л. Корінчик // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2004. – №7 – С. 147–149.
151. Коробейніков Г. В. Розумова працездатність студентів вищого навчального закладу / В. Г. Коробейніков, Г. С. Петров, В. М. Улізько // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2010. – №4. – С. 68–73.
152. Косинський Е. О. Стан серцево-судинної системи студентів першого року навчання / Е. О. Косинський, Ю. М. Андрійчук, В. М. Ходінов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2010. – №5. – С. 79–82.
153. Косьяненко С. И. Методические рекомендации по подготовке начинающих гиревиков / С. И. Косьяненко // Гиревой спорт : справочник. – Рыбинск : ВФГС, 2001. – С. 54–60.
154. Коханець П. П. Взаємозв'язки показників фізичного розвитку, функціональної підготовленості і психофізіологічних характеристик студентів-футзалістів 1 і 2 курсів / П. П. Коханець // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2010. – №1. – С. 74–79.
155. Кучеренко А. С. Проблема повышения уровня здоровья в Канаде. Роль двигательной активности в решении данной проблемы / А. С. Кучеренко // Физическое воспитание студентов : научный журнал. – Харьков : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2011. – №2. – С. 58–61.
156. Кривенцова І. В. Можливості фехтування у фізичному вихованні

- студентів педагогічних університетів / І. В. Кривенцова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2009. – №12. – С. 106–110.
157. Криличенко О. В. Стан і перспективи розвитку системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах України / О. В. Криличенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2011. – №7. – С. 45–49.
158. Крыловский О. В. Совершенствование физической подготовки студентов средствами бокса / О. В. Крыловский // Физическое воспитание студентов : научный журнал. – Харьков : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2010. – №1. – С. 6–70.
159. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская лит-ра, 1999. – 232 с.
160. Круцевич Т. Ю. Диференційований підхід у фізичному вихованні студентської молоді / Т. Ю. Круцевич // Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти. – Тернопіль, 1997. – С. 30–31.
161. 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.
162. Кузнецова О. Т. Методика підвищення розумової і фізичної працездатності студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості : метод. посібник / О. Т. Кузнецова, О. С. Куц. – Рівне : ППФ «Формат-А», 2005. – 161 с.
163. Кульчицький З. Й. Особливості психологічних показників у спортсменів гирьового спорту за різних погодних умов / З. Й. Кульчицький // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2011. – №6. – С. 67–70.
164. Куроченко І. О. Фізична культура і спорт : Інформаційно-методичний довідник з питань фізичної культури і спорту / І. О. Куроченко. – К., 2004. – 1184 с.
165. Куртова Г. Ю. Дослідження способу життя та стану здоров'я студентів факультету фізичного виховання / Г. Ю. Куртова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2011. – №4. – С. 101–104.
166. Курысь В. Н. Основы силовой подготовки юношей / В. Н. Курысь. – М. : Советский спорт, 2004. – 264 с.
167. Куц О. С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю / О. С. Куц. – Вінниця, 1995. – 124 с.
168. Лавренюк В. С. Удосконалення силових здібностей студентів у навчальному процесі з фізичного виховання / В. С. Лавренюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту :

- науковий журнал. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2011. – №6. – С. 74–77.
169. Латыпов И. К. Здоровье детей и проблемы физического воспитания школьников / И. К. Латыпов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2009. – №10. – С. 102–106.
170. Лейфа А. В. Содержание и пути сохранения и укрепления здоровья студентов вузов / А. В. Лейфа // Физическое воспитание студентов : научный журнал. – Харьков : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2009. – №2. – С. 56–60.
171. Лепёшкин В. А. Силовые упражнения. Гири : учеб. пособие для занятий с учащимися 10-11 классов / В. А. Лепёшкин. – Ростов н/Д. : Феникс, 2007. – 126 с.
172. Ли Цзин. Аналитический обзор программных требований по физическому воспитанию в вузах Китая и Украины / Ли Цзин // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2006. – №9. – С. 167–169.
173. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посібник для фізкультурних ВУЗів / М. М. Линець. – Львів : Штабар, 1997. – 207 с.
174. Лисовский Б. П. Вариабельность сердечного ритма в период восстановления у студентов с разным уровнем физической работоспособности / Б. П. Лисовский, И. Д. Султанова // Физическое воспитание студентов : научный журнал. – Харьков : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2011. – №4. – С. 52–56.
175. Лисяк В. М. Оцінка впливу фізичної культури та спорту на формування особистих якостей студентів / В. М. Лисяк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – Харків : ХОВНОКУ, ХДАДМ. – 2010. – № 8. – С. 53–55.
176. Лопатин Е. В. Развитие силы и силовой выносливости в гиревом спорте / Е. В. Лопатин, С. Л. Руднев // Гиревой спорт в России. Пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса : 1-я Всерос. науч.-практ. конф. – Ростов н/Д : РГСУ, 2003. – С. 58–64.
177. Лопатин Е. В. Общая физическая выносливость и возможности её развития в гиревом спорте / Е. В. Лопатин, С. Л. Руднев // Гиревой спорт в России. Пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса : 1-я всерос. науч.-практ. конф. – Ростов н/Д : РГСУ, 2003. – С. 64–68.
178. Лосік Т. М. Здоров'я студентів в умовах сучасного довкілля та інноваційних технологій / Т. М. Лосік, Ю. С. Сорокін, Ю. О. Долинний // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2011. – №8. – С. 61–64.
179. Лошицька Т. І. Модельно-цільові характеристики фізичної підготовки юнаків призовного віку в системі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична куль-

- тура, фізичне виховання різних груп населення» / Т. І. Лошицька. – Київ, 2007. – 24 с.
180. Лошицька Т. І. Біологічний вік та темпи старіння організму студентів / Т. І. Лошицька // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2010. – №7. – С. 50–53.
181. Лук'янченко М. І. Проблеми формування здорового способу життя : нормативно-правові аспекти / М. І. Лук'янченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2011. – №2. – С. 72–75.
182. Лубышева Л. И. Концепция формирования физической культуры человека / Л. И. Лубышева. – М. : ГЦОЛИФК, 1992. – 120 с.
183. Магльований А. В. 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 : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ (ХХІІІ). – 2011. – № 1. – С. 80–83.
184. Маглеваний А. В. 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 : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ (ХХІІІ). – 2011. – № 2. – С. 78–80.
185. Маланюк Л. Б. Обґрунтування режимів рухової активності чоловіків 18–25 років з різним рівнем фізичного здоров'я : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Л. Б. Маланюк. – Львів, 2010. – 24 с.
186. Малімон О. О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. О. Малімон. – Луцьк, 1999. – 19 с.
187. Мартинюк О. Інноваційні технології у фізичному вихованні студентської молоді / О. Мартинюк // Спортивний вісник Придністров'я : наук.-теорет. журнал Дніпропетр. держ. ін-ту фіз. кул. і спорту. – 2006. – № 2. – С. 113–116.
188. Марченко О. Формування фізичної культури студентів у процесі навчання у вищих навчальних закладах / О. Марченко // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2008. – №2. – С. 82–84.
189. Марченко О. Ю. Відношення студентів, які займаються та не займаються спортом, до занять фізичним вихованням / О. Ю. Марченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2009. – №9. – С. 88–91.
190. Марчук В. Г. Структура і рівні вихідного фізичного стану студентів віком 17–18 років / В. Г. Марчук // Концепція розвитку галузі фізичного вихо-



- вання і спорту в Україні : зб. наук. пр. – Вип. 2. – Рівне: "Принт Хауз", 2001. – С. 296–299.
191. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для институтов физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Советский спорт, 2003. – 480 с.
  192. Меерсон Ф. З. Адаптация, стресс и профилактика / Ф. З. Меерсон. – М. : Наука, 1991. – 278 с.
  193. Методология формирования культуры здоровья студента-медика / [В. М. Сероштан, О. В. Бондаренко, Т. В. Лаптинова и др.] // Український медичний альманах. – 2008. – Т. 11. – №6. – С. 66–68.
  194. Михайлов В. В. Оцінювання функціонального стану студентів за результатами виконання фізичних вправ / В. В. Михайлов, Р. М. Павлось // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матері. IV Всеукраїнської наук.-практич. конф. – Львів : ЛДІФК, 2004. – С. 139–142.
  195. Мицкан Б. М. Фізичний стан учнів старших класів гімназії / Б. М. Мицкан, І. В. Поташнюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2011. – №5. – С. 63–68.
  196. Мищенко В. С. Реактивные свойства кардиореспираторной системы как отражение адаптации к напряженной физической тренировке в спорте : монография / В. С. Мищенко, Е. Н. Лысенко, В. Е. Виноградов. – К. : Науковий світ, 2007. – 351 с.
  197. Мосейчук Ю. Ю. Динаміка показників розумової працездатності студентів з наявними ознаками порушення соціально-психологічної адаптації / Ю. Ю. Мосейчук // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2010. – №1. – С. 124–127.
  198. Мосійчук Л. В. Визначення змісту та структури предмета «Фізичне виховання» у вищих педагогічних навчальних закладах відповідно до кредитно-модульної системи підготовки фахівців / Л. В. Мосійчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 12. – С. 117–120.
  199. Мунтян В. С. Анализ факторов, определяющих здоровье человека и оказывающих на него влияния / В. С. Мунтян // Физическое воспитание студентов : научный журнал. – Харьков : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2010. – №6. – С. 44–47.
  200. Мунтян В. С. Fight-fitness в программе физического воспитания студентов высших учебных заведений / В. С. Мунтян // Физическое воспитание студентов : научный журнал. – Харьков : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2011. – №1. – С. 94–99.
  201. Мынарский В. Концепция физической активности, направленной на укрепление здоровья, как основа физического воспитания / В. Мынарский // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2004. – №2. – С. 113–116.
  202. На порядку денному – нова ідеологія розвитку спорту і фізичної культури

- в Україні [Електронний ресурс] // Офіційний сайт Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту, 29 квітня 2010 р. – Режим доступу : <http://www.kmu.gov.ua/sport/control/uk/publish>.
203. Начинская С. В. Спортивная метрология : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., стер. / С. В. Начинская. – М. : Издательский центр «Академия», 2008. – 240 с.
  204. Немов Р. С. Психология : учебник / Р. С. Немов. – М. : Высш. образование, 2005. – 639 с.
  205. Нифонтова Л. Н., Павлова Г. В. Физическая культура для людей, занятых малоподвижным трудом / Л. Н. Нифонтова, Г. В. Павлова. – М. : Сов. спорт, 1993. – 48 с.
  206. Новицький Ю. Особливості фізичної підготовленості студентів призовного віку / Ю. Новицький // Матеріали відкритої наук.-метод. конф. «Фізична підготовка військовослужбовців», 29-30 квітня 2003 р. – К., 2003. – С. 159–162.
  207. Нормативно-правові аспекти організації навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах України / О. В. Попрощаєв, С. Г. Зінченко, Д. О. Каратаєва, С. О. Фішев // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2010. – №8. – С 74–77.
  208. Норрис С. Физиология / С. Норрис, Д. Смит // Спортивная медицина. – К. : Олимпийская литература, 2003. – С. 252–264.
  209. Огнистий А. В. Студентський спорт в умовах Болонської декларації – проблеми та перспективи / А. В. Огнистий, О. В. Бірюков // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2009. – №12. – С. 132–136.
  210. Оксьом П. М. Ефективність фізичної підготовленості студенток вищого педагогічного навчального закладу засобами міні-футболу : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / П. М. Оксьом. – Харків, 2008. – 23 с.
  211. Олешко В. Г. Силові види спорту / В. Г. Олешко. – К. : Олімпійська л-ра, 1999. – 287 с.
  212. Олійник М. О. Правові основи організації та управління фізичною культурою, спортом і туризмом в Україні / М. О. Олійник. – Вид.3-тє, переробл. і допов. – Харків : ХаДІФК, 2000. – 292 с.
  213. Опанасюк Ф. Г. Основи розвитку фізичних якостей студентів : навч.-метод. посіб. / Ф. Г. Опанасюк, Г. П. Грибан. – Житомир : Вид-во «Державний агроєкологічний університет», 2006. – 332 с.
  214. Організація загальної фізичної підготовки курсантів ВВНЗ з використанням засобів гирьового спорту : навч.-метод. посібник / В. М. Романчук, С. В. Романчук, К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко. – Житомир : ЖВІНАУ, 2008. – 184 с.

