

8. Mishhuk, D. (2016). "Osoblyvosti nejrodynamichnyh harakterystyk volejbolistiv u suchasnomu klasychnomu volejboli". Sportyvnyj visnyk Prydniprov'ja. Vol. 1, pp. 82–86. [in Ukrainian].
9. Moiseenko, E. K., Gorchanyuk, YU. A. & Harchenko, E. S. (2018). "Izmeneniya pokazateley sensorynyh sistem volejbolistov studencheskoy komandyi pod vliyaniem vestibulyarnykh nagruzok". Naukoviy chasopis NPU imeni M. P. Dragomanova. Vol. 3 (97), pp. 68–72. [in Ukrainian].
10. Moiseenko, E. K., Gorchanyuk, YU. A. & Gorchanyuk, V. A. (2017). "Izmenenie pokazateley perifericheskogo obyema polya zreniya pod vliyaniem standartnykh vestibulyarnykh razdrajneniy sportsmenov-voleybolistov sbornoj komandyi HDAFK". Sportivnyye igryi. Vol. 1, pp. 29–33. [in Ukrainian].
11. Platonov, V. N. (2004). "Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obschaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya". K. : Olimpiyskaya literatura. 808 s. [in Ukrainian].
12. Pomeschikova, I. P. & CHek, A. O. (2014). "Uroven vestibulyarnoy ustoychivosti basketbolistok studencheskoy komandyi". Materialy II Mejdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii. Ufa: Ufimskiy gos. Un-t ekonomiki i servisa. pp. 431–434. [in Russian]
13. Pomeschikova, I. P., Ruban, L. A., & Naumenko, L. G. (2015). "Funkcional'nyj stan sercevo-sudynnoi' systemy u basketbolistok komandy pershoi' ligy u procesi provedennja likars'ko-pedagogichnyh sposterezhen' ". Slobzhans'kyj naukovy-sportyvnyj visnyk. Vol. 1(45), pp. 100–103. [in Ukrainian].
14. Pomeschikova, I. P. & Ivanov, I. V. (2018). "Psyhofiziologichni pokaznyky volejbolistiv students'kogo viku ". Materialy XVIII Mizhnarodnoi' naukovy-praktychnoi' konferencii' «Fizychna kul'tura, sport ta zdorov'ja: stan, problemy ta perspektyvy» (Harkiv, 14 grudnja 2018 r.). Harkiv: HDAFK. pp. 108–110. Rezhym dostupu: http://journals.uran.ua/ksapc_conference. [in Ukrainian].
15. Pomeschikova, I. P. & Harchenko, E. S. (2019). "Voprosy vliyaniya fizicheskikh nagruzok na organizm sportsmenov ". Problemi i perspektivi rozvitku sportivnyh igor i edinoborstv u vischih navchalnih zakladah. Materiali mijn.konf. T. 2, pp. 61–65. [in Ukrainian].
16. Ungurjan, V. V. & Nesen, O. O. (2018). "Terminovi fiziologichni reakcii' basketbolistiv na fizychni navantazhennja, shho vykonujet'sja iz zastosuvannjam dyhal'nogo trenazhera «phantom athletics» training mask ". Zbirnyk naukovy prac' Harkivs'koi' derzhavnoi' akademii' fizychnoi' kul'tury. Harkiv: HDAFK. Vol. 5, pp. 125–127. [in Ukrainian].

Пронтенко К. В.,

доктор педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова (м. Житомир)

Безпалій С. М.,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, професор кафедри вогневої підготовки, Національна академія внутрішніх справ (м. Київ)

Андрейчук В. Я.,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного (м. Львів)

Бикова Г. В.,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки, Національна академія внутрішніх справ (м. Київ)

Федченко О. С.,

кандидат юридичних наук, старший викладач кафедри вогневої підготовки, Національна академія внутрішніх справ (м. Київ)

Козенко С. М.,

старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки, Національна академія внутрішніх справ (м. Київ)

