

УДК 378:796

<https://doi.org/10.32820/2074-8922-2020-69-92-101>

## ОСВОЄННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ГИРЬОВОГО СПОРТУ У ФОРМУВАННІ ВИСОКОГО РІВНЯ МАЙБУТНЬОЇ ЗДОРОВОЇ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

© Деревенець С.М, Литовченко В.Ю., Баранов П.Ю.

*Українська інженерно-педагогічна академія*

### Інформація про авторів:

**Деревенець Сергій Миколайович:** ORCID: 0000-0001-7562-0157; sergeyderevenets@gmail.com; старший викладач кафедри фізичного виховання; Українська інженерно-педагогічна академія; вул. Університетська, 16, м. Харків, 61003, Україна.

**Литовченко В'ячеслав Юрійович:** ORCID:0000-0002-8766-4357; slitovshenko@gmail.com; старший викладач кафедри фізичного виховання; Українська інженерно-педагогічна академія; вул. Університетська, 16, м. Харків, 61003, Україна.

**Баранов Павло Юрійович:** ORCID: 0000-0001-5302-3837, pavelbaranov39@gmail.com; кандидат економічних наук, доцент, фізична особа-підприємець; проспект Гагаріна, 4, м. Харків, 61010, Україна.

Актуальність дослідження пов'язана з тим, що в процесі навчання у вищій школі практично не приділяється увага формуванню здорового способу життя в подальшій професійній діяльності. Нормативна база, яка регламентує діяльність ЗВО, цьому питанню не приділяє уваги. Практично відсутні науково-методичні дослідження з формування програми подальшої професійної життєдіяльності. Метою нашої роботи є розробка і включення в освітній процес із фізичного виховання оздоровчої програми з використанням найпростіших побутових предметів у поєднанні з гирями малої ваги. Для досягнення поставленої мети в роботі розглядаються питання освоєння елементів гирьового спорту в процесі фізичного виховання у вищій школі для використання в подальшій професійній діяльності; розроблена оціночна модель рівня фізичного здоров'я, яку можна використовувати в подальшій професійній діяльності незалежно від віку і стану здоров'я. Особливість запропонованої програми досягнення високого рівня фізичної активності є використання гирі малої ваги в поєднанні з виконанням вправ із простими звичайними побутовими предметами є найбільш доступними й ефективними. Велика увага приділяється розробці індивідуальних оздоровчих програм із включенням оціночної моделі рівня фізичного здоров'я. Розроблено рекомендовані оздоровчі програми для подальшого використання в практичній професійній діяльності. Велика увага в роботі приділена систематизації рухових навантажень для різних вікових груп і стану здоров'я. Типізація фізичних вправ у залежності від рівня інтенсивності їх виконання дозволяє оптимізувати програму рухової активності. Запропоновано методику кваліметричної оцінки та самооцінки рівня фізичного здоров'я, що заснована на індивідуальних можливостях особистості і дозволяє управляти процесом формування оптимального рівня здоров'я.

**Ключові слова:** здорова життєдіяльність, професійна діяльність, гирьовий спорт, рівень фізичного здоров'я, базові вправи.

*Деревенець С.Н., Литовченко В.Ю., Баранов П.Ю.* «Освоение элементов гиревого спорта в формировании высокого уровня будущей здоровой жизнедеятельности в процессе профессиональной подготовки».

Актуальность исследования связана с тем, что в процессе обучения в высшей школе практически не уделяется внимание формированию здорового образа жизни в дальнейшей профессиональной деятельности. Нормативная база, регламентирующая деятельность ВУЗов, этому вопросу не уделяет внимания. Практически отсутствуют научно-методические исследования по формированию программы дальнейшей профессиональной жизнедеятельности. Целью рассматриваемой работы является разработка и включение в образовательный процесс по физическому воспитанию оздоровительной программы с использованием простейших бытовых предметов в сочетании с гирями малого веса. Для достижения поставленной цели в работе рассматриваются вопросы освоения элементов гиревого спорта в процессе физического воспитания в высшей школе для использования в дальнейшей профессиональной деятельности, разработана оценочная модель уровня физического здоровья, которую можно использовать в дальнейшей профессиональной деятельности независимо от возраста и состояния здоровья. Отличительной особенностью предлагаемой программы является достижение высокого уровня физиче-

ской активності с использованием гири малого веса в сочетании с выполнением упражнений с простыми обычными бытовыми предметами наиболее доступными и эффективными. Большое внимание уделяется разработке индивидуальных оздоровительных программ с включением оценочной модели уровня физического здоровья. Разработаны рекомендуемые оздоровительные программы для последующего использования в практической профессиональной деятельности. Большое внимание в работе уделено систематизации двигательных нагрузок для различных возрастных групп и состояния здоровья. Типизация физических упражнений, в зависимости от уровня интенсивности их выполнения, позволяет оптимизировать программу двигательной активности. Предложена методика квалиметрической оценки и самооценки уровня физического здоровья, основанная на индивидуальных возможностях личности и позволяющая управлять процессом формирования оптимального уровня здоровья.