215. Остапенко Ю. О. Фізична підготовленість студентів перших курсів / Ю. О. Остапенко, В. В. Остапенко // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали VI Всеукраїнської студентської конференції (20-21 квітня 2006 р.). – Суми : СДПУ ім. А. С. Макаренка, 2006. – С. 97–100.
216. Павлова Ю. Рухова активність як компонент якості життя студентів / Ю. Павлова, В. Тулайдан, Б. Виноградський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2011. – №1. – С. 102–107.
217. Панчішна О. К. Оцінка рівня фізичної підготовленості як чинник формування позитивної мотивації студентів до фізичної активності / О. К. Панчішна, С. Г. Жестков // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – Харків : ХДАДМ (ХХПІ). – 2009. – №9. – С. 115–118.
218. Пилипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів засобами хокею на траві / Л. П. Пилипей, М. С. Шаповал // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2010. – №1. – С. 100–105.
219. Пилипко В. Ф. Обґрунтування ефективності застосування тренувальних завдань для вдосконалення процесу підготовки спортсменів-гирьовиків високої кваліфікації : дис. ... канд. наук фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / Пилипко Віктор Федорович. – Харків, 2003. – 193 с.
220. Пилипчук В. В. Надлишкова маса тіла студентів як проблема метаболізму і фізичної активності / В. В. Пилипчук, М. Б. Августинович, О. Ю. Курінов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2011. – №4. – С. 122 – 125.
221. Пильненький В. В. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. В. Пильненький. – Львів, 2006. – 22 с.
222. Пирогова Е. А. Совершенствование физического состояния человека / Е. А. Пирогова. – К. : Здоровье, 1989. – 167 с.
223. Писанець І. В. Аеробіка як метод оздоровлення студентської молоді в процесі фізичного виховання / І. В. Писанець, Т. М. Жосан // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХДАДМ (ХХПІ). – 2009. – №8. – С. 126–130.
224. Платонов В. М. Від спортивної майстерності до здорового способу життя / В. М. Платонов // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : [збірник наукових праць]. – Рівне : Ліста, 1999. – С. 3–7.
225. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская л-ра, 2004. – 808 с.

226. Платонов В. Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В. Н. Платонов // Спортивна медицина. – 2006. – №2. – С. 3–14.
227. Пономарев И. Е. Развитие силовых качеств с помощью внедрения в учебный процесс гиревого спорта / И. Е. Пономарев // Гиревой спорт в России. Пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса : 1-я всерос. науч.-практ. конф. – Ростов н/Д. : РГСУ, 2003. – С. 99–104.
228. Попичев М. И. Особенности развития выносливости у студентов юридического ВУЗа / М. И. Попичев, Ю. А. Носов // Физическое воспитание студентов : научный журнал. – Харьков : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2011. – №2. – С. 81–85.
229. Попрошаев О. В. Вплив різних форм організації навчальних занять з фізичного виховання на рівень індивідуального здоров'я студентів (1-3 курсів) / О. В. Попрошаев, О. В. Чумаков, Г. А. Кашинський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2010. – №11. – С. 91–95.
230. Попрошаев А. В. Преимущества секционной формы организации 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.
231. Присяжнюк С. І. Проблеми якості фізичної підготовленості студентів-першокурсників Національного аграрного університету / С. І. Присяжнюк, В. П. Краснов // Реформування системи аграрної вищої освіти в Україні: досвід і перспективи : матер. Всеукр. наук.-практ. конф. – Ч. 2. – К. : НАУ, 2005. – С. 27–29.
232. Пронтенко В. В. Динаміка росту результату у гирьовому спорті в залежності від силових показників спортсмена / В. В. Пронтенко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. – Львів : НВФ «Українські технології», 2006. – Вип. 10. – Т. 2. – С. 350–353.
233. Пронтенко В. В. Значення загальної витривалості у гирьовому спорті та шляхи її розвитку / В. В. Пронтенко // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали 5-ї Всеукр. наук.-практ. конф. – Львів : ЛДІФК, 2006. – С. 112–113.
234. Пронтенко В. В. Організація та методика проведення занять з гирьового спорту / В. В. Пронтенко, В. М. Романчук : навч.-метод. посібник. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2010. – 196 с.
235. Пронтенко В. В. Побудова тренувального процесу спортсменів-гирьовиків у підготовчому періоді : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.01. «Олімпійський і професійний спорт» / В. В. Пронтенко. – Львів, 2011. – 20 с.
236. Пронтенко К. В. Вплив занять гирьовим спортом на фізичне здоров'я курсантів ВВНЗ операторського профілю у процесі навчання / К. В. Прон-

- тенко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту. – Львів : НВФ «Українські технології», 2008. – Вип. 12. – Т. 4. – С. 183–188.
237. Пронтенко К. В. Развитие силы средствами гиревого спорта у курсантов в процессе обучения / К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко : матеріали відкритої наук.-метод. конф. «Фізична підготовка військовослужбовців», 29-30 квітня 2003 р. – К., 2003. – С. 170–173.
238. Пронтенко К.В. Порівняльний аналіз тренувального процесу у гирьовому спорті та важкій атлетиці / К. В. Пронтенко, Т. Г.Кириченко, В. В. Пронтенко // Спортивний вісник Придніпров'я: наук.-практ. журн. – Дніпропетровськ: ДДІФКіС, 2006. – С. 26–28.
239. Раевский Р. Т. Социальный заказ на физическое воспитание студенческой молодежи в XXI веке / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский // Теорія і практика фізичного виховання, ДНУ. – №3 – 2004. – С. 37–42.
240. Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / под общ. ред. Р. Т. Раевского. – Одесса : Наука и техника, 2008. – 556 с.
241. Романова Н. Ф. Впровадження навчально-виховних програм щодо формування здорового способу життя у студентському середовищі / Н. Ф. Романова // Соціальна політика, соціальна робота й охорона здоров'я : як Україні досягти європейського рівня якості послуг : матеріали наукової конференції. – К. : Національний університет «Києво-Могилянська академія». – 2007. – С. 158–164.
242. Романчишин О. Спосіб життя, працездатність і захворюваність студентів педагогічних коледжів / О. Романчишин, О. Сидорко, П. Мартин // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2010. – №6. – С. 93–98.
243. Ромашин Ю. А. Концептуальные основы учебно-тренировочного процесса в гиревом спорте / Ю. А. Ромашин // Гиревой спорт в России. Пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса : 1-я Всерос. науч.-практ. конф. – Ростов н/Д. : РГСУ, 2003. – С. 14–31.
244. Рябченко А. В. Начало работы с юными гиревиками / А. В. Рябченко // Гиревой спорт : справочник. – Рыбинск : ВФГС, 2003. – С. 73–80.
245. Рыбковский А. Г. Организация учебно-тренировочного процесса студентов в группах спортивного совершенствования : учеб. пособие / А. Г. Рыбковский. – Донецк, 2003. – 160 с.
246. Савчук С. А. Корекція фізичного стану студентів технічних спеціальностей в процесі фізичного виховання : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С. А. Савчук. – Рівне, 2002. – 18 с.
247. Салатенко І. О. Основні напрямки вдосконалення системи фізичного виховання студентів вузів / І. О. Салатенко : матеріали XI Всеукр. наук.-

- практ. конф. молодих учених : у 2 т. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2011. – Т. 1. – С. 138–140.
248. Салук І. Фізична підготовленість студентів-першокурсників технічного ВНЗ / І. Салук // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 8. – Т. 3. – Львів : НВФ «Українські технології», 2004. – С. 330–334.
249. Седляр Ю. В. Анализ технологий мониторинга осанки школьников и студенческой молодёжи в процессе физического воспитания / Ю. В. Седляр // Физическое воспитание студентов : научный журнал. – Харьков : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2011. – №2. – С. 85–89.
250. Семенова Е. А. Гиревой спорт как средство воспитания здоровой молодежи и профилактики социальных заболеваний / Е. А. Семенова : материалы 5-й междунар. науч.-практ. конф. «Гиревой спорт как средство физического воспитания, спортивной подготовки и рекреации». – Керчь : МФГС, 2009. – С. 22–25.
251. Семенова О. Є. Комплексний контроль фізичної підготовленості молоді у вищих навчальних закладах / О. Є. Семенова, В. М. Афонін // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2010. – №12. – С. 129–132.
252. Сергієнко В. Здоров'я та фізичний розвиток студентської молоді / В. Сергієнко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць Волинського національного університету імені Лесі Українки. – 2009. – №2 (6). – С. 79–81.
253. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання : навч. посібник для студ. вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту / Л. П. Сергієнко. – Харків : ОВС, 2007. – 271 с.
254. Сидорова Т. В. Оцінка фізичної підготовленості студентів 1–2-го курсу навчання / Т. В. Сидорова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2009. – №12. – С. 166–169.
255. Сидорова Т. В. Морфофункціональні особливості та рухові якості студентів різних спортивних спеціалізацій / Т. В. Сидорова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2011. – №6. – С. 116–119.
256. Сидорченко К. М. Оптимізація занять оздоровчої спрямованості у фізичному вихованні хлопчиків 11–14 років : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / К. М. Сидорченко. – Львів, 2009. – 22 с.
257. Синиговец В. И. Современные инновационные технологии, используемые в процессе физического воспитания студентов / В. И. Синиговец // Физическое воспитание студентов : научный журнал. – Харьков : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2009. – №2. – С. 91–94.