ОБҐРУНТУВАННЯ НЕОБХІДНОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ЗАСОБІВ ГИРЬОВОГО СПОРТУ ДО СИСТЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ВІЙСЬКОВИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті досліджено мотивацію курсантів та фахівців у галузі фізичного виховання і спорту до необхідності впровадження гирьового спорту до системи фізичної підготовки у військових закладах вищої освіти. Дослідження здійснювалося методом анкетування за авторським опитувальником, що містить 2 частини по 10 запитань кожна: частину I призначено для вивчення думок курсантів-гирьовиків різної кваліфікації (n=77), частину II – випускників, які брали участь у бойових діях та які під час навчання займалися гирьовим спортом (n=26), командирів підрозділів (n=33), викладачів із фізичної підготовки (n=32). З'ясовано, що переважна більшість курсантів переконані, що заняття гирьовим спортом позитивно впливають на рівень фізичної підготовленості, здоров'я, успішності навчання; 53,8 % випускників займалися фізичною підготовкою у зоні проведення бойових дій; 57,7 % учасників бойових дій використовують вправи з гирями для проведення занять з фізичної підготовки, а 84,6 % офіцерів зазначили, що методичні навички, отримані у процесі занять гирьовим спортом, допомогли їм під час організації занять з фізичної підготовки; 90,1 % фахівців переконані у необхідності впровадження засобів гирьового спорту до фізичної підготовки курсантів.

Ключові слова: мотивація, фізична підготовка, курсант, гирьовий спорт.

Пронтенко К. В., Безпальний С. Н., Андрейчук В. Я., Быкова А. В., Федченко А. С., Козенко С. Н. Обоснование необходимости внедрения средств гиревого спорта в систему физической подготовки курсантов военных учебных заведений. В статье исследована мотивация курсантов и специалистов в области физического воспитания и спорта к необходимости внедрения гиревого спорта в систему физической подготовки военных учебных заведений. Исследование осуществлялось методом анкетирования по авторской анкете, содержащей 2 части по 10 вопросов каждая: 1-я часть предназначена для изучения мнений курсантов-гиревиков различной квалификации (n=77), 2-я часть – выпускников, участвовавших в боевых действиях и которые во время учебы занимались гиревым спортом (n=26), командиров подразделений (n=33), преподавателей по физической подготовке (n=32). Выяснено, что подавляющее большинство курсантов убеждены, что занятия гиревым спортом положительно влияют на уровень физической подготовленности, здоровья, успешности обучения; 53,8 % выпускников занимались физической подготовкой в зоне проведения боевых действий; 57,7 % участников боевых действий используют упражнения с гирями для проведения занятий по физической подготовке, а 84,6 % офицеров отметили, что методические навыки, полученные в процессе занятий гиревым спортом, помогли им при организации занятий по физической подготовке; 90,1 % специалистов убеждены в необходимости внедрения средств гиревого спорта в систему физической подготовки курсантов.

Ключевые слова: мотивация, физическая подготовка, курсант, гиревой спорт.

Prontenko Kostiantyn, Bezpaliy Sergii, Andreychuk Volodymyr, Bykova Ganna, Fedchenko Oleksii, Kozenko Serhii . Justification of the necessity of introducing the kettlebell sport into the physical training system of cadets of higher military educational institution. The motivation of cadets and specialists in the physical education and sports on the necessity of introducing the kettlebell sport into the physical training system of higher military educational institution was examined in the article. The study was carried out by the questionnaire according to the author's questionnaire, containing 2 parts of 10 questions each: 1st part is designed to study the views of cadets-kettlebell lifters of various qualifications (n=77), the 2nd part – graduates who participated in hostilities and who during studies were engaged in kettlebell sport (n=26), unit commanders (n=33), physical education teachers (n=32). Sportsmen with a different qualification (n=77), who were attending a kettlebell sport class while the studying at S. P. Koroliov Zhytomyr Military Institute, were participated on 3 groups: group №1 – sportsmen of grade 3 and 2 (n=34); group №2 – sportsmen of grade 1 and candidates in the sports masters (n=27); group №3 – sportsmen of sports masters and international sports masters (n=16).