**Ключевые слова:** здоровая жизнедеятельность, профессиональная деятельность, гиревой спорт, уровень физического здоровья, базовые упражнения.

**S. Derevenets. V. Litovchenko. P. Baranov** "Mastering the elements of kettlebell lifting in the context of developing a high level of a future healthy lifestyle within the vocational training process"

The article researches the issues of mastering the elements of kettlebell lifting in the process of physical education in higher education for using it in further professional activities. The relevance of the problem is in the fact that, in contrast to other methods of achieving physical activity, the use of low-weight kettlebells in combination with exercises with simple ordinary household items is the most accessible and effective. The article focuses on the development of individual health programs with the inclusion of an assessment model of the level of physical health. Recommended health programs have been developed for subsequent use in practical professional activities. The systematization of motor loads for different age groups and health status is also considered. The typification of physical exercises, depending on the level of intensity of their implementation, allows optimizing the program of motor activity. The technique of qualimetric assessment and self-assessment of the level of physical health, based on the individual capabilities of the individual and allowing control over the process of forming the optimal level of health, is proposed.

**Keywords:** healthy life, professional activity, kettlebell lifting, level of physical health, basic exercises.

**Постановка проблеми.** Престиж вищої школи повинен визначатися не тільки якістю професійних знань і умінь, не тільки здатністю до творчості у своїй професії, але й рівнем здоров'я, який повинен формуватися в процесі навчання. А головне, в отриманні знань і навичок формування здорового способу життя, необхідних у подальшій багаторічній діяльності. В жодному з рейтингів оцінки вищої школи немає показників, які оцінюють рівень підготовленості створювати умови для здорової життєдіяльності. На думку авторів, у систему оцінки якості освіти (незалежно від рівня, від дошкільної освіти до докторантури) необхідно одним із пунктів включати рівень впливу освітнього процесу на формування, підтримку і вдосконалення здорової життєдіяльності. Одним з ефективних і доступних засобів у практиці фізичного виховання в УПА є використання елементів гирьового спорту.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз інформації, пов'язаної з проблемою в нормативних документах, в наукових виданнях та в практичних методичних розробках показав таке: у законодавчих актах вищої школи [1, 2] відсутні вимоги щодо необхідності придбання студентами знань та навичок щодо фор-

мування фізичних основ здорової професійної життєдіяльності. Зрозуміло, що такі вимоги не можуть носити обов'язковий характер. Але факультативні вимоги потрібні та повинні стимулювати цей напрямок у діяльності ЗВО. Більшість науково-методичних розробок [3-11] направлено на підготовку студентів-гирьовиків до змагань. Але практично відсутні розробки, які направлені на придбання знань та навичок подальшої здорової професійної життєдіяльності, якій, на думку авторів, можуть сприяти вправи з гирями невеликої ваги. Окремі аспекти використання елементів гирьового спорту для оздоровчих цілей розглядаються в роботах [12-14].

**Формулювання цілей та завдань.** Метою нашої роботи є створення науково-методичного оздоровчого комплексу, що рекомендується реалізувати в процесі освітнього процесу у вищій школі, який заснований на використанні елементів гирьового спорту та спрямований на формування високого рівня життєдіяльності після закінчення ЗВО. Для досягнення поставленої мети розглядаються такі завдання:

- обґрунтування доцільності використання елементів гирьового спорту та найпростіших вправ зі звичайними побутовими пред-

метами в оздоровчій програмі фізичного виховання у ЗВО;

- розробка системи вправ оздоровчої програми, побудованої з використанням гирь помірної ваги;

- розробка методичних основ складання оздоровчої програми для застосування в професійній діяльності з використанням елементів гирьового спорту та простіших побутових засобів після закінчення ЗВО;

- систематизація рухових дій, виходячи з інтенсивності їх виконання;

- розробка оціночної моделі рівня фізичного здоров'я на основі елементів гирьового спорту з використанням кваліметричного підходу;

- ілюстрація комплексу гирьових вправ, рекомендованих у процесі фізкультурних пауз у конкретних видах професійної діяльності.