258. Сичов С. О. Фізична активність як фактор зміцнення здоров'я та працездатності студентської молоді / С. О. Сичов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2009. – №12. – С. 173–176.
259. Собко С. Г. Фізична й психічна сфера в контексті розвитку студентської молоді на етапі навчання у ВНЗ / С. Г. Собко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2010. – №5. – С. 129–132.
260. Соколова О. В. Использование дозированных физических нагрузок в повышении физического здоровья и функционального состояния кардиореспираторной системы организма студентов 18–19 лет / О. В. Соколова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2010. – №3. – С. 86–89.
261. Спорт високих досягнень повинен розвиватись у вищому навчальному закладі [Електронний ресурс] / С. Операйло // Освіта України. – 2002 р. – №5. – Режим доступу: <http://www.mon.gov.ua/education/sport/operkailo.doc>.
262. Станішевська Т. І. Антропометричний профіль студентів юнацького віку / Т. І. Станішевська, Т. І. Галько // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2010. – №5. – С.132–136.
263. Стасюк Р. М. Оптимізація соціальної адаптації студентів початкових курсів засобами фізичної культури : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Р. М. Стасюк. – Харків, 2008. – 23 с.
264. Стасюк Р. М. Аспекти, що визначають відношення студентів Глухівського державного педагогічного університету ім. О. Довженка до занять з фізичного виховання / Р. М. Стасюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХДАДМ (ХХІІІ). – 2009. – №8. – С. 144–146.
265. Стельникович Ю. Розвиток сили у студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості / Ю. Стельникович, В. Левків // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 8. – Т. 3. – Львів: НВФ «Українські технології», 2004. – С. 355–358.
266. Танянський С. Результати застосування спортивних спеціалізацій у технічному ВНЗ / С. Танянський, Л. Барібіна, О. Церковна // Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції / за заг. ред. Р. Р. Сіренко. – Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. – С. 166–169.
267. Тарасов А. И. Использование гирь разных весов для подготовки спортсменов массовых разрядов / А. И. Тарасов : материалы 1-й науч.-практ. конф. «Исторические и прикладные аспекты развития гиревого спорта». –

- К. : МФГС, 1998. – С. 14.
268. Темченко В. А. Секционная форма организации физического воспитания студентов / В. А. Темченко, Р. Р. Сиренко // Физическое воспитание студентов. – 2010. – №3. – С. 99–102.
269. Темченко В. А. Оценивание успеваемости студентов, занимающихся настольным теннисом / В. А. Темченко, Е. В. Ковтун // Физическое воспитание студентов : научный журнал. – Харьков : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2011. – №2. – С. 97–100.
270. Теорія і методика фізичного виховання : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008.
271. Тихонов В. Ф. Основы гиревого спорта : обучение двигательным действиям и методы тренировки : учебн. пособие / В. Ф. Тихонов, А. В. Суховей, Д. В. Леонов. – М. : Советский спорт, 2009. – 132 с.
272. Ткач П. М. Фізичне виховання студентів вузу : навч. посібн. / П. М. Ткач. – Луцьк : Надстир'я, 1996. – 178 с.
273. Томенко А. А. Особенности развития неспециального физкультурного образования студенческой молодёжи за рубежом / А. А. Томенко // Физическое воспитание студентов : научный журнал. – Харьков : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2010. – №5. – С. 77–80.
274. Топилко Н. Я. Підвищення рівня соматичного здоров'я учнів ПТУ засобами фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н. Я. Топилко. – Львів, 2011. – 20 с.
275. Троценко В. В. Вплив рухової активності на формування стійких навичок здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів / В. В. Троценко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2010. – №8. – С. 93–96.
276. Турчина Н. І. Педагогічні особливості моделей фізичного виховання студентів ВНЗ на різних курсах навчання : дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Турчина Наталія Ігорівна. – Київ, 2008. – 228 с.
277. Турчина Н. І. Дослідження здоров'я та рівня фізичного розвитку у студентів / Н. І. Турчина, Г. В. Коробейніков, Ю. А. Попадюха // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2010. – №12. – С. 150–153.
278. Утенко В. Н. Оздоровительная физическая культура в университетах США / В. Н. Утенко : мат. сессии БПА «Актуальные проблемы человекознания в сфере образовательной деятельности». – СПб., 2000. – С. 81–82.
279. Ушакова Я. В. Здоровья студентов и факторы его формирования / Я. В. Ушакова // Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского. Социальные науки. – 2007. – №4. – С. 197–202.
280. Фанигіна О. Ю. Корекція фізичної підготовленості студенток вузу в



- процесі занять оздоровчими видами плавання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. Ю. Фанигіна. – К., 2005. – 19 с.
281. Федякина Л. К. Анализ исследований по совершенствованию процесса физического воспитания студентов вузов / Л. К. Федякина, Ю. А. Васильковская, Г. Р. Авсарагов // Физическое воспитание студентов : научный журнал. – Харьков : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2010. – №2. – С. 119–124.
  282. Физическая культура – основной инструмент культуры здоровья / С. С. Ермаков, Г. Л. Апанасенко, Т. В. Бондаренко, С. Д. Прасол // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2010. – №11.–С. 31 – 34.
  283. Фізичне виховання : навч. посібник / [М. Ф. Пічугін, Г. П. Грибан, В. М. Романчук та ін.]. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2010. – 472 с.
  284. Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильича. – М. : Гардарики, 2005. – 448 с.
  285. Физкультурно-оздоровительные коррекции физического состояния студентов при функциональных нарушениях позвоночника / А. И. Суханов, В. А. Щеголев, Ю. Н. Щедрин, С. А. Григорьев : учебное пособие. – СПб : СПбГУИТМО, 2009. – 92 с.
  286. Филиппов М. М. Психофизиология функциональных состояний : учеб. пособие / М. М. Филиппов. – К. : МАУП, 2006. – 240 с.
  287. Фролов А. Ф. Гиревой спорт и здоровье / А. Ф. Фролов, В. А. Литвинов // Гиревой спорт в России. Пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса : 1-я Всерос. науч.-практ. конф. – Ростов н/Д. : РГСУ, 2003. – С. 96–99.
  288. Фурманов А. Г. Оздоровительная физическая культура / А. Г. Фурманов. – М. : Тесей, 2003. – 528 с.
  289. Футорный С. М. Двигательная активность и её влияние на здоровье и продолжительность жизни человека / С. М. Футорный // Физическое воспитание студентов : научный журнал. – Харьков : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2011. – №4. – С. 79–84.
  290. Хайруллин Р. А. Гиревой спорт : учеб.-метод. пособие / Р. А. Хайруллин, Ю. А. Ромашин, А. П. Горшенин. – Казань: ЦОП, 2004. – 96 с.
  291. Хіміч І. Ю. Удосконалення процесу оздоровчого плавання студентів у технічних вузах / І. Ю. Хіміч // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2010. – №1. – С. 131–134.
  292. Химич И. Ю. Физкультурно-спортивная активность студенческой молодёжи и определяющие ее факторы / И. Ю. Химич // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2010. – №3. – С. 127–130.
  293. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта :

- учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Изд. центр «Академия», 2002. – 480 с.
294. Хомич В. М. Професійно-прикладна фізична підготовка техніків-механіків : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. М. Хомич. – Львів, 2009. – 22 с.
295. Хотієнко С. В. Анатомо-фізіологічні параметри та оцінка фізичної підготовленості студенської молоді / С. В. Хотієнко, А. В. Вовк, Т. Д. Азанова-Фролова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2011. – №5. – С. 103–107.
296. Хоули Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Хоули Эдвард Т., Френкс Б. Дон; пер. с англ. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 376 с.
297. Цыбиз Г. Г. Новый подход в проведении занятий по физическому воспитанию студентов / Г. Г. Цыбиз, А. Г. Гниденко, Н. И. Черныш // Физическое воспитание студентов : научный журнал. – Харьков : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2010. – №6. – С. 74–79.
298. Чамата О. Про стан здоров'я студентської молоді в сучасних умовах / О. Чамата, Л. Романова, Л. Власенкова // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. – Вінниця : ДОВ «Вінниця», 2004. – Вип. 5. – С. 154–158.
299. Чаплигін В. Вплив факторів зовнішнього середовища на формування здоров'я людини / В. Чаплигін // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. – Вінниця : ДОВ «Вінниця», 2004. – Вип. 5. – С. 509–513.
300. Черепов А. В. Общие рекомендации для начинающих заниматься гиревым спортом / А. В. Черепов, Н. С. Задорожный, Ю. Д. Чернявский : 4-я междунар. науч.-практ. конф. «Теоретические и прикладные аспекты развития гиревого спорта», 27-29 сент. 2007 г. – Алушта, 2007. – С. 61.
301. Чернозуб А. А. Характер изменений показателей состава тела у студентов в процессе занятий физической культурой с использованием комплексов атлетизма / А. А. Чернозуб // Физическое воспитание студентов : научный журнал. – Харьков : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2011. – №3. – С. 9–103.
302. Чернявський Ю. Д. Використання вправ з гирями в заняттях атлетичною гімнастикою для студентів ВНЗ / Ю. Д. Чернявський, М. С. Задорожний, О. В. Черепов : 4-я междунар. науч.-практ. конф. «Теоретические и прикладные аспекты развития гиревого спорта», 27-29 сент. 2007 г. – Алушта, 2007. – С. 61.
303. Чух А. М. Розвиток сили / А. М. Чух. – Харків : ХДАФК, 2003. – 163 с.
304. Шалар О. Г. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к собственному здоровью / О. Г. Шалар, М. В. Науменко, Е. А. Стрикаленко // Физическое воспитание студентов : научный журнал. – Харьков : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2010. – №5. – С. 80–84.

305. Шиян Б. М. Теорія фізичного виховання / Б. М. Шиян, В. Г. Папуша. – Тернопіль : Збруч, 2000. – 184 с.
306. Шевців У. С. Технологія впровадження оздоровчих видів гімнастики у фізичне виховання старшокласниць (на прикладі шейпінгу) : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / У. С. Шевців. – Львів, 2009. – 21 с.
307. Шевцов В. В. Динамика показателей АД и ЧСС у занимающихся гиревым спортом / В. В. Шевцов // Сибирь и олимпийское движение : тезисы регион. науч.-практ. конф. – Омск, 1993. – С. 70–72.
308. Щербина Ю. В. Гирь восхитительный полёт / Ю. В. Щербина. – К., 1998. – 118 с.
309. Яковенко Ю. Вплив організації навчання з фізичного виховання за кредитно-модульною системою на фізичний розвиток студентів / Ю. Яковенко, Л. Педик // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2007. – №2. – С. 44–46.
310. Balsevich V. K. Experimental substantiation of schoolchildren physical education's sportization / V. K. Balsevich, L. N. Prokonyuk // 7-th International Congress of Physical Education & Sport. – Komotini, Greece, 1999. – P. 187.
311. 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.
312. Bergh U. Influence Of Muscle Temperature On Maximal Muscle Strength And Power Output in Human Skeletal Muscles / U. Bergh, B. Ekblom // Acta Physiol. Scand. – 1999. – Vol. 107. – P. 33–37.
313. Bouchard C. Testing Anaerobic Power and Capacity / C. Bouchard, A. W. Taylor, J.-A. Simoneau, S. Dulac // Physiological Testing for Elite Athlete. – Human Kinetics, 1997. – P. 175–221.
314. Bulicz E. Zdrowie człowieka i jego diagnostyka. Efekty zdrowotne aktywnosci ruchowej / E. Bulicz, I. Murawow. – Radom : Politechnica R., 2003. – 533 s.
315. Coggan A. R. Adaptations to Endurance Training : Substrate Metabolism During Exercise / A. R. Coggan, B. D. Williams // Exercise Metabolism. – Human Kinetics, 1999. – P. 177–210.
316. De Vries H. A. Physiology of Exercise. / De Vries H. A., Housh T. J. – WCB Brown and Benchmark. – Pueblo, 1994. – 636 p.
317. Dintiman G. Sports Speed : Third Edition / G. Dintiman, B. Ward. – Human Kinetics, 2003. – 272 p.
318. Jagiello Wladyslaw The influence of creatine supplementation on the growth of muscle strength in men practicing body-building / Wladyslaw Jagiello, Jakub Banach // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХДАДМ (XXII), 2009. – №8. – С. 179–182.
319. Sale D. G. Neural adaptation to strength training / D. G. Sale // Strength and Power in Sport. – Oxford : Blackwell Scientific Publications, 1992. – P. 249–265.

320. Toshio Seaki. The characteristics of sociological research on sport organization in Japan / Seaki Toshio // International review for the sociology of sport, 1999. – Vol. 25. – №25. – P. 109–123.
321. Weinberg R. S. Foundations of Sport & Exercise Psychology : Third Edition / R. S. Weinberg, D. Gould. – Human Kinetics, 2003. – 586 p.
322. Wilmore J. H. Physiology of sport and exercise / J. H. Wilmore, D. L . Costiill. – Champaign, Illinois : Human Kinetics, 2004. – 726 p.
323. Zebrowski P. T. Symbol of symmetrical development : the reception of the YMKA in Poland / P. T. Zebrowski // The international journal of the history of sport, 1997. – Vol. 8. – №1. – P. 96–110.