The aim of the article is to investigate the motivation of cadets and specialists in the physical education and sports on the necessity of introducing kettlebell sport into the system of physical training in higher military education institutions. Research methods: theoretical analysis and generalization of scientific and methodical literature, questionnaires, methods of mathematical statistics. It was found out that the majority of cadets are convinced that kettlebell exercises have a positive effect on the level of physical fitness, health, and the success of training; 53.8% of graduates engaged in physical training in the area of war; 57.7% of the combatants use kettlebell exercises for physical training, and 84.6% of the officers noted that the methodical skills gained during the kettlebell sport training helped them during the organization of physical training courses; 90.1% of specialists are convinced of the necessity of introducing kettlebell sport into the system of physical training of cadets.

Keywords: motivation, physical training, cadet, kettlebell sport.

Постановка проблеми. Сучасна професійна і бойова діяльність військовослужбовців Збройних Сил України відбувається в екстремальних умовах за наявності таких несприятливих чинників як: постійне перебування у стані нервового і фізичного напруження, у стані втоми і стресу; низька рухова активність під час довготривалого перебування в умовах обмеженого простору (на блокпостах, у бліндажах); перенесення на собі значної ваги (зброї, спорядження, боєприпасів); необхідність діяти вночі, за будь-якої погоди і на будь-якій місцевості [2, 7]. Негативний вплив чинників бойової діяльності, а також відсутність систематичних занять з фізичної підготовки у зоні бойових дій спричиняють такі негативні зміни в організмі військовослужбовців як: порушення обміну речовин, збільшення маси тіла, підвищення травматизму (особливо, опорно-рухового апарату), виникнення різних захворювань, погіршення показників психологічного стану [3, 10]. Фізична підготовка, як один із основних предметів професійної і бойової підготовки, має значні можливості у покращанні ефективності професійної діяльності військовослужбовців, успішності навчання майбутніх фахівців, у зміцненні їх здоров'я та підвищенні працездатності [2, 4, 7]. Ефективним засобом фізичної підготовки військовослужбовців до майбутньої професійної діяльності може гирьовий спорт [5, 8, 9], тому вивчення ставлення курсантів та фахівців до необхідності впровадження гирьового спорту до фізичної підготовки військових закладів вищої освіти (ВЗВО) є актуальним.

Аналіз літературних джерел [1, 4, 6, 8] свідчить, що гирьовий спорт має ряд таких переваг: відсутність значних матеріальних затрат; компактність інвентарю; можливість проведення тренування як в обмеженому просторі, так і на відкритій місцевості; можливість проведення як самостійного тренування, так і заняття одночасно з великою групою осіб; широкий діапазон доступних вправ виключає можливість адаптації до однотипного навантаження; можливість проводити заняття одночасно з військовослужбовцями з різним рівнем підготовленості, висока ефективність щодо розвитку фізичних і морально-вольових якостей, зміцнення м'язів спини та всього тіла; профілактика травмування.

Мета роботи: дослідити мотивацію курсантів та фахівців у галузі фізичного виховання і спорту щодо необхідності впровадження гирьового спорту до системи фізичної підготовки у військових закладах вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури, анкетування, методи математичної статистики.