**Виклад основного матеріалу.** У системі фізичного виховання в багатьох ЗВО використовуються елементи гирьового спорту. Володіння прийомами виконання класичних гирьових вправ сприяє розвитку таких важливих якостей, як витривалість, сила, координованість, спритність. Простота і доступність вправ із застосуванням гирь різної ваги (від 8 до 32 кг) дозволяє використовувати їх для різних вікових груп і для людей з різним рівнем фізичного розвитку. На кафедрі фізичного виховання Української інженерно-педагогічної академії розробляється методика використання вправ гирьового спорту в складі загальної фізичної підготовки для використання гирь помірної ваги в подальшій професійній діяльності. Концепція занять полягає у формуванні такої системи загальнофізичної підготовки (подалі ЗФП), при якій випускник ЗВО має можливість та вміння створювати свою програму ЗФП із включення найпростіших загальнодоступних вправ із використанням змагальних вправ гирьового спорту протягом усієї подальшої професійної діяльності. Для реалізації цієї концепції використано досвід авторів: тренерів-професіоналів гирьового спорту, викладачів кафедри фізичного виховання та досвід людини похилого віку (понад 80 років) з обмеженими можливостями (ампутована нога, проблеми серцево-судинної системи), який, незважаючи на вік та обмеження, використовує пропонувані в роботі засоби для активного довголіття і продовжує трудову діяльність.

Розробка методичних основ складання пропонованої оздоровчої програми заснована на таких принципах: 1) комплексність (охоплення всіх м'язів, суглобів і шкірного покриву;

2) простота і доступність (максимальне залучення в додаток до гирі малої ваги побутових підручних засобів); 3) індивідуальність (реалізація з максимальним урахуванням індивідуальних особливостей організму); 4) самостійність (самостійний набір рухового навантаження з урахуванням самооцінки і самоконтролю); 5) помірність (навантаження переважно в аеробному режимі); 6) безпечність (безпека занять для здоров'я з урахуванням різного фізичного стану та інших факторів).

Слід зупинитися на психологічному аспекті здоров'я й умінні створювати позитивний психологічний настрій у будь-якій ситуації, зокрема при негативному результаті. Головна відмінність психології здорової людини від психології хворої людини в тому, що здорова людина (в психологічному аспекті) вміє насолоджуватися і в великому, і в малому, а хвора – не вміє. А головне завдання в період навчання - виховати прагнення до досягнення психології здорової людини, навіть при порушеннях у стані фізичного здоров'я. Навчитися отримувати користь від програшу і отримувати задоволення від можливості вдосконалюватися. У зв'язку з цим розробляється система оцінки і самооцінки рівня фізичного здоров'я, що дозволяє управляти процесом, використовуючи модель психологічного здоров'я.

Для нормального стану організму рухове навантаження необхідно здійснювати постійно протягом дня з чергуванням розумової та фізичної роботи. Причому кожен із видів навантаження повинен бути короткочасним і дозованим. Розумове навантаження треба диверсифікувати (урізноманітнити) на складну і просту, бажану і необхідну, творчу і рутинну. Фізичне навантаження треба постійно видозмінювати. Необхідно суглобове навантаження чергувати з аеробним (направлене на розвиток витривалості), м'язовим, нашкірним і судинним (самомасаж). При цьому вправи необхідно направляти на роботу всіх суглобів, всіх м'язів, всіх судин і ділянок шкірного покриву. Для цього, крім гирьових вправ, треба використати вправи зі звичайними побутовими предметами.

Людям різного віку та рівня здоров'я слід приділяти особливу увагу в підборі ваги гирі. Первинні навички виконання вправ із гирями слід надавати в процесі навчання в освітньому закладі. При чому це може бути не тільки у ЗВО, але й на уроках фізичної культури середньої школи.

Слід згадати про оптимальне поєднання гирьових занять з іншими найпростішими

вправами в побутових умовах, а саме: вправи біля стіни, біля дверного отвору, біля підвіконня, стільця тощо. З їх допомогою можна виконувати аеробні вправи для всіх груп м'язів і суглобів, не переодягаючись і не втомлюючись. Треба прагнути до оптимального поєднання таких вправ із застосуванням легкої гіри. Слід врахувати користь для здоров'я виконання простих вправ із великою кількістю повторів, це сприяє оптимальній роботі серцевої системи і розвитку витривалості.

Важливу роль у досягненні високого рівня фізичного здоров'я відіграють п'ятихвилинні паузи, що виконуються протягом робочого дня і наведені нижче.

1) *Біля підвіконня.*

Віджимання від 10 до 100 раз (з різною відстанню від стіни і з різною відстанню між руками). Тиск на підвіконня зверху і знизу (статика), двома руками і поперемінно на кожену руку.