## ДОДАТКИ

---

Додаток 1

### КОМПЛЕКСИ ВПРАВ З ГИРЯМИ

#### 1. Вправи для розвитку фізичних якостей

##### **1.1. Вправи для розвитку силових якостей:**

- *присідання зі штангою на плечах.* Для м'язів ніг. Вихідне положення (В. п.) – штанга на плечах за головою. Вага 40-70 кг. Виконати 10-20 разів у 3 підходах;
- *жим штанги лежачи вузьким хватом.* Для м'язів рук та плечового поясу. В. п. – лежачи на спині, руки зі штангою зігнуті у ліктьових суглобах. Вага штанги 40-70 кг. Вправу виконати 8-20 разів у 2-3 підходах;
- *вистрибування зі штангою (гирею) на плечах.* Для м'язів ніг. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, штанга (гиря) утримується на плечах за головою. Вага обтяження 24-32 кг. Виконати 10-30 разів у 3-4 підходах;
- *підтягування на перекладині.* Для м'язів рук та спини. В. п. – вис на перекладині на прямих руках. Вправу виконати 10-25 разів у 2-4 підходах;
- *підйом по канату.* Для м'язів рук та черева. Вправу виконати 2-3 рази без допомоги ніг.

##### **1.2. Вправи для розвитку витривалості:**

- *ривок гирі кожною рукою по черзі.* Для м'язів всього тіла. В. п. – ноги на ширині плечей, зігнуті у колінах, тулуб нахилений вперед, рука на дужці гирі. Вага гирі 16-32 кг. Вправу виконати 10-50 разів у 3-10 підходах;
- *вистрибування з гирею в опущених донизу руках.* Для м'язів ніг. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гиря утримується в опущених донизу руках хватом зверху. Вага гирі 24-32 кг. Вправу виконати 20-60 разів у 3 підходах;
- *перестрибування через гімнастичну лавку висотою 30-50 см.* Для м'язів ніг, швидкісно-силових якостей, розвитку витривалості та координаційних здібностей. Вправу виконати 10-50 разів у 2-3 підходах;
- *біг по сходах спортивної трибуни.* Для розвитку загальної фізичної витривалості. Вправу виконати протягом 5-12 хв;
- *крос 3-5 км.* Для розвитку загальної витривалості. Пробігати у рівномірному темпі зі швидкістю бігу 15-18 км/год.

### **1.3. Вправи для розвитку гнучкості:**

- *нахили тулуба у положенні сидячи.* Для розвитку гнучкості. Вправу виконати 5-20 повторів у 1–4-х підходах;
- *прокручування гімнастичної палиці.* Для розвитку гнучкості. Вправу виконати 5-20 повторів у 1–5-х підходах;
- *вис на перекладині.* Для м'язів рук та розвитку гнучкості. Вправу виконати протягом 2-5 хв у 2-4 підходах;
- *піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері.* Для м'язів черева та розвитку гнучкості. Вправу виконати 10-30 разів. Дозволяється згинати ноги у колінних суглобах;
- *махи гирею однією (двома) руками з різною амплітудою.* Для м'язів спини, ніг та розвитку гнучкості. В. п. – ноги на ширині плечей, тулуб нахилений уперед, рука на дужці гирі. Вага гирі 24-32 кг. Вправу виконати 10-30 разів у 3 підходах.

### **1.4. Вправи для розвитку координаційних здібностей:**

- *поштовх штанги.* Для м'язів ніг, спини та розвитку координаційних здібностей. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, штанга утримується на грудях, лікті притиснуті до тіла. Вага штанги 30-40 кг. Вправу виконати 10-20 разів у 3-4 підходах.
- *напівприсідання з гирею (гирями) уверху на прямих руках.* Для м'язів ніг, плечового поясу та розвитку координаційних здібностей. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гиря (гирі) утримується вверху на прямих руках. Вага гир 24-32 кг. Вправу виконати 10-20 разів у 3-4 підходах;
- *утримання гирі (гир) уверху на прямих руках.* Для м'язів ніг, рук, плечового поясу та розвитку координаційних здібностей. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гиря (гирі) утримується вверху на прямих руках. Вага гир 24-32 кг. Вправу виконати протягом 1-2 хв у 2 підходах;
- *ходьба з гирею (гирями) уверху на прямих руках.* Для м'язів ніг, рук, плечового поясу та розвитку координаційних здібностей. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гиря (гирі) утримується вверху на прямих руках. Вага гир 24-32 кг. Вправу виконати пройшовши дистанцію 10-20 м у 2-3 підходах;
- *ходьба з гирями в опущених донизу руках.* Для м'язів ніг, рук, спини та розвитку координаційних здібностей. Вага гир 24-32 кг. Виконати пройшовши дистанцію 10-20 м у 1-3 підходах.

### **1.5. Вправи для розвитку швидкісних якостей:**

- *вистрибування на гімнастичну лавку висотою 40-50 см.* Для м'язів ніг та швидкісно-силових якостей. Вправу виконати 30-50 разів у 2-4-х підходах;
- *стрибки у довжину.* Для м'язів ніг та швидкісно-силових якостей. В.п. – присісти на всі ступні, руки за головою. Виконати 10-30 разів у 3-х підходах;
- *біг 1-3 км з прискоренням на 50 м, 100 м, 200 м, 400 м та 800 м.* Для м'язів ніг та швидкісно-силових якостей. Вправу виконати в 1-2 підходах.
- *біг 100 м.* Для розвитку швидкості. Вправу виконати у 2-4 підходах.

## **2. Вправи для розвитку основних груп м'язів**

### **2.1. Вправи для розвитку м'язів рук та плечового поясу:**

- *тяга штанги до рівня підборіддя.* Для м'язів спини, рук та плечового поясу. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, штанга утримується перед собою в опущених донизу руках хватом зверху. Вага штанги 30-40 кг. Вправу виконати 10-20 разів у 2-3 підходах;

- *жим штанги лежачи вузьким хватом.* Для м'язів рук та плечового поясу. В. п. – лежачи на спині, руки зі штангою зігнуті у ліктьових суглобах. Вага штанги 40-60 кг. Вправу виконати 6-14 разів у 2-3 підходах;

- *жим гирі стоячи.* Для м'язів рук та плечового поясу. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гиря на грудях, лікоть притиснутий до тіла, вільна рука опущена донизу. Вага гирі 16-24 кг. Вправу виконати 6-20 разів у 2-3 підходах;

- *жим штанги сидячи.* Для м'язів рук та плечового поясу. В. п. – штанга утримується на грудях. Вага штанги 30-50 кг. Виконати 6-20 разів у 3-х підходах;

- *тяга ваги до підборіддя на блочному тренажері.* Для м'язів спини та рук. В. п. – сидячи на тренажері, ноги закріплені. Вага обтяження 30-50 кг. Вправу виконати 10-20 разів у 2-3 підходах;

- *підйом по канату.* Для м'язів рук та черева. Вправу виконати 2-3 рази.

### **2.2. Вправи для розвитку м'язів ніг:**

- *вистрибування з гирею в опущених донизу руках.* Для м'язів ніг. Ноги на ширині плечей, спина пряма, гиря в опущених руках. Виконати напівприсідання на всі ступні, спина пряма. Вага гирі – 16-32 кг. Виконати 10-50 разів у 3-4 підходах;

- *напівприсідання зі штангою на плечах.* Для м'язів ніг. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, штанга на плечах за головою. Вага штанги 50-70 кг. Вправу виконати 30-60 разів у 3-4 підходах;

- *присідання зі штангою на плечах.* Для м'язів ніг. В. п. – штанга на плечах за головою. Вага штанги 40-70 кг. Виконати 6-14 разів у 3-4 підходах;

- *вистрибування зі штангою (гирею) на плечах.* Для м'язів ніг. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, штанга (гиря) утримується на плечах за головою. Вага обтяження 32-45 кг. Вправу виконати 10-30 разів у 3-4 підходах;

- *виштовхування однієї гирі.* Для м'язів ніг та спини. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гиря на грудях, лікоть притиснутий до тіла, вільна рука опущена донизу. Вага гирі 16-32 кг. Виконати 10-40 разів у 3 підходах;

- *напівприсідання з гирями на грудях.* Для м'язів ніг. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гирі утримуються на грудях, лікті притиснуті до тіла. Вага гир 24-32 кг. Вправу виконати 20-60 разів у 3-4 підходах.

### **2.3. Вправи для розвитку м'язів спини:**

- *нахили тулуба вперед з гирею за головою.* Для м'язів спини та ніг. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гиря утримується двома руками за дужку на спині за головою. Вага гирі 24-32 кг. Вправу виконати 20-50 разів у 2-4 підходах;

- *тяга штанги станова.* Для м'язів спини та ніг. В. п. – ноги на ширині плечей, трохи зігнуті у колінах, тулуб нахилений уперед, спина прогнута. Вага штанги 50-80 кг. Вправу виконати 8-20 разів у 3-4 підходах;

- *«протяжка» гирі.* Для м'язів спини, ніг та рук. В. п. – ноги на ширині плечей, тулуб нахилений уперед, руки на дужці гирі. Вага гирі 24-32 кг. Вправу виконати 10-20 разів у 3-4 підходах;

- *піднімання та опускання тулуба.* Для м'язів спини. В. п. – упор стегнами на гімнастичному козлі, лицем донизу, руки за головою, ноги закріплені. Вправу виконати 10-50 разів у 2-5 підходах;

- *підриг гирі однією (двома) руками.* Для м'язів спини та ніг. В. п. – ноги на ширині плечей, трохи зігнуті у колінах, тулуб нахилений уперед, рука на дужці гирі. Вага гирі 24-32 кг. Вправу виконати 10-20 разів у 3-4 підходах;

- *піднімання прямих ніг назад у висі на гімнастичній стінці.* Для м'язів спини. В. п. – вис на гімнастичній стінці, обличчям до стіни. Вправу виконати 10-20 разів у 1-3 підходах.

#### **2.4. Вправи для розвитку м'язів живота:**

- *згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи.* Для м'язів черева. В. п. – сидячи на підлозі, руки за головою. Виконати 10-50 разів у 1-4 підходах;

- *піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері.* Для м'язів черева. Виконати 10-30 разів. Дозволяється згинати ноги у колінних суглобах;

- *піднімання прямих ніг до перекладини у положенні вису.* Для м'язів черева. В. п. – вис на перекладині на прямих руках. Виконати 10-30 разів у 2-4 підходах;

- *комплексно-силова вправа.* Для м'язів рук, плечового поясу та черева. Вправу виконати протягом 2 хв: 1 хв – згинання і розгинання тулуба; 1 хв – згинання-розгинання рук в упорі лежачи;

- *підйом по канату.* Для м'язів рук. Виконати 2-3 рази без допомоги ніг.

#### **2.5. Вправи для м'язів усього тіла:**

- *піднімання гирі двома руками до плеча.* Для м'язів спини, ніг та рук. В. п. – ноги на ширині плечей, тулуб нахилений уперед, руки на дужці гирі. Злегка підняти гирю й дослати її назад між ногами. Використовуючи зворотний рух гирі, швидко випрямити ноги й тулуб та підняти гирю до плеча. Вага гирі – 16-24 кг. Виконати кожною рукою 10-15 разів у 3-4 підходах;

- *тяга ваги за голову на блочному тренажері.* Для м'язів спини, рук та черева. В. п. – сидячи на тренажері, ноги закріплені. Вага обтяження 30-50 кг. Вправу виконати 10-30 разів у 2-3 підходах;

- *жим двох гир поперемінно.* Для м'язів рук, ніг та плечового поясу. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гирі утримуються на грудях, лікті притиснуті до тіла. Вага гир 16 кг. Вправу виконати 10-15 разів у 3 підходах;

- *піднімання штанги на груди та опускання.* Для м'язів спини, ніг та рук. В. п. – ноги на ширині плечей, трохи зігнуті у колінах, тулуб нахилений уперед, спина прогнута. Вага штанги 30-45 кг. Виконати 10-25 разів у 3-4 підходах;

- *піднімання гирі двома руками до підборіддя хватом зверху.* Для м'язів спини, рук та плечового поясу. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гиря утримується перед собою в опущених донизу руках хватом зверху. Вага гирі 16–24 кг. Вправу виконати 10-30 разів у 2-3 підходах;

- *тяга штанги до рівня підборіддя.* Для м'язів спини, рук та плечового поясу. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, штанга утримується перед собою в



опущених донизу руках хватом зверху. Вага штанги 30-40 кг. Вправу виконати 10-20 разів у 2-3 підходах.