Організація дослідження. Для обґрунтування необхідності впровадження засобів гирьового спорту до системи фізичної підготовки курсантів у ВЗВО з метою підвищення рівня їх фізичної підготовленості та покращання ефективності їх майбутньої військово-професійної (бойової) діяльності, ми провели анкетування за авторськими опитувальниками. Опитувальник містив дві частини по 10 запитань кожна: частину I призначено для вивчення думок курсантів-гирьовики різної кваліфікації (n=77), частину II – випускників ВЗВО, які брали участь у бойових діях та які під час навчання займалися гирьовим спортом (n=26), командирів підрозділів (n=33), викладачів із фізичного виховання (n=32). Всього в анкетуванні взяли участь 168 осіб. Курсантів-гирьовиків різної кваліфікації (n=77) було розподілено на 3 групи: група № 1 – курсанти низької кваліфікації (n=34), група № 2 – розрядники (n=27), група № 3 – курсанти високої кваліфікації (n=16). Опитування проводилося на базі Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова у 2016–2018 рр.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз відповідей на запитання «З якою метою Ви займаєтесь гирьовим спортом?» показав, що у групі № 1 курсанти відвідують секцію з гирьового спорту для зміцнення організму, покращання зовнішнього вигляду (35,3 %) та підвищення рівня фізичної підготовленості (26,5 %). У групі № 2 більшість курсантів мають на меті виконання спортивних розрядів (37,1 %), а також підвищення спортивних результатів і участь у змаганнях (33,3 %). У групі № 3 68,8 % респондентів зазначили, що займаються для підвищення результатів та досягнення перемог на змаганнях, 18,5 % висловили власну думку, 12,5 % – бажають отримати спортивне звання.

Дослідження відповідей на питання «Як, на Вашу думку, заняття гирьовим спортом впливають на показники фізичної підготовленості, морфофункціонального розвитку і здоров'я?» 100 % опитуваних курсантів усіх трьох груп дали позитивну відповідь. Щодо впливу гирьового спорту на розумову працездатність, то 87,5 % курсантів групи № 3, 81,5 % групи № 2 і 52,9 % групи № 1 уважають, що заняття гирьовим спортом сприяють покращанню показників розумової працездатності; 100% курсантів групи № 3, 85,2 % групи № 2 і 73,5 % групи № 1 зазначили позитивний вплив на емоційний стан і психологічні якості; 100 % курсантів групи № 3, 88,9 % групи № 2 і 88,2 % групи № 1 відмітили позитивний вплив на успішність навчальної діяльності; 100 % курсантів груп № 3 і № 2 та 85,3 % групи № 1 визнали позитивним зв'язок занять гирьовим спортом з ефективністю майбутньої професійної діяльності.

Досліджуючи думки курсантів щодо значущості фізичних якостей, які необхідно розвивати в першу чергу для успішного навчання гирьового спорту, ми встановили такий рейтинг значущості фізичних якостей: у групі курсантів № 1: 1 – сила (94,1 %), 2 – силова витривалість (82,4 %), 3 – витривалість (73,7 %), 4 – швидкісно-силові якості (58,8 %), 5 – швидкісні якості (52,9 %), 6 – статична витривалість (70,6 %), 7 – гнучкість (61,8 %), спритність – (55,9 %). У групі № 2: 1 – силова витривалість (66,7 %), 2 – витривалість (70,4 %), 3 – сила (81,5 %), 4 – гнучкість (74,1 %), 5 – статична витривалість (62,9 %), 6 – спритність (51,9 %), 7 – швидкісні якості (44,4 %), 8 – швидкісно-силові якості (55,6 %). У групі № 3: 1 – витривалість (75 %), 2 – гнучкість (50 %), 3 – сила (56,3 %), 4 – статична витривалість (43,8 %), 5 – силова витривалість (43,8 %), 6 – швидкісно-силові якості (50 %), 7 – швидкісні якості (62,5 %), 8 – спритність (62,5 %).

Під час вивчення відповідей на питання «Які вправи і як часто Ви застосовуєте для розвитку силових якостей?» з'ясовано, що найчастіше силові вправи зі штангою застосовуються гирьовиками низької кваліфікації: присідання зі штангою на плечах – тричі на тиждень (76,5 %), станова тяга – 2 рази на тиждень (52,9 %), жим штанги від грудей лежачи – двічі на тиждень (85,3 %). У групі курсантів-розрядників частота виконання вправ зі штангою для розвитку силових якостей є меншою: присідання – 2 рази (74 %), а інші вправи 1 раз на тиждень (становая тяга (66,6 %), жим лежачи (81,5 %)). У групі № 3 присідання і станова тяга застосовуються 1 раз на тиждень (87,5 % та 62,5 % відповідно), а жим лежачи вони взагалі не виконують (81,3 %).