2) *Біля дверного отвору.*

3) Відхилення від вертикалі за допомогою рук у 5 положеннях (знизу, нижче поясу, на рівні поясу, вище поясу, вгорі). Обертання тулуба в положенні стоячи на підлозі навколо вертикальної осі (від 5 до 25 разів).

4) *Біля стіни.*

Із вихідного положення спиною до стіни - присідання або півприсідання, не відриваючи від стіни потилиці, спини, сідниць, п'ят.

Вихідне положення: обличчям до стіни. Змінюючи відстань від стіни, згинання і розгинання рук різним хватом (вузьким, середнім, широким) та з різним опертям рук на стіну (долонею, кулаком, тильною стороною долоні, на пальці).

5) *У низькій опорі.*

Неповні присідання тримаючись руками за опору.

6) *Біля стільця і зі стільцем (табуреткою).*

Сидячи на стільці, самомасаж голови та кистей рук.

На прикладі наведених вище вправ протягом кожної робочої доби виникає можливість скласти свою оздоровчу програму, яку слід виконувати вдома, на роботі, по дорозі на роботу, в транспорті тощо. Це не потребує спеціального часу, та, крім того, має дві суттєві переваги: позитивний вплив на організм та формування психологічного настрою на здоровий спосіб життя.

Розроблено рекомендації щодо складання рухової програми навантажень протягом робочої доби (тижня), приклад якої наведено нижче в таблиці.

Таблиця 1

**Рекомендовані щоденні рухові цикли в робочі дні**

Час, місце, тривалість	Короткий опис комплексу, хв	Рекомендації до виконання вправ
Вранці до роботи	Самомасаж у процесі пробудження, 5.	Короточасні комплекси точкового масажу (див. Інтернет)
	У процесі туалету, 15	Самомасаж, голови, рук, простати
	Легкі вправи для суглобів (по 4-8 разів на кожен суглоб), 10-15	Стопи, пальці ніг, колінні, стегнові, поперекові, шийні, плечові, ліктьові, кистьові, пальців рук
По дорозі на роботу і з роботи	Ходьба в помірному темпі, 5-20	У максимальному темпі, що дозволяє не задихаючись, вести бесіду
	У транспорті, самомасаж кистей, 5-20.	Самомасаж кистей і пальців рук, включаючи точковий
На робочому місці	1-я фіз. пауза (до обіду), 5	Комплекс біля підвіконня, включаючи шию
	2-я фіз. пауза (після обіду), 5	Комплекс біля стіни і отвору, повороти тулуба на 360 град.
Дома після роботи	Гирьовий комплекс, 2 підходи по 5 разів на кожену сторону і кожною рукою, 5	Обертання гіри, обертання руки з гирею навколо тулуба, «вісімка», жим гіри двома руками (довгий цикл)
Перед сном	Розслаблюючі вправи. Самомасаж живота і ніг, 5-10	Короточасні комплекси точкового масажу (див. Інтернет)

Розглядаючи у цьому процесі роль використання гир невеликої ваги, нижче в таблиці 1 ми навели базові підготовчі та допоміжні гирьові вправи з фотоілюстраціями і опис оздоровчих ефектів. Значені вправи можна



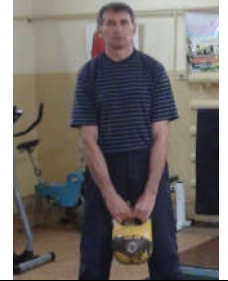
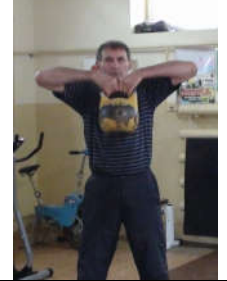






рекомендувати для комплексного виконання в одному підході з кількістю повторів кожної вправи 4-6 разів у складі фізкультурної паузи. Слід зазначити, що наведені вправи є далеко не вичерпними, і їх треба доповнювати інди-

відуально. Важливим є те, що кожна людина має змогу вибирати такі вправи, які є найбільш корисними, приємними та ефективними для свого організму

У таблиці 2 наведені основні гирьові вправи, які адаптовані до цілеспрямованих гирьових занять і створення системи самоконтролю і самооцінки..