### **3. Вправи для тренування класичних вправ з гирями**

#### **3.1. Вправи для тренування поштовху гир:**

- *виштовхування однієї гирі*. Для м'язів ніг та спини. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гиря на грудях, лікоть притиснутий до тіла, вільна рука опущена донизу. Вага гирі 16-32 кг. Вправу виконати 10-40 разів у 3-4 підходах;

- *жим «швунговий» гирі (гир) стоячи*. Для м'язів рук, ніг та плечового поясу. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гиря утримується за дужку на грудях, лікоть притиснутий до тіла, вільна рука розслаблена та опущена донизу. Вага гирі 16-32 кг. Вправу виконати 8-30 разів у 3 підходах;

- *напівприсідання з гирями на грудях*. Для м'язів ніг. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гирі утримуються на грудях, лікті притиснуті до тіла. Вага гир 24-32 кг. Вправу виконати 20-60 разів у 3-4 підходах;

- *напівприсідання з гирею (гирями) уверху на прямих руках*. Для м'язів ніг та плечового поясу. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гиря (гирі) вверху на прямих руках. Вага гир 24-32 кг. Виконати 10-20 разів у 3-4 підходах;

- *поштовх гирі однією рукою*. Для м'язів усього тіла. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гиря на грудях, лікоть притиснутий до тіла, вільна рука опущена донизу. Вага гирі 16-32 кг. Вправу виконати 10-30 разів у 2-3 підходах;

- *ходьба з гирями на грудях*. Для м'язів ніг та розвитку гнучкості. В. п. – ноги на ширині плечей, гирі утримуються на грудях, лікті притиснуті до тіла. Вага гир 24-32 кг. Вправу виконати пройшовши дистанцію 10-20 м у 2-3 підходах.

#### **3.2. Вправи для тренування ривка гирі:**

- *підриг гирі однією (двома) руками*. Для м'язів спини та ніг. В. п. – ноги на ширині плечей, трохи зігнуті у колінах, тулуб нахилений уперед, рука на дужці гирі. Вага гирі 24-32 кг. Вправу виконати 10-20 разів у 3-4 підходах;

- *«протяжка» гирі*. Для м'язів спини, ніг та рук. В. п. – ноги на ширині плечей, тулуб нахилений уперед, руки на дужці гирі. Вага гирі 24-32 кг. Вправу виконати 10-25 разів у 3-4 підходах;

- *махи гирею однією (двома) руками з різною амплітудою*. Для м'язів спини та ніг. В. п. – ноги на ширині плечей, зігнуті у колінах, тулуб нахилений уперед, рука на дужці гирі. Вага гирі 24-40 кг. Вправу виконати 10-40 разів у 3 підходах;

- *нахили тулуба вперед з гирею за головою*. Для м'язів спини та ніг. В. п. – ноги на ширині плечей, гиря утримується двома руками за дужку на спині за головою. Вага гирі 24-40 кг. Вправу виконати 20-50 разів у 2-4 підходах;

- *підтягування на перекладині*. Для м'язів рук, спини та плечового поясу. Вправу виконати 10-30 разів у 1-3 підходах;

- *вис на перекладині*. Для м'язів рук. Виконувати 1-6 хв у 2-3 підходах.

#### **3.3. Загальнопідготовчі вправи:**

- *вистрибування з повного присіду*. Для м'язів ніг. Вихідне положення (в. п.) – присісти на всі ступні, руки за головою. Виконати 10-25 разів у 3 підходах;

- *перестрибування через гімнастичну лавку висотою 30-50 см.* Для м'язів ніг, швидкісно-силових якостей та координаційних здібностей. Вправу виконати 10-50 разів у 2-3 підходах;

- *згинання-розгинання рук в упорі на брусах.* Для м'язів рук та черева. Вправу виконати 10-30 разів у 2-3 підходах;

- *згинання-розгинання рук в упорі лежачи.* Для м'язів рук, плечового поясу та черева. В. п. – руки на ширині плечей, тіло пряме. Вправу виконати 15-50 разів у 2-3 підходах;

- *підтягування на перекладині.* Для м'язів рук та спини. В. п. – вис на перекладині на прямих руках. Вправу виконати 8-20 разів у 2-4 підходах;

- *крос 2-5 км.* Для розвитку загальної витривалості. Пробігти у рівномірному темпі зі швидкістю бігу 12-15 км/год.

### **3.4. Допоміжні вправи:**

- *жим двох гир поперемінно.* Для м'язів рук та плечового поясу. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гирі утримуються на грудях, лікті притиснуті до тіла. Вага гир 16-20 кг. Вправу виконати 10-15 разів у 3 підходах;

- *напівприсідання зі штангою на плечах з наступним виходом на носки.* Для м'язів ніг. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, штанга на плечах за головою. Вага штанги 50-80 кг. Виконати 10-50 разів у 3 підходах;

- *тяга штанги станова.* Для м'язів спини та ніг. В. п. – ноги на ширині плечей, трохи зігнуті у колінах, тулуб нахилений уперед, спина прогнута. Вага штанги 50-70 кг. Вправу виконати 6-20 разів у 3 підходах;

- *жим штанги лежачи вузьким хватом.* Для м'язів рук та плечового поясу. В. п. – лежачи на спині, руки зі штангою зігнуті у ліктьових суглобах. Вага штанги 30-60 кг. Вправу виконати 8-20 разів у 3 підходах;

- *піднімання штанги на груди.* Для м'язів спини, ніг та рук. В. п. – ноги на ширині плечей, трохи зігнуті у колінах, тулуб нахилений уперед, спина прогнута. Вага штанги 30-40 кг. Вправу виконати 10-30 разів у 3 підходах;

- *тяга штанги до рівня підборіддя.* Для м'язів спини, рук та плечового поясу. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, штанга утримується перед собою в опущених донизу руках хватом зверху. Вага штанги 30-40 кг. Вправу виконати 10-20 разів у 3 підходах.

### **3.5. Спеціально-підготовчі вправи:**

- *піднімання гирі (гир) на груди.* Для м'язів спини, ніг та рук. В. п. – ноги на ширині плечей, трохи зігнуті у колінах, тулуб нахилений уперед, спина прогнута, гирі (гиря) стоять попереду ніг на 20-30 см. Вага гир 16-32 кг. Вправу виконати 10-70 разів у 3-5 підходах;

- *жим гирі стоячи.* Для м'язів рук та плечового поясу. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гиря утримується за дужку на грудях, лікоть притиснутий до тіла, вільна рука розслаблена та опущена донизу. Вага гирі 16-32 кг. Вправу виконати 6-20 разів у 3 підходах;

- *напівприсідання з гирями на грудях.* Для м'язів ніг. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гирі утримуються на грудях, лікті притиснуті до тіла. Вага гир 24-32 кг. Вправу виконати 20-60 разів у 3 підходах;

- *поштовх гирі однією рукою.* Для м'язів усього тіла. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гиря утримується на грудях, лікоть притиснутий до тіла, вільна рука розслаблена та опущена донизу. Вага гирі 16-32 кг. Вправу виконати 10-30 разів у 2-3 підходах;

- *вистрибування з гирею в опущених донизу руках.* Для м'язів ніг. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гиря утримується в опущених донизу руках хватом зверху. Вага гирі 24-32 кг. Вправу виконати 20-50 разів у 3 підходах;

- *підриг гирі однією (двома) руками.* Для м'язів спини та ніг. В. п. – ноги на ширині плечей, трохи зігнуті у колінах, тулуб нахилений уперед, рука на дужці гирі. Вага гирі 24-32 кг. Вправу виконати 10-20 разів у 3 підходах.

### **3.6. Вправи з обтяженням (гирі, штанги):**

- *жим штанги сидячи.* Для м'язів рук та плечового поясу. В. п. – штанга утримується на грудях. Вага штанги 30-50 кг. Виконати 6-20 разів у 3 підходах;

- *тяга штанги станова.* Для м'язів спини та ніг. В. п. – ноги на ширині плечей, трохи зігнуті у колінах, тулуб нахилений уперед, спина прогнута. Вага штанги 50-70 кг. Вправу виконати 6-20 разів у 3-4 підходах;

- *піднімання гирі двома руками до підборіддя хватом зверху.* Для м'язів спини, рук та плечового поясу. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гиря утримується перед собою в опущених донизу руках хватом зверху. Вага гирі 16-28 кг. Вправу виконати 10-30 разів у 2-3 підходах;

- *жим штанги лежачи широким хватом.* Для м'язів рук, плечового поясу та тулуба. В. п. – лежачи на спині, руки зі штангою зігнуті у ліктьових суглобах. Вага штанги 40-60 кг. Вправу виконати 8-16 разів у 3 підходах;

- *тяга ваги до підборіддя на блочному тренажері.* Для м'язів спини та рук. В. п. – сидячи на тренажері, ноги закріплені. Вага обтяження 30-50 кг. Вправу виконати 10-20 разів у 3 підходах;

- *присідання зі штангою на плечах.* Для м'язів ніг. В. п. – штанга на плечах за головою. Вага штанги 40-60 кг. Виконати 6-14 разів у 3 підходах.

### **3.7. Вправи без обтяження:**

- *перестрибування через гімнастичну лавку висотою 30-50 см.* Для м'язів ніг, швидко-силових якостей та координаційних здібностей. Вправу виконати 10-50 разів у 2-3 підходах;

- *згинання-розгинання рук в упорі на брусах.* Для м'язів рук та черева. Вправу виконати 10-30 разів у 2-3 підходах;

- *згинання-розгинання рук в упорі лежачи.* Для м'язів рук, плечового поясу та черева. В. п. – руки на ширині плечей, тіло пряме. Вправу виконати 15-50 разів у 2-3 підходах;

- *піднімання та опускання тулуба.* Для м'язів спини. В. п. – упор стегнами на гімнастичному козлі, обличчям донизу, руки за головою, ноги закріплені. Вправу виконати 10-50 разів у 2-5 підходах;

- *згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи.* Для м'язів черева. В. п. – сидячи на підлозі, руки за головою. Вправу виконати 10-50 разів у 1-4 підходах;

- *підйом по канату.* Для м'язів рук та черева. Вправу виконати 2-3 рази.

## 4. Вправи, що характеризуються особливим режимом роботи м'язів

### 4.1. Динамічний режим роботи м'язів:

- *тяга штанги (гирі) у нахилі.* Для м'язів спини та рук. В. п. – ноги на ширині плечей, трохи зігнуті у колінах, тулуб нахилений уперед, штанга (гиря) утримується в опущених донизу руках. Вага обтяження 24-40 кг. Вправу виконати 10-20 разів у 3 підходах;

- *присідання зі штангою на плечах.* Для м'язів ніг. В. п. – штанга на плечах за головою. Вага штанги 40-70 кг. Виконати 6-12 разів у 3 підходах;

- *жим двох гир попеременно.* Для м'язів рук та плечового поясу. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гирі утримуються на грудях, лікті притиснуті до тіла. Вага гир 16 кг. Вправу виконати 10-15 разів у 3 підходах;

- *тяга штанги станова.* Для м'язів спини та ніг. В. п. – ноги на ширині плечей, трохи зігнуті у колінах, тулуб нахилений уперед, спина прогнута. Вага штанги 50-70 кг. Вправу виконати 8-20 разів у 3 підходах;

- *жим штанги лежачи вузьким хватом.* Для м'язів рук та плечового поясу. В. п. – лежачи на спині, руки зі штангою зігнуті у ліктьових суглобах. Вага штанги 40-60 кг. Вправу виконати 8-20 разів у 2-3 підходах;

- *піднімання прямих ніг до перекладини у положенні вису.* Для м'язів черева. В. п. – вис на перекладині на прямих руках. Виконати 10-30 разів у 3 підходах.