На питання стосовно частоти застосування вправ на розвиток загальної витривалості курсанти всіх груп зазначили, що з цієї метою використовують біг на довгі дистанції (від 3 км і більше). Відповіді розподілилися так: курсанти групи № 1 виконують бігові вправи 1 раз на тиждень (73,5 %), групи № 2 і № 3 – 2 рази на тиждень (70,3 % та 87,5 % відповідно). Крім того, з'ясовано, що поряд із бігом для вдосконалення та підтримання рівня розвитку витривалості курсанти групи № 3 один раз на тиждень застосовують спеціальні тренажери (концепт, велоергометр та ін.) (56,3 %), а курсанти груп № 2 і № 1 – спортивні ігри (38,2 %).

На питання «Які вправи і як часто Ви застосовуєте для розвитку гнучкості?» курсанти групи № 3 зазначили, що всі наведені в анкеті вправи та ще й додаткові вправи вони застосовують на кожному занятті (68,8–100 %). У групі № 2 вправи на гнучкість (нахили тулуба вперед, схрещування рук за спиною, прокручування гімнастичної палиці) курсанти виконують 3 рази на тиждень (59,2–92,6 %). У групі № 1 частота виконання вправ на гнучкість є значно меншою: нахил тулуба застосовується 1 раз на тиждень (79,4 %), прокручування гімнастичної палиці – 2 рази (70,6 %), а схрещування рук за спиною взагалі не виконується.

Вивчаючи відповіді щодо вправ на розвиток швидкісних і швидкісно-силових якостей, ми встановили, що курсанти високої кваліфікації взагалі не виконують вправ для розвитку цих якостей, надаючи перевагу виконанню вправ із гирями; у групі № 2 тенденція є подібною – ні біг на 60 м, ні біг на 100 м, ні стрибки у довжину взагалі не застосовуються, лише поштовх штанги (з метою вдосконалення техніки поштовху гир, а не розвитку швидкісно-силових якостей) курсанти групи № 2 виконують 1 раз на тиждень (55,5 %). У групі № 1 біг на 100 м, стрибки та поштовх штанги виконується 1 раз на тиждень (52,9–62,8 %), а біг на 60 м взагалі не застосовується (100 %).

Серед вправ на розвиток статичної витривалості найчастіше застосовується утримання гир у статичних положеннях (через те, що ця вправа здійснює подвійний вплив: розвиток статичної витривалості та вдосконалення технічної підготовленості): у групі № 3 – на кожному занятті (62,5 %), у групі № 2 – тричі на тиждень (81,5 %), у групі № 1 – двічі на тиждень (61,8 %). Вис на перекладні у групах № 3 і № 2 виконується 2 рази на тиждень (75 % і 74 % відповідно), а у групі № 1 – 1 раз (79,4 %). Утримання тулуба у горизонтальному положенні курсанти груп № 1 і № 3 виконують 1 раз на тиждень (50 % і

56 %), а групи № 2 – 2 рази (59,2 %). Важливо зазначити, що жодну із запропонованих вправ на розвиток спритності не виконують взагалі курсанти всіх трьох досліджуваних груп (88,2–100 %).

Аналіз відповідей курсантів на питання «Які вправи і як часто Ви застосовуєте для розвитку силової витривалості?» свідчить, що курсанти груп № 3 і № 2 на кожному занятті виконують вправи для зміцнення м'язів спини (гіперекстензію) (100 % і 96,3 % відповідно). У групі № 1 цю вправу 100 % курсантів застосовують двічі на тиждень. Решту вправ курсанти високої кваліфікації, а також курсанти-розрядники виконують 1 раз на тиждень (56,3–96,3 %). У групі № 1 найчастіше серед інших груп застосовуються вправи на розвиток силової витривалості (2 рази на тиждень): підтягування (94,1 %), піднімання всід (91,1 %), вистрибування вгору із повного присіду (88,2 %), згинання і розгинання рук на брусах (82,3 %), комплексна силова вправа (64,7 %).