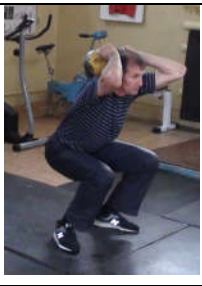



Таблиця 2

**Базові підготовчі вправи з використанням гир**

№	Найменування вправи та рекомендації до виконання	Фото ілюстрація		Оздоровчий ефект
		Початкова позиція	Завершальна позиція	
1	Обертання гирі навколо тулуба з перекладанням з руки на руку в кожному обороті. Виконувати по 5-15раз в кожную сторону			Сприяє розвитку координації рухів
2	Протяжка гирі двома руками			Сприяє розвитку м'язів і суглобів плечового поясу
3	Махи (свінг) і ривок гирі двома руками			
4	Підйом двома руками на біцепс			
5	Підйом двома руками зза голови на трицепс			

Таблиця 3

Базові вправи для самоконтролю та самооцінки

№	Найменування вправи та рекомендації до виконання	Фото ілюстрації		Критерії для оцінки
		Початкова позиція	Завершальна позиція	
1	Ривок однієї гири двома руками (на витривалість) - від 1 до 5 хв.			Тут і далі вага гири та тривалість залежно від віку і стану здоров'я. Оцінює рівень витривалості, силу кисті.
2	Ривок кожною рукою зі зміною рук через 30 сек протягом 1 хв (кількість разів)			Випробування на швидкісну витривалість
3	Підйом гири на груди з подальшим жимом поперемінно кожною рукою (довгий цикл), протягом 1 хв. (кількість разів) на силову витривалість			
4	Присідання (неповні присідання), кількість разів протягом 30сек.			З регулюванням в залежності індивідуальних умов за рахунок глибини присіду, ваги гири, терміну проведення
5	Кидки гири кожною рукою: на груди дужкою вперед, дужкою назад і з обертанням перед собою в один оборот, від 2 до 10 разів			Кількість наведених вправ до падіння на землю. Оцінює рівень координації та спритність

Важливе значення має оцінка і самооцінка рівня фізичного здоров'я, яка дозволяє порівняти себе з ідеалом. Людині властиво прагнення до змагань. Однак виробити єдині критерії оцінки рівня фізичного здоров'я для всіх кате-

горій практично неможливо. Тому наш підхід полягає в тому, щоб кожен міг скласти свою оціночну модель рівня фізичного здоров'я і порівнювати свій фактичний рівень з ідеальним для свого віку і стану здоров'я. Таким чином,

порівнюючи фактичний стан фізичного здоров'я з ідеальним, можна оцінити свій рівень. Ідеальний рівень повинен відповідати своїй філософії здоров'я, який оцінюється, виходячи з максимальної оцінки в 5 балів за кожним показником.

У контрольних вправах кожним індивідумом формуються граничні значення, що дозволяють оцінити рівень за кожним параметром. Нижня межа – це значення, нижче якого оцінка дорівнює 0 балів. Верхня межа відповідає максимальній оцінці в 5 балів. Проміжні значення визначаються за допомогою лінійної інтерполяції. Наприклад, при оцінці рівня силової витривалості індивідум визначив свої межі у виконанні повного жиму в межах від 3 до 20 разів. Це означає, що при виконанні цієї вправи менше 3 разів - оцінка 0 балів, при 20 разів відповідно 5 балів. Проміжні оцінки розподіляються рівномірно з округленням до цілого числа з чотирма інтервалами в 3-4 рази: 1 бал - від 3 до 6 разів, 2 бали - від 7 до 11 разів, 3 бали - від 11 до 15 разів і 4 бали - від 16 до 19 разів. Виявивши таким чином оцінку за п'ятибальною шкалою за кожним оціночним параметром, визначається середнє арифметичне або середньозважене значення комплексної оцінки рівня фізичного здоров'я. Наприклад, оцінка за параметрами виявилася така: 1-й параметр 4 бали, 2-й -3б. 3-й - 5б, 4-й -2б, 5-й -3б. Найпростіший спосіб визначення загального рівня за допомогою середнього арифметичного значення складає  $(4 + 3 + 5 + 2 + 3) / 5 = 3,4$  бали. Такий спосіб не враховує відносну значність оцінюваних параметрів. В іншому більш обґрунтованому способі слід надати кожному параметру питому вагу значущості в частинах одиниці, сума яких по-

винна становити 1. Тут відбивається індивідуальна думка особистості щодо виявлення значущості кожного з параметрів. Нижче, в таблиці 3, наведено питому вагу значущості, з урахуванням яких сумарна оцінка дорівнює  $(4 * 0,25 + 3 * 0,3 + 5 * 0,1 + 2 * 0,1 + 3 * 0,25) = 3,35$  балів. Для інтерпретації результатів можна встановити такі критерії: до 1,5 балів - дуже низький рівень, 1,5-2,5 - низький, 2,5-3,5 - середній; 3,5 - 4,5-високий; понад 4,5 балів -дуже високий. І в одному, і іншому випадках розрахунку загальний показник свідчить про повний загальний середній рівень фізичного здоров'я.