### 4.2. Ізометричний режим роботи м'язів:

- *утримання гир на грудях.* Для м'язів ніг та розвитку гнучкості. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гирі утримуються на грудях, лікті притиснуті до тіла. Вага гир 24-32 кг. Виконати протягом 1-5 хв у 3 підходах;

- *утримання гирі (гир) уверху на прямих руках.* Для м'язів ніг, рук, плечового поясу. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гиря (гирі) утримується вверху на прямих руках. Вага гир 20-32 кг. Виконати протягом 1-2 хв у 2-3 підходах;

- *утримання гир в опущених донизу руках у статичному положенні.* Для м'язів рук. Вага гир 24-32 кг. Виконати протягом 1-2 хв в 1-2 підходах;

- *вис на перекладині.* Для м'язів рук. Виконати протягом 1-6 хв у 2-3 підходах.

### 4.3. Комбінований режим роботи м'язів:

- *піднімання штанги на груди та опускання.* Для м'язів спини, ніг та рук. В. п. – ноги на ширині плечей, трохи зігнуті у колінах, тулуб нахилений уперед, спина прогнута. Вага штанги 30-40 кг. Вправу виконати 10-30 разів у 3 підходах;

- *ходьба з гирями в опущених донизу руках.* Для м'язів ніг, рук та спини. Вага гир 24-32 кг. Виконати пройшовши дистанцію 10-30 м в 1-3 підходах;

- *згинання-розгинання рук в упорі лежачи.* Для м'язів рук, плечового поясу та черева. В. п. – руки на ширині плечей, тіло пряме. Вправу виконати 15-50 разів у 2-3 підходах;

- *комплексно-силова вправа.* Для м'язів рук, плечового поясу та черева. Вправу виконати протягом 2 хв: 1 хв – максимальна кількість нахилів уперед із положення лежачи на спині, руки за головою; 1 хв – згинання-розгинання рук в упорі лежачи на максимальну кількість разів.

## ПРАВИЛА ЗМАГАНЬ З ГИРЬОВОГО СПОРТУ

### *Характер змагань*

За характером змагання з гирьового спорту поділяються на особисті, командні та особисто-командні. В особистих змаганнях зараховується лише особистий результат учасника і згідно з цим визначається його місце у змаганнях. У командних і особисто-командних змаганнях зараховується окремо результат кожного учасника і команди в цілому, і згідно з цим визначаються персональні місця учасників і команд. Характер змагань у кожному випадку визначається положенням про змагання.

### *Програма змагань*

Змагання проводяться з гирями вагою 16, 24 і 32 кг:

- за програмою двоборства (поштовх двох гир від грудей двома руками і ривок гирі по черзі однією та другою рукою);
- в окремих вправах (ривок, поштовх);
- у поштовху двох гир за довгим циклом;
- у ривку (для жінок);
- у командних естафетах (проводяться згідно з положенням).

Термін змагань в одній ваговій категорії за програмою двоборства визначається положенням про змагання. Спочатку виконується поштовх, потім ривок. Вага гир визначається положенням про змагання.

Змагання повинні бути організовані так, щоб час відпочинку між вправами становив не менше 30 хвилин.

### *Вагові категорії*

Учасники змагань поділяються на такі вагові категорії:

| молодші юнаки,<br>старші юнаки | чоловіки,<br>юніори,<br>ветерани | дівчата,<br>старші дівчата | жінки,<br>юніорки,<br>ветерани |
|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------|--------------------------------|
| до 55 кг                       | до 60 кг                         | до 50 кг                   | до 60 кг                       |
| до 60 кг                       | до 65 кг                         | до 60 кг                   | до 70 кг                       |
| до 65 кг                       | до 70 кг                         | понад 60 кг                | понад 70 кг                    |
| до 70 кг                       | до 75 кг                         |                            |                                |
| до 75 кг                       | до 80 кг                         |                            |                                |
| до 80 кг                       | до 90 кг                         |                            |                                |
| понад 80 кг                    | понад 90 кг                      |                            |                                |

Кожен учасник має право виступати в даних змаганнях тільки в одній ваговій категорії.

## ***Вік учасників***

До змагань допускаються:

- молодші юнаки (дівчата) – 14–15 років;
- старші юнаки (старші дівчата) – 16–18 років;
- юніори (юніорки) – 19–22 роки;
- чоловіки, жінки – старші 22 років;
- ветерани: чоловіки – 40–44, 45–49, 50–54, 55–59, 60–64, 65–69, 70–74, 75–79, 80 років і старші; жінки – 35–39, 40–44, 45–49, 50–54, 55–59, 60–64, 65–69, 70 років і старші.

Вік учасника визначається роком народження (на 1 січня поточного року). Молодші юнаки, старші юнаки та юніори можуть змагатися в старшій від своєї віковій групі тільки за спеціальним дозволом лікаря і рішенням Президії ФГСУ.

## ***Порядок зважування учасників***

Зважування учасників змагання визначається положенням про змагання, починається не пізніше, ніж за 2 години до початку змагань і триває 1 годину.

Зважування проводиться у спеціально відведеному з цією метою приміщенні. Під час зважування дозволяється бути присутніми членам головної суддівської колегії, одному представнику від кожної команди. Зважування учасників проводиться суддями, які забезпечують суддівство змагань у даній ваговій категорії.

Учасники зважуються оголеними. Кожен учасник зважується один раз. До повторного зважування у межах регламенту допускається той учасник, власна вага якого не відповідає ваговій категорії при початковому зважуванні.

Під час проходження мандатної комісії проводиться жеребкування учасників для визначення черговості виходу на поміст. За результатами попередніх змагань і рішенням головної суддівської колегії може бути сформована фінальна група найсильніших спортсменів для більш об'єктивного визначення переможця.

## ***Права й обов'язки учасника***

Учасник зобов'язаний знати правила і положення про змагання.

Учасник має право звертатися до головної суддівської колегії з усіх питань лише через представника своєї команди або суддю при учасниках.

Учасник зобов'язаний суворо дотримуватися дисципліни, бути коректним по відношенню до інших учасників, а також до глядачів і суддів. Учасник, який не з'явився на оголошення, знімається зі змагань. Учасник готується і виступає з гірями, встановленими на помості, на який він повинен виходити. Гирі мають бути пронумеровані відповідно до нумерації помосту. Учаснику забороняється користуватися будь-якими пристроями, які полегшують піднімання гирі (гир). Учасник має право до виклику на поміст підготувати гирі для виконання вправи. Підготовка гир проводиться у відведеному з цією метою місці, у зоні видимості суддівської колегії. Учасник має право бути представником виробництва або фірми з реклами її продукції. Про це учасник повинен повідомити організацію, яка проводить змагання, і головну суддівську колегію та отримати на це дозвіл. Учасник, який виборов призове місце (1, 2, 3), зобов'язаний з'явитися на нагородження у спортивній формі. У разі неявки на нагородження учасник позбавляється нагороди.

### ***Костюм учасника***

Костюм учасника складається із спортивних трусів (лосин), нижній край яких повинен сягати не нижче середини стегна, майки або трико (топа для жінок) і спортивного взуття. Під труси учасник зобов'язаний одягнути плавки. Дозволяється користуватися важкоатлетичним поясом, ширина якого не перевищує 10 см, бинтами довжиною не більше 1,5 м. Ширина накладання бинтів на зап'ястя не повинна перевищувати 10 см, на коліна – 25 см. Дозволяється користуватися напульсниками і наколінниками. Для підготовки гир і рук дозволяється користуватися тільки магнезією.

### ***Обладнання та інвентар***

Змагання проводяться на помості (майданчику) розміром не менше 1,5 x 1,5 м. Відстань між помостами має бути безпечною для виконання вправ і не заважати процесу змагань. Поверхня помосту повинна забезпечувати зчеплення із взуттям спортсмена. Вага гир не повинна відхилятися від номінальної більше, ніж на 100 грамів.

Параметри і колір гир. Розміри: висота – 280 мм, діаметр корпусу – 210 мм, діаметр ручки – 35 мм; вага: 16 кг – жовтого кольору, 24 кг – зеленого; 32 кг – чорного.

Для ведення рахунку повинна бути встановлена суддівська сигналізація, яка забезпечує наочність інформації про виконання вправи учасником для глядачів і спортсменів.

### ***Правила виконання вправ***

**Загальні положення.** За 2 хвилини до початку виконання вправи учасник викликається на поміст. За 10 секунд до початку подається команда «Приготуватися! Увага! Старт!» або проводиться відлік контрольного часу: 5, 4, 3, 2, 1, після чого подається команда «Старт!».

На виконання вправи учаснику дається час – 10 хвилин. Суддя-секретар щохвилини оголошує час. Після закінчення 9 хвилин контрольний час оголошується через 30, 50 секунд і останні 5 секунд.

У разі проведення змагань на декількох помостах усі учасники зобов'язані починати виконання вправи безпосередньо після команди «Старт!». У випадку невиконання цієї вимоги суддя на помості подає команду «Стоп!».

У разі виконання вправи до початку команди «Старт!» (фальстарт) суддя на помості подає команду «Стоп!» і після зупинки дозволяє виконання вправи після команди «Старт!», яку подає сам.

Під час виконання вправи учасник повинен стояти на помості обличчям до судді, ступні ніг паралельні до переднього краю помосту.

Виконання вправи вважається вірним, якщо підіймання закінчується випрямленням ніг і рук та фіксацією гирі (гир) над головою у фронтальній площині за видимої зупинки гирі (гир) і спортсмена.

Після закінчення 10 хвилин подається команда «Стоп!», після якої підйоми не зараховуються, і учасник зобов'язаний припинити виконання вправи. Кожен правильно виконаний підйом супроводжується рахунком судді на помості, доступним

для сприйняття учасником змагань і глядачами. У разі порушення вимог до технічного виконання вправи суддя на помості подає команди «Не рахувати!», «Стоп!».

Забороняється розмовляти під час виконання вправи.

### ***Поштовх***

Поштовх виконується від грудей із положення, коли плечі (лікть) притиснуті до тулуба, а ноги випрямлені. У момент фіксації гир угорі руки, тулуб, ноги повинні бути випрямлені, рух гир і спортсмена зупинений.

Команда «Стоп!» подається в разі постановки гирі (гир) на плечові суглоби (за винятком початку виконання вправи – після підйому гир на груди), поміст або при опусканні гирі (гир) з грудей.

Команда «Не рахувати!» подається в разі:

- поштовху гир із перервою в рухові, тобто доштовхування, «дожиму»;
- почергового поштовху гир від грудей;
- зміни положення рук під час виконання підсиду перед виштовхуванням;
- відсутності фіксації у стартовому положенні та вверху.

Поштовх двох гир від грудей за довгим циклом виконується з наступним опусканням у положення вису після кожного підйому за тими ж правилами; під час опускання гир мах виконується один раз; під час опускання гир у положення вису для маху команда «Стоп!» подається у разі зупинки гир у положенні вису для відпочинку або за подвійного маху (розгойдування гир).

### ***Ривок***

Вправа виконується в один прийом. Учасник повинен без зупинки підняти гирю догори на пряму руку і зафіксувати її. У момент фіксації рука, ноги і тулуб повинні бути випрямлені, рух гирі та спортсмена зупинений. Після фіксації вгорі учасник повинен, не торкаючись гирею тулуба, опустити її донизу для виконання чергового підйому. Під час опускання гирі мах виконується один раз. Зміна рук відбувається один раз внизу на міжмаху. Команда «Стоп!» подається в разі:

- постановки гирі на плече;
- постановки гирі на поміст.