Вивчення відповідей фахівців на запитання частини II авторського опитувальника проводилося окремо за категоріями фахівців: 1-ше–4-те питання стосувалися лише випускників ВЗВО, які брали участь у бойових діях, 5–10-те питання всіх фахівців. Аналіз відповідей на питання «Чи займалися Ви фізичною підготовкою у зоні проведення АТО (ООС)» показав, що 53,8 % випускників займалися фізичною підготовкою, 11,5 % – зазначили негативну відповідь, 34,6 % респондентів висловили власну думку. Основною метою занять фізичними вправами у період ведення бойових дій у 46,2 % офіцерів було зміцнення здоров'я і подовження професійного довголіття, у 19,2 % – підтримання форми і зниження маси тіла, у 15,4 % – підтримання рівня фізичної підготовленості та працездатності, у 11,5 % – покращання показників ефективності бойової діяльності, у 7,7 % – зняття психоемоційного напруження, профілактика стресу. При цьому 57,7 % учасників бойових дій використовували вправи з гириями або інші підручні засоби (за відсутності гир) для проведення занять у зоні бойових дій, а 84,6 % опитаних офіцерів зазначили, що методичні навички, отримані у процесі занять гирьовим спортом, суттєво допомогли їм під час організації самостійних занять або з підлеглим особовим складом.

Результати опитування всіх категорій фахівців свідчать, що 97,8 % респондентів вважають, що заняття гирьовим спортом є ефективним засобом фізичного виховання курсантів до майбутньої військово-професійної (бойової) діяльності, а 94,5 % – стверджують про позитивний вплив занять гирьовим спортом на формування морально-вольових та професійно важливих психологічних якостей у майбутніх офіцерів. При цьому 90,1 % фахівців переконані у необхідності впровадження до освітнього процесу із фізичного виховання у ВЗВО засобів гирьового спорту з метою підвищення рівня фізичної підготовленості випускників та покращання ефективності їх майбутньої професійної діяльності.

Стосовно визначення першочерговості розвитку фізичних якостей у курсантів у процесі навчання їх гирьового спорту, відповіді фахівців практично збігаються з відповідями курсантів високої кваліфікації: 1 – загальна витривалість (59,3 %), 2 – сила (65,9 %), 3 – гнучкість (51,6 %), 4 – силова витривалість (56 %), 5 – статична витривалість (39,6 %), 6 – спритність (35,2 %), 7 – швидкісні якості (82,4 %), 8 – швидкісно-силові якості (63,1 %). Досліджуючи думки фахівців щодо вимог до розвитку фізичних якостей у курсантів-гирьовиків різних вагових категорій, ми встановили, що 86,8 % респондентів указали таку послідовність: для легких вагових категорій: 1 – сила, 2 – силова витривалість, 3 – витривалість, 4 – гнучкість, 5 – спритність, 6 – статична витривалість, 7 – швидкість, 8 – швидкісно-силові якості; для середніх вагових категорій: 1 – сила, 2 – витривалість, 3 – силова витривалість, 4 – гнучкість, 5 – статична витривалість, 6 – спритність, 8 – швидкісно-силові якості, 8 – швидкість; для важких вагових категорій: 1 – витривалість, 2 – силова витривалість, 3 – сила, 4 – гнучкість, 5 – статична витривалість, 6 – швидкість, 7 – спритність, 8 – швидкісно-силові якості.

Аналіз відповідей фахівців на питання «Які, на Вашу думку, переваги гирьового спорту виділяють його серед інших засобів фізичної підготовки курсантів» свідчить, що рейтинг переваг виглядає так: 1 – простота і доступність вправ із гириями (56 %), 2 – висока ефективність щодо розвитку фізичних і морально-вольових якостей (73,6 %), 3 – компактність інвентарю (52,7 %), 4 – можливість зміцнення м'язів спини та всього тіла (59,3 %), 5 – можливість проведення заняття у будь-якому місці (у приміщенні, на відкритому повітрі) (68,1 %), 6 – профілактика травмування хребта і суглобів (45,1 %), 7 – широкий діапазон вправ для застосування (42,9 %), 8 – можливість проведення заняття самостійно та у складі підрозділу (40,7 %), 9 – економічна ефективність (відсутність матеріальних витрат) (49,5 %).