Слід відмітити можливість управляти процесом підвищення рівня фізичного здоров'я за допомогою результатів оціночної моделі. У нашому прикладі максимальна значущість надається стану суглобів (пв=0,3) та силової витривалості (пв=0,25) із задовільною оцінкою в три бали. Приділяючи увагу виконанню необхідних вправ, можна збільшити рівень до 4 балів. Тоді загальний рівень збільшиться на  $0,25*1+0,3*1=0,55$  бали та стає  $3,35+0,55=3,9$  бали (високий рівень). Нижче наводиться пропонується оціночна модель, яку кожен може скласти, виходячи зі своїх індивідуальних особливостей.

Необхідно розглядати процес формування фізичного здоров'я як підсистему моделі загального здоров'я, яка включає, крім фізичного здоров'я, такі підсистеми як: психічне, емоційне, інтелектуальне, моральне здоров'я. Тільки в комплексі із зазначеними підсистемами можна говорити про гармонійний розвиток особистості. Оцінка наведених складових загального стану здоров'я є предметом окремого багатоаспектного дослідження.

Таблиця 4

**Оціночна модель стану фізичного здоров'я (приклад)**

№ з/п	Ознаки рівня стану здоров'я, питома вага (пв) значущості	Оцінка (самооцінка)	Зважена оцінка	Контрольні (оціночні) вправи	
				За використанням гіри	Без снаряду
1	Силова витривалість, питома вага, пв=0,25)	4	$0,25 \times 4 = 1$	Повний цикл жиму однією рукою (3-20 раз)	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (5-30 раз)
2	Стан суглобів, пв =0,30	3	$0,3 \times 3 = 0,9$	Утримання гіри вгорі на виправленій руці на час	Нахили тулуба з положення стоячи
3	Спритність і координованість, пв =0,10	5	$0,1 \times 5 = 0,5$	Кількість кидків гіри до торкання підлоги	Стрибок вгору з обертанням
4	Вестибулярний апарат, пв=0,10	2	$0,1 \times 2 = 0,2$	Обертання тулуба з гирею, (2-10 разів)	Обертання стоячи навколо (3-20 разів)
	Загальна витривалість, пв =0,25	3	$0,25 \times 3 = 0,75$	Виривання гіри двома руками (3-30 раз)	Біг в аеробному режимі, спортивна ходьба 5-30 хв.
Загальна оцінка стану, бали			3,35		

В графі 2 прописані найбільш важливі на думку особи ознаки рівня фізичного здоров'я та питома вага цього оціночного параметру в загальній оцінці. Сумарна питома вага дорівнює одиниці.

В графі 3 особа проставляє виходячи з 5-тибальної шкали та даних таблиці 1 оцінку (самооцінку).

В графі 4 визначається зважена оцінка по кожному параметру, сума яких означає кількісну оцінку стану фізичного здоров'я.

В графах 5 і 6 наведено контрольні вправи, які дають можливість оцінити рівень за кожною ознакою. Складність виконання вправи особа обирає згідно зі своїми індивідуальними можливостями.

Для розробки оптимальної рухової програми слід систематизувати типи рухових навантажень у залежності від інтенсивності:

слабке – навантаження на окремі локальні частини тіла (кисть, шию, стопу, повільна ходьба в прогулянковому темпі), навантаження, спрямовані на підтримку рухової активності (при кількості повторень 100 і більше разів, тривалість 10 хв. і більше);

середнє – в аеробному режимі, спрямоване на розвиток загальної витривалості ( ходьба в темпі можливості бесіди, гирьові - махи і ривки двома руками, жим гирі лежачи двома руками, при кількості повторень 20 і більше разів);

високе – в анаеробному режимі, при кількості повторень до 10 разів на розвиток силової витривалості;

дуже високе – при кількості повторень до 6 разів, на розвиток сили.

Нижче наведена системна таблиця, яка включає: тип вправи, мету, кількість повторень, тривалість, періодичність виконання, спосіб і приклади виконання з гирею і іншими предметами.