Під час зупинки гирі у положенні вису для відпочинку або в разі подвійного маху (розгойдування гирі) до зміни рук подається команда «Перекласти гирю!», у разі невиконання команди та після зміни рук подається команда «Стоп!». Підйом не зараховується в разі: дожиму гирі; відсутності фіксації вгорі; торкання вільною рукою або якоюсь частиною тіла помосту, гирі, руки, що працює, ніг, тулуба.

### ***Визначення переможців***

У кожній ваговій категорії переможець визначається за найбільшою сумою підйомів у двох вправах (двоборство), а також в окремих вправах (поштовх, ривок) та поштовху гир за довгим циклом. У ривку в залік іде сума підйомів, виконаних кожною рукою.

За однакової кількості підйомів у декількох спортсменів перевагу має:

- учасник, що має меншу власну вагу до виступу;
- учасник, що виступає за жеребкуванням попереду суперника;



- учасник, що має меншу власну вагу після виступу.

У разі невиконання однієї із вправ двоборства сума не зараховується.

Учасник, який отримав нульову оцінку у поштовху у змаганнях з двоборства, до виконання другої вправи не допускається.

Місця у командній першості визначаються за найбільшою кількістю набраних очок заліковими учасниками. Очки нараховуються одним із способів, обумовлених положенням про змагання (за таблицею, за зайняті місця, за загальною кількістю підйомів тощо).

### ***Естафети***

Умови проведення командних змагань у поетапному підніманні гир:

- кількість етапів, вправа, вага гир (гирі) визначаються положенням про змагання;
- вправи виконуються за загальними правилами;
- учасникам дозволяється брати участь у змаганнях лише в одному етапі;
- учаснику дозволяється виступ у більш важкій ваговій категорії;
- на кожному етапі учасники різних команд змагаються одночасно.

Порядок проведення естафет:

- змагання проводяться за наявності не менше трьох команд;
- змагання починаються з легших вагових категорій;
- за 5 секунд до старту учасникам першого етапу подається команда «Приготуватися!», «Увага!», «Старт!»;
- за 5 секунд до закінчення чергового етапу подається команда «Увага!», після закінчення відведеного часу – команда «Зміна!»;
- за командою «Зміна!» учасники, які виконували вправу, зобов'язані поставити гирі на поміст, а учасники наступного етапу – розпочати виконання вправи;
- піднімання гир після команди «Зміна!» учаснику попереднього етапу не зараховується;
- рахунок проводиться за зростаючим підсумком;
- естафета закінчується командою «Стоп!» за загальними правилами;
- командні місця визначаються за загальною кількістю підйомів у кожній команді;
- у разі однакової кількості підйомів у кількох команд перевага надається тій команді, що має меншу загальну вагу учасників.

### ***Пам'ятка учасникам змагань***

1. Кожен учасник зобов'язаний знати правила змагань з гирьового спорту і чітко дотримуватися їх вимог.

2. Форма одягу спортсменів повинна бути охайною та нарядною.

3. Учасники повинні стежити за ходом змагань, знати час свого виходу на поміст і перебувати у залі для розминки у той час, коли суддя при учасниках формує чергову зміну.

4. Під час представлення своєї зміни учасники повинні стояти обличчям до глядачів напроти свого помосту. Почувши своє прізвище, атлет повинен зробити крок уперед і підняти руку. Учасникам забороняється покидати своє місце до закінчення представлення.

5. Після оголошення 10-секундної готовності учасники зобов'язані вийти на помісти.

6. Виконання вправи вважається розпочатим після команди «Старт!», тому за вихід з помосту після цієї команди атлету подається команда «Стоп!»

7. Учасникам забороняється кидати гирі на поміст. У разі невиконання даної вимоги учасник зазнає штрафних санкцій. У разі падіння гир учасник зобов'язаний поставити їх на поміст.

8. Учасник, який закінчив виступ до завершення контрольного часу, повинен покинути поміст за спинами атлетів, які ще виступають, не заважаючи їм виконувати вправу.

9. Після виконання поштовху учасникам рекомендується змінити футболку на чисту або привести у порядок ту, що є, до виходу на поміст для виконання ривка.

10. Учасники, які зайняли призові місця у змаганнях, зобов'язані вийти на нагородження в охайному спортивному костюмі.

11. Спортсмени, що беруть участь у церемоніях відкриття та закриття змагань, зобов'язані бути у спортивній формі. Атлети, що представляють одну команду, повинні мати однакову форму.

## **ЗАСОБИ, ЯКІ ЗАСТОСОВУВАЛИСЯ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНО-ОРІЄНТОВАНОЇ ФОРМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВІДПОВІДНО ДО АВТОРСЬКОЇ ПРОГРАМИ**

### **Загальнопідготовчі вправи**

1. Кроси 1, 2, 3, 5, 10 км. Для розвитку загальної витривалості.
2. Біг 100 м. Для розвитку швидкісних якостей.
3. Біг по сходах спортивної трибуни. Для розвитку загальної витривалості.
4. Стрибки та вистрибування: стрибки на одній нозі вперед і вгору, у довжину, на гімнастичну лавку різної висоти; вистрибування з повного присіду, на гімнастичну лавку з наступним відштовхуванням угору; перестрибування через гімнастичну лавку. Для м'язів ніг та розвитку силових якостей.
5. Згинання і розгинання рук: в упорі на брусах; в упорі лежачи. Для м'язів рук, плечового поясу та черева.
6. Ходьба на руках. Для м'язів рук, плечового поясу та черева. Вихідне положення (В. п.) – руки на ширині плечей, тіло пряме, партнер тримає ноги.
7. Підтягування на перекладині. Для м'язів спини, плечового поясу та рук.
8. Вис на перекладині. Для м'язів рук, кистей.
9. Комплексно-силова вправа. Для м'язів рук, плечового поясу та черева.
10. Піднімання прямих ніг до перекладини. Для м'язів черева та рук.
11. Згинання і розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева.
12. Підйом по канату. Для м'язів спини, плечового поясу, рук та черева.
13. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя. Для м'язів черева.
14. Згинання і розгинання тулуба в упорі стегнами на гімнастичному козлі обличчям донизу, руки за головою, ноги закріплені. Для м'язів спини.
15. Відведення прямих ніг назад у висі на гімнастичній стінці. Для м'язів спини. В. п. – вис на гімнастичній стінці, обличчям до стіни.
16. Комплекс вправ на блочному тренажері. Для м'язів усього тіла.
17. Тяга штанги (гирі) у нахилі. Для м'язів спини та рук. В. п. – ноги на ширині плечей, трохи зігнуті у колінах, тулуб нахилений уперед, спина пряма, штанга (гиря) утримується в опущених донизу руках.
18. Жим штанги лежачи широким і вузьким хватом. Для м'язів плечового поясу, грудей, рук та тулуба.
19. Присідання зі штангою на плечах. Для м'язів ніг.
20. Тяга штанги станова. Для м'язів спини та ніг.
21. Жим штанги сидячи. Для м'язів спини, рук та плечового поясу.
22. Жим гирі стоячи. Для м'язів плечового поясу та рук.
23. Нахили тулуба вперед з гирею за головою. Для м'язів спини та ніг.
24. Взяття штанги на груди. Для м'язів спини, ніг та рук.
25. Піднімання штанги (гирі) до підборіддя. Для м'язів спини, рук та плечового поясу. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, штанга (гиря) утримується перед собою в опущених донизу руках хватом зверху.

26. Вистрибування з гирею в опущених донизу руках. Для м'язів ніг.
27. Нахили тулуба у положенні сидячи. Для розвитку гнучкості спини.
28. Прокручування гімнастичної палиці. Для гнучкості плечових суглобів.

### **Допоміжні та спеціально-підготовчі вправи**

1. Напівприсідання: зі штангою (гирею, гилями) на плечах, з наступним виходом на носки. Для м'язів ніг та вдосконалення техніки поштовху і ривка.
2. Напівприсідання з гилями на грудях. Для м'язів ніг та вдосконалення техніки поштовху. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гири утримуються на грудях, лікті притиснуті до тіла.
3. Напівприсідання з гирею (гилями) уверху на прямих руках. Для м'язів ніг та плечового поясу та вдосконалення техніки поштовху.
4. Виштовхування штанги (гирі, гир) з грудей. Для м'язів ніг та спини, а також удосконалення техніки поштовху. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, штанга (гиля, гирі) утримується на грудях, лікті притиснуті до тіла.
5. Поштовх штанги. Для м'язів ніг та спини, а також удосконалення техніки поштовху.
6. Вистрибування зі штангою (гирею) на плечах. Для м'язів ніг та вдосконалення техніки поштовху і ривка. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, штанга (гиля) утримується на плечах за головою.
7. Піднімання гирі (гир) на груди. Для м'язів спини, ніг та рук, а також удосконалення техніки поштовху гир за довгим циклом.
8. Виштовхування однієї гирі. Для м'язів ніг та спини. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гиля утримується за дужку на грудях, лікоть притиснутий до тіла, вільна рука розслаблена та опущена донизу. Вага гирі 16-32 кг. Вправу виконати 10-40 разів у 3 підходах.
9. Поштовх гирі однією рукою. Для м'язів усього тіла та вдосконалення техніки поштовху.
10. Утримання гирі (гир): на грудях; уверху на прямих руках. Для м'язів ніг, рук, плечового поясу та розвитку гнучкості плечових суглобів, спини і ніг.
11. Ходьба з гирею (гилями): на грудях; уверху на прямих руках. Для м'язів ніг, рук, плечового поясу та розвитку гнучкості.
12. Підрив гирі однією (двома) руками. Для м'язів спини та ніг, а також удосконалення техніки ривка.
13. «Протягування» гирі. Для м'язів спини, ніг та рук. В. п. – ноги на ширині плечей, тулуб нахилений уперед, руки на дужці гирі. Виконати вправу, піднімаючи гилю вздовж тіла вгору на прямі руки, використовуючи силу ніг і спини.
14. Махи гирею однією (двома) руками з різною амплітудою. Для м'язів спини та ніг, а також удосконалення техніки ривка гирі.

## ТИПОВІ ПЛАНИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ЗІ СТУДЕНТАМИ НА ЕТАПАХ АВТОРСЬКОЇ ПРОГРАМИ

### План проведення навчально-тренувального заняття зі студентами на I етапі авторської програми

1. Завдання: розвиток основних фізичних якостей (загальної витривалості, силових якостей, гнучкості), зміцнення організму, покращання функціональних можливостей основних систем організму.

2. Місце проведення: стадіон та спортивний зал гирьового спорту.

3. Тривалість: 90 хвилин.