Висновок. За результатами анкетування з'ясовано, що переважна більшість опитаних курсантів переконані, що заняття гирьовим спортом позитивно впливають на рівень фізичної підготовленості, здоров'я, успішності навчання, сприяють покращанню професійної діяльності. Аналіз результатів анкетування фахівців свідчить, що 53,8 % випускників займалися фізичною підготовкою у зоні проведення бойових дій з метою зміцнення здоров'я (46,2 %), зниження маси тіла (19,2 %), підтримання рівня фізичної підготовленості (15,4%), зняття психоемоційного напруження (7,7 %); 57,7 % учасників бойових дій використовують вправи з гириями для проведення занять з фізичної підготовки, а 84,6 % офіцерів зазначили, що методичні навички, отримані у процесі занять гирьовим спортом, суттєво допомогли їм під час організації занять з фізичної підготовки. При цьому 90,1 % фахівців переконані у необхідності впровадження до освітнього процесу із фізичного виховання у ВЗВО засобів гирьового спорту з метою формування фізичної готовності випускників.

Перспективи подальших досліджень. Передбачається дослідити фізичного розвитку випускників, які у процесі навчання займалися гирьовим спортом, під час служби на офіцерських посадах.

Література

1. Дмитриев Г. Г., Пугачев И. Ю., Щепинин В. Э. Значимость гиревого спорта в повышении эффективности боевой подготовки военнослужащих // Тезисы докл. итоговой науч. конф. за 2003 год. Санкт-Петербург, 2004. С. 89–92.
2. Методичні рекомендації з організації фізичної підготовки в особливий період / за ред. Ю. С. Фіногорова. Київ, 2015. 68 с.
3. Овчарук І. С. Удосконалення фізичної підготовки курсантів з урахуванням досвіду Антитерористичної операції // Матеріали наук.-метод. конф. «Фізична підготовка особового складу Збройних Сил, інших військових формувань та

правоохоронних органів України : досвід, сучасність, проблеми та перспективи розвитку». Київ, 2014. С. 46–47.

4. Організація спеціальної фізичної підготовки у ВВНЗ з урахуванням досвіду АТО : метод. рекомендації / А. О. Хабчук та ін. Житомир, 2016. 72 с.

5. Пронтенко К. В., Безпалый С. М., Федченко О. С., Водоп'янова Т. Ю., Штома В. Д. Ефективність методичної системи навчання гирьового спорту курсантів у процесі фізичного виховання // Вісник Черкаського університету. Серія : Педагогічні науки. 2018. Вип. 14. 2018. С. 73–80. doi:10.31651/2524-2660-2018-14-73-80.

6. Bolotin A., Bakayev V., Vazhenin S. Factors that determine the necessity for developing skills required by cadets in higher education institutions of the Aerospace Forces to organize their kettlebell self-training // Journal of Physical Education and Sport. 2016, 16 (1). pp. 102–108. URL: <http://efsupit.ro> (дата звернення: 07.05.2019). doi:10.7752/jpes.2016.01017.

7. Kamaiev O. I., Hunchenko V. A., Mulyk K. V., Hradusov V. A., Homanyuk S. V., Mishyn M. V., Martynenko O. M., Shuryaev V. P. (2018). Optimization of special physical training of cadets in the specialty «Arms and Military Equipment» on performing professional military-technical standards // Journal of Physical Education and Sport. 2018, 18 (Supplement issue 4), pp. 1808–1810. URL: <http://efsupit.ro> (дата звернення: 27.04.2019). doi:10.7752/jpes.2018.s4264.

8. Prontenko K., Griban G., Prontenko V., Andreychuk V., Tkachenko P., Kostyuk Yu., Zhukovskiy Ye. Kettlebell lifting as a means of physical training cadets in Higher Military Educational Institution // Journal of Physical Education and Sport. 2017, 17 (4). pp. 2685–2689. URL: <http://efsupit.ro> (дата звернення: 19.04.2019). doi:10.7752/jpes.2017.04310.

9. Prontenko K., Griban G., Prontenko V., Opanasiuk F., Tkachenko P., Zhukovskiy Ye. Health improvement of cadets from higher military educational institutions during kettlebell lifting activities // Journal of Physical Education and Sport. 2018, 18 (1). pp. 298–303. URL: <http://efsupit.ro> (дата звернення: 23.04.2019). doi:10.7752/jpes.2018.01040.

10. Rolyuk A., Romanchuk S., Romanchuk V., Boyarchuk A., Kyрpenko V., Afonin V., Lojko O. (2016). Research on the organism response of reconnaissance officers on the specific load of military exercises // Journal of Physical Education and Sport. 2016, 16 (1), pp. 132–135. URL: <http://efsupit.ro> (дата звернення: 12.05.2019). doi:10.7752/jpes.2016.01022.

Reference

1. Dmytryev Gh. Gh., Pughachev Y. Ju., Shhepynyn V. E. Znachymostj ghyrevogho sporta v povyshenny efektyvnosti boevoj podghotovky voennosluzhashhykh // Tezysy dokl. ytoghovoy nauch. konf. za 2003 ghod. Sankt-Peterburgh, 2004. S. 89–92.

2. "Metodychni rekomendaciji z orghanizaciji fizychnoi pidghotovky v osoblyvyj period" / za red. Ju. S. Finoghenova. Kyjiv, 2015. 68 s.

3. Ovcharuk I. S. Udoshkalennja fizychnoi pidghotovky kursantiv z urakhuvannjam dosvidu Antyterrorystychnoi operaciji // Materialy nauk.-metod. konf. "Fizychna pidghotovka osobovogho skladu Zbrojnykh Syl, inshykh vijskovykh formuvanij ta pravookhoronnykh orghaniv Ukrainy : dosvid, suchasnistj, problemy ta perspektyvy rozvytku". Kyjiv, 2014. S. 46–47.

4. "Orghanizacija specialjnoji fizychnoi pidghotovky u VVNZ z urakhuvannjam dosvidu ATO" : metod. rekomendaciji / A. O. Khabchuk ta in. Zhytomyr, 2016. 72 s.

5. Prontenko K. V., Bezpalij S. M., Fedchenko O. S., Vodop'janova T. Ju., Shtoma V. D. Efektyvnistj metodychnoi systemy navchannja ghyryjovogho sportu kursantiv u procesi fizychnogho vykhovannja // Visnyk Cherkaskogho universytetu. Serija : Pedagoghichni nauky. 2018. Vyp. 14. 2018. S. 73–80.

6. Bolotin A., Bakayev V., Vazhenin S. Factors that determine the necessity for developing skills required by cadets in higher education institutions of the Aerospace Forces to organize their kettlebell self-training // Journal of Physical Education and Sport. 2016, 16 (1). pp. 102–108. doi:10.7752/jpes.2016.01017.

7. Kamaiev O. I., Hunchenko V. A., Mulyk K. V., Hradusov V. A., Homanyuk S. V., Mishyn M. V., Martynenko O. M., Shuryaev V. P. (2018). Optimization of special physical training of cadets in the specialty «Arms and Military Equipment» on performing professional military-technical standards // Journal of Physical Education and Sport. 2018, 18 (Supplement issue 4), pp. 1808–1810. doi:10.7752/jpes.2018.s4264.

8. Prontenko K., Griban G., Prontenko V., Andreychuk V., Tkachenko P., Kostyuk Yu., Zhukovskiy Ye. Kettlebell lifting as a means of physical training cadets in Higher Military Educational