Таблиця 5

**Аналіз типів рухового навантаження, виходячи з інтенсивності**

Інтенсивність рухового навантаження	Спрямованість впливу на організм	Повтори, раз	Тривалість виконання, хв	Рекомендовані вправи		Призначення і обмеження
				з гирею	Без снаряда	
Слабке (без порушення серцевого і дихального ритму)	Виборче, незначний вплив на окремі м'язи і суглоби	50-100 та більш	До легких больових відчуттів в проблемних місцях	Обертання кисті з гирею в опущеній випрямленій руці	Біля стіни, підвіконня, на невеликій відстані від опори. Повільна ходьба по сходах, тримаючись за поручень	Для осіб похилого віку і з обмеженнями в русі
Середнє (при незначному порушенні серцевого і дихального ритму)	Щадний вплив на групи м'язів або на весь організм	3-30	1-3 хв	Махи і ривки гирі двома руками	Прогулянокова ходьба, повільна ходьба по сходах до легкого болю в проблемних місцях	Для підтримки досягнутого рівня фізичного здоров'я
Високе (при порушенні серцевого і дихального ритму до допустимої вікової межі)	Контрольований вплив на організм в цілому	5-20	1-2хв	Махи і ривки однією рукою з будь якою зміною рук	Ходьба в аеробному режимі, ходьба по сходах	Для розвитку загальної та силовлої витривалості
Дуже високе (з обмеженнями при серцевій патології)	Не частіше 2 рази в тиждень	1-5	-	Силіві вправи з гирею, жим, довгий цикл	Спортивна (швидка) ходьба, біг. Швидка ходьба по сходах	Для розвитку сили.



Оптимальне поєднання різних типів навантаження за часом і за організацією (послідовності виконання і т.п.) залежить від віку і стану здоров'я і є предметом окремого дослідження. За попередніми даними для осіб похилого віку із загального часу рухомого навантаження рекомендується такий розподіл навантажень за типами: слабке 80%, середнє - 15%, високе 5%, дуже високе - менш 1%. Ці дані, як і дані для осіб різного віку та різного фізичного стану, потребують окремого обґрунтування.

#### **Висновки:**

1. Формування знань та навичок здорової життєдіяльності є однією з важливих завдань фізичного виховання в системі вищої освіти.

2. Використання елементів гирьового спорту в поєднанні з найпростішими вправами

з побутовими предметами є однією з важливих джерел у формуванні особистої індивідуальної програми активного довголіття.

3. Розроблена та впроваджена система з використанням елементів гирьового спорту на кафедрі фізичного виховання ЗВО повинна сприяти закладанню в студентів усталеної потреби у використанні навичок здорового життя.

4. Розроблена оціночна модель дозволяє цілеспрямовано керувати станом свого фізичного здоров'я.

5. Подальші дослідження у формуванні навичок здорового життя потрібно проводити в напрямку вдосконалення методів фізичного виховання з використанням елементів різних видів спорту, зокрема гирьового.

#### **Список використаних джерел.**

1. Про вищу освіту : Закон України // Відомості Верховної Ради. – 2014. – № 37-38.

2. Ліцензійні умови провадження освітньої діяльності : затверджено постановою Каб. М-в України від 30 груд. 2015 р. № 1187 (в ред. Постанови Каб. М-в України від 10 трав. 2018 р. № 347)

3. Грибан Г. П. Основи підготовки у гирьовому спорті : навч.-метод. посіб. / Г. П. Грибан, П. П. Ткаченко. – Житомир : Рута, 2013. – 100 с.

4. Грибан Г. П. Безпека життєдіяльності у фізичній культурі і спорті : навч. посібник / Г. П. Грибан, В. Г. Гамов, В. Р. Зорнік ; за ред. Г. П. Грибана. – Житомир : Рута, 2012. – 536 с.

5. Андрейчук В. Я. Методичні основи гирьового спорту : навч. посіб. / В. Я. Андрейчук. – Львів : Тріада плюс, 2007. – 500 с.

6. Архангородський З. С. Гирьовий спорт / З. С. Архангородський. – Київ : Здоров'я, 1980. – 72 с.

7. Василевський В. В. Основи гирьового спорту / В. В. Василевський. – Львів, 2004. – 52 с.

8. Весловуцький Ц. В. Фізичні вправи з обтяженнями / Ц. В. Весловуцький. – Київ : Здоров'я, 1984. – 104 с.

9. Гирьовий спорт : навч.-метод. посіб. / М. Ф. Пічугін, Г. П. Грибан, В. М. Романчук [та ін.] ; за ред. Г. П. Грибана. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2011. – 880 с.

10. 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.

11. Організація та методика проведення занять з гирьового спорту / В. М. Романчук, С. В. Романчук, К. В. Протенко, В. В. Протенко : навч. метод. посібник. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2010. – 196 с.

12. Баранов П. Ю. Оценка и управление уровнем здоровья при подготовке студентов управленческого профиля / П. Ю. Баранов, А. В. Голубова // Проблеми інженерно-педагогічної освіти :

зб. наук. пр. / Укр. інж.-пед. акад. – Харків, 2007. – № 18. – С. 302–313.

13. Деревенец С. Н. Гиревое жонглирование как эффективное оздоровительное средство в общефизической подготовке будущих инженеров-педагогов / С. Н. Деревенец, П. Ю. Баранов // Проблеми інженерно-педагогічної освіти : збірник наук. пр. / Укр. інж.-пед. акад. – Харків, 2011. – Вип. 30-31. – С. 270–274.