4. Матеріальне забезпечення: гирі вагою 16 кг – 10 шт., 20 кг – 2 шт., 24 кг – 2 шт., штанга у комплекті, гімнастичні перекидачки, бруси.

| № з/п       | Зміст                                                   | Час, хв   | Дозування навантаження                                                        | Організаційно-методичні вказівки                                                                                |
|-------------|---------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>I.</b>   | <b>Підготовча частина</b>                               | <b>20</b> |                                                                               |                                                                                                                 |
| 1.          | Шукування і постановка завдання на заняття.             | 5         | Вправи в русі, на місці, для м'язів шиї, плечового поясу, тулуба, рук та ніг. | Перевірка наявності студентів та їх готовності до заняття. Проводити потоком, кожен вправу виконати 5-10 разів. |
| 2.          | Проведення загальної розминки.                          | 15        |                                                                               |                                                                                                                 |
| <b>II.</b>  | <b>Основна частина</b>                                  | <b>65</b> |                                                                               |                                                                                                                 |
| 1.          | Крос 3000 м.                                            | 15        | Пробігти дистанцію у середньому темпі.                                        | Для розвитку загальної витривалості.                                                                            |
| 2.          | Виконання вправи «вистрибування із повного присіду».    | 6         | 10, 15, 20 разів                                                              | Для розвитку сили м'язів ніг та загальної витривалості.                                                         |
| 3.          | Виконання вправи «жим штанги лежачи».                   | 10        | 50 кг / 6-10 разів у 3-4 підходах.                                            | Для м'язів плечового поясу, рук та грудних м'язів. Вправу виконати вузьким хватом.                              |
| 4.          | Виконання вправи «нахили з гирею за головою».           | 6         | 24 кг / 20, 25, 30 разів                                                      | Для м'язів ніг та черева.                                                                                       |
| 5.          | Виконання вправи «тяга гирі до підборіддя».             | 6         | 20 кг / 10 разів у 3 підходах.                                                | Для м'язів спини та рук.                                                                                        |
| 6.          | Виконання вправи «підтягування».                        | 10        | 10 разів у 3 підходах.                                                        | Для м'язів рук, спини та черева.                                                                                |
| 7.          | Виконання вправи «згин.-розгин. рук в упорі на брусах». | 6         | 10-15 разів у 3 підходах.                                                     | Для м'язів плечового поясу, рук та черева.                                                                      |
| 8.          | Виконання вправи «згин.-розг. тулуба».                  | 6         | 15, 20, 25 разів.                                                             | Для м'язів черева та спини.                                                                                     |
| <b>III.</b> | <b>Заклучна частина</b>                                 | <b>5</b>  |                                                                               |                                                                                                                 |
| 1.          | Вправи для розслаблення м'язів та відновл. дихання.     | 2         | Ходьба 50 м, вис на перекидачці 1 хв.                                         | Виконати самостійно.                                                                                            |
| 2.          | Вправи на гнучкість.                                    | 2         | Прокручування гімнаст. палиці – 4-6 р.                                        | Для гнучкості плечових суглобів.                                                                                |
| 3.          | Підбиття підсумків                                      | 1         |                                                                               |                                                                                                                 |

## План проведення навчально-тренувального заняття зі студентами на II етапі авторської програми

1. Завдання: розвиток загальних і спеціальних фізичних якостей, удосконалення техніки виконання класичних вправ з гирями, розширення функціональних можливостей організму, розвиток психологічних якостей.

2. Місце проведення: зал гирьового спорту.

3. Тривалість: 90 хвилин.

4. Матеріальне забезпечення: гирі вагою 16 кг – 8 шт., 20 кг – 2 шт., 24 кг – 6 шт., 28 кг – 2 шт., штанга з комплектом дисків, гімнастичні снаряди.

| № з/п       | Зміст                                                    | Час, хв   | Дозування навантаження                                                                                                                            | Організаційно-методичні вказівки                                                                                                                  |
|-------------|----------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>I.</b>   | <b>Підготовча частина</b>                                | <b>15</b> |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                   |
| 1.          | Шикування і постановка завдання на заняття.              | 3         |                                                                                                                                                   | Перевірка наявності студентів та їх готовності до заняття.                                                                                        |
| 2.          | Проведення загальної та спеціальної розминки.            | 12        | Вправи в русі, на місці, для м'язів ший, плечового поясу, тулуба, рук та ніг.<br>Поштовх гирі 16, 20, 24 кг / 10 р.; двох гир 16-24 кг / 5, 10 р. | Проводити потоком, кожну вправу виконати 3-5 разів.<br>Вправи з гирею виконувати кожною рукою, всі вправи з гирями виконувати у повільному темпі. |
| <b>II.</b>  | <b>Основна частина</b>                                   | <b>70</b> |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                   |
| 1.          | Виконання змагальних вправ з гирями. Поштовх 2 гир.      | 40        |                                                                                                                                                   | Темп виконання поштовху гир середній. Відпочинок між підходами 3-5 хв.                                                                            |
| 1.1.        | Ривок гирі.                                              |           | $\frac{24 \text{ ê} + 24 \text{ ê}}{20} \times 4-5 \text{ підх.}$                                                                                 | Темп виконання ривка вищий від середнього. Відпочинок між підходами 2 хв.                                                                         |
| 1.2.        |                                                          |           | $\frac{24 \text{ ê}}{1 \text{ ð} + 1 \text{ ð}} \times 5 \text{ підх.};$                                                                          |                                                                                                                                                   |
| 2.          | Виконання вправи «напівприсідання з гирями на грудях».   | 7         | 24 кг / 20 разів у 3 підходах.                                                                                                                    | Для м'язів ніг. Присідати на всі ступні, лікті від тіла не відривати.                                                                             |
| 3.          | Виконання вправи «протяжка» гирі.                        | 8         | 28 кг / 10-15 разів у 3 підходах.                                                                                                                 | Для розвитку витривалості та сили м'язів усього тіла.                                                                                             |
| 4.          | Виконання вправи «тяга штанги станова».                  | 8         | 60-80 кг / 10 разів у 3-4 підходах.                                                                                                               | Для м'язів спини, ніг та рук. Спину тримати прямою.                                                                                               |
| 5.          | Виконання вправи «піднімання прямих ніг до перекладини». | 7         | 10 разів у 3 підходах.                                                                                                                            | Для м'язів черева та спини.                                                                                                                       |
| <b>III.</b> | <b>Заклучна частина</b>                                  | <b>5</b>  |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                   |
| 1.          | Вправи для розслаблення м'язів, відновлення дихання.     | 2         | Ходьба 50 м, вис на перекладині 1-2 хв.                                                                                                           | Виконати самостійно.                                                                                                                              |
| 2.          | Вправи на гнучкість.                                     | 2         | Біля гімнастичної драбини – 2 хв.                                                                                                                 | Для гнучкості плечових суглобів, спини, рук, ніг.                                                                                                 |
| 3.          | Підбиття підсумків                                       | 1         |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                   |

# **ГИРЬОВИЙ СПОРТ** **Класифікаційні вимоги на 2011 - 2014 рр.**

| Вага<br>гир                    | Звання,<br>розряд | Вагові категорії, кг |          |          |   |          |          |   |          |          |     |          |     |
|--------------------------------|-------------------|----------------------|----------|----------|---|----------|----------|---|----------|----------|-----|----------|-----|
|                                |                   | до<br>50             | до<br>55 | до<br>60 | + | до<br>65 | до<br>70 | + | до<br>75 | до<br>80 | +   | до<br>90 | +   |
| Класичне двоборство (чоловіки) |                   |                      |          |          |   |          |          |   |          |          |     |          |     |
| 32 кг                          | МСМК              |                      |          | 195      |   | 225      | 250      |   | 270      | 285      |     | 300      | 310 |
|                                | МС                |                      |          | 135      |   | 155      | 175      |   | 185      | 195      |     | 205      | 215 |
|                                | КМС               |                      |          | 85       |   | 103      | 120      |   | 133      | 145      |     | 162      | 178 |
|                                | 1                 |                      |          | 40       |   | 56       | 65       |   | 73       | 83       |     | 95       | 100 |
|                                | 2                 |                      |          | 28       |   | 36       | 44       |   | 50       | 56       |     | 62       | 69  |
|                                | 3                 |                      |          | 16       |   | 20       | 24       |   | 28       | 30       |     | 34       | 38  |
| 24 кг                          | КМС               |                      |          | 135      |   | 165      | 195      |   | 225      | 250      |     | 270      | 285 |
|                                | 1                 |                      |          | 90       |   | 105      | 135      |   | 150      | 170      |     | 190      | 205 |
|                                | 2                 |                      |          | 58       |   | 65       | 80       |   | 90       | 105      |     | 115      | 125 |
|                                | 3                 |                      |          | 35       |   | 40       | 48       |   | 55       | 60       |     | 65       | 75  |
| 16 кг                          | 1 ю               |                      | 58       | 65       |   | 72       | 88       |   | 95       | 102      | 110 |          |     |
|                                | 2 ю               |                      | 44       | 51       |   | 58       | 65       |   | 72       | 80       | 88  |          |     |
|                                | 3 ю               |                      | 18       | 22       |   | 25       | 29       |   | 36       | 39       | 44  |          |     |
| Довгий цикл (чоловіки)         |                   |                      |          |          |   |          |          |   |          |          |     |          |     |
| 32 кг                          | МСМК              |                      |          | 50       |   | 57       | 65       |   | 70       | 73       |     | 77       | 80  |
|                                | МС                |                      |          | 41       |   | 45       | 50       |   | 53       | 56       |     | 58       | 61  |
|                                | КМС               |                      |          | 22       |   | 28       | 33       |   | 37       | 41       |     | 45       | 50  |
|                                | 1                 |                      |          | 15       |   | 20       | 25       |   | 30       | 35       |     | 40       | 45  |
|                                | 2                 |                      |          | 5        |   | 10       | 15       |   | 20       | 25       |     | 30       | 35  |
|                                | 3                 |                      |          | 3        |   | 5        | 8        |   | 12       | 15       |     | 18       | 20  |
| 24 кг                          | КМС               |                      |          | 50       |   | 55       | 60       |   | 65       | 70       |     | 75       | 80  |
|                                | 1                 |                      |          | 30       |   | 35       | 40       |   | 45       | 50       |     | 55       | 60  |
|                                | 2                 |                      |          | 20       |   | 25       | 30       |   | 35       | 40       |     | 45       | 50  |
|                                | 3                 |                      |          | 10       |   | 15       | 20       |   | 25       | 30       |     | 35       | 40  |
| 16 кг                          | 1 ю               |                      | 15       | 20       |   | 25       | 30       |   | 35       | 40       | 45  |          |     |
|                                | 2 ю               |                      | 12       | 15       |   | 20       | 25       |   | 30       | 35       | 40  |          |     |
|                                | 3 ю               |                      | 7        | 10       |   | 12       | 15       |   | 20       | 25       | 27  |          |     |

## **Ривок (жінки)**

|       |      |    |  |     |    |  |     |     |  |  |  |  |  |
|-------|------|----|--|-----|----|--|-----|-----|--|--|--|--|--|
| 16 кг | МСМК |    |  | 215 |    |  | 225 | 235 |  |  |  |  |  |
|       | МС   |    |  | 175 |    |  | 190 | 200 |  |  |  |  |  |
|       | КМС  |    |  | 120 |    |  | 130 | 140 |  |  |  |  |  |
|       | 1    |    |  | 80  |    |  | 90  | 100 |  |  |  |  |  |
|       | 2    |    |  | 60  |    |  | 70  | 80  |  |  |  |  |  |
|       | 3    |    |  | 40  |    |  | 50  | 60  |  |  |  |  |  |
|       | 1 ю  | 20 |  | 30  | 40 |  |     |     |  |  |  |  |  |
|       | 2 ю  | 15 |  | 20  | 30 |  |     |     |  |  |  |  |  |
|       | 3 ю  |    |  | 215 |    |  | 225 | 235 |  |  |  |  |  |

**Романчук Віктор Миколайович  
Пронтенко Костянтин Віталійович  
Пронтенко Василь Віталійович  
Бойко Дмитро Володимирович**

**РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ  
ЗАСОБАМИ ГИРЬОВОГО СПОРТУ У ПРОЦЕСІ  
САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ**

**Навчально-методичний посібник**

**Редактор А.В. Ретивих**  
**Технічний редактор О.В. Белікова**  
Свідоцтво про реєстрацію №877 від 16 липня 2004 року  
Підписано до друку **27.12.2011**. Формат 60х84/16.  
Ум. друк. арк. **???**. Обл.-вид. арк. **???**. Зам. **???** офс.  
Безкоштовно  
Друкарня ЖВІНАУ