14. Деревенец С. Н. Физкультура и спорт в формировании физического здоровья инженеров-педагогов / П. Ю. Баранов, С. Н. Деревенец // Проблеми інженерно-педагогічної освіти : збірник наук. пр. / Укр. інж.-пед. акад. – Харків : УІПА, 2014. – Вип. 42-43. – С. 259-264.

#### **References**

1. Verkhovna Rada Ukrainy 2014, 'Zakon Ukrainy Pro vyshchu osvitu vid 01.07.2014 no. 1556-18'[About higher education: Law of Ukraine // Bulletin of the Verkhovna Rada], *Vidomosti Verkhovnoi Rady Ukrainy*, no. 37-38.

2. Kabinet Ministriv Ukrainy 2018, *Litsenziini umovy provadzhennia osvithoi diialnosti : zatverdzheno postanovoiu vid 30 hrud. 2015 roku no. 1187* [Licensing conditions for educational activities: approved by the Cabinet of Ministers. City of Ukraine from December 30. 2015 № 1187] (*v redaktsii Postanovy Kabinetu Ministriv Ukrainy vid 10 trav. 2018 roku no. 347*).

3. Hryban, HP & Tkachenko, PP 2013, *Osnovy pidhotovky u hyrovomu sporti*, [Basics of training in weightlifting] Ruta, Zhytomyr.

4. Hryban, HP, Hamov, VH & Zornik, VR 2012, *Bezpeka zhyttyedyialnosti u fizichniy kulturi y sporti*, [Life safety in physical culture and sports] Ruta, Zhytomyr.

5. Andriychuk, VYa 2007, *Metodychni osnovy hirovoho sportu: navch. posibn*, [Methodical bases of weightlifting] Triada plyus, Lviv.

6. Arkhanhorodskiy, ZS 1980, *Hyrovyyi sport*, [Weightlifting] Zdorovia, Kyiv.

7. Vasylevskiy, VV 2004, *Osnovy hirovoho sportu*, [Basics of weightlifting] Lviv.

8. Veslovutskiy, TsV 1984, *Fizychni vpravy z obtyazhen*, [Exercises with weights] Zdorovia, Kyiv.

9. Pichuhin, MF, Hryban, HP, Romanchuk, VM et al. 2011, *Hiroviy sport*, [Weightlifting] Zhytomyrskiy viiskoviy instytut Natsionalnoho aviatsiinoho universytetu, Zhytomyr.

10. Krutsevych, TYu & Pilipey, LP 2006, 'Aktualnist suchasnykh sylovykh vidiv sportu dlya systemy profesiyno-prykladnoyi fizychnoyi podhotovky u VUZI', [Relevance of modern power sports for the system of professional and applied physical training in higher education] *Sportyvnyy visnyk Prydniprovyia*, no. 2, pp. 51-55.

11. Romanchuk, VM, Romanchuk, SV, Protenko, KV & Protenko, VV 2010, *Orhanizatsiya ta metodyka provedennya zaynyaty z hirovoho sportu*, [Organization and methods of weightlifting classes] Zhytomyrskiy viiskoviy instytut Natsionalnoho aviatsiinoho universytetu, Zhytomyr.

12. Baranov, PYu & Holubova, AV 2007, 'Otsinka i upravlinnya rivnem zdorovya pry pidhotov-

tsi studentiv upravlinskoho profilyu'[Assessment and management of health in the preparation of students of management profile], *Problemy inzhenerno-pedahohichnoyi osvity*, Ukrainska inzhenerno-pedahohichna akademiia, Kharkiv, no. 18, pp. 302-313.

13. Derevenets, SM & Baranov, PYu 2011, 'Hyrovoho zhonhlyuvannya yak efektyvne ozdorovchyy zasib v zahalnofizychnoyi pidhotovky maybutnikh inzheneriv-pedahohiv'[Kettlebell juggling as an effective health-improving tool in the general physical training of future engineers-teachers], *Problemy inzhenerno-pedahohichnoyi osvity*, Ukrainska inzhenerno-pedahohichna akademiia, Kharkiv, iss. 30-31, pp. 270-274.

14. Derevenets, SM & Baranov, PYu 2014, 'Fizkultura i sport v formuvanni fizychnoho zdorovya studentiv (inzheneriv-pedahohiv)'[Physical education and sports in the formation of physical health of engineers-teachers], *Problemy inzhenerno-pedahohichnoyi osvity*, Ukrainska inzhenerno-pedahohichna akademiia, Kharkiv, iss. 42-43, pp. 257-264.

*Стаття надійшла до редакції 12.10.2020 р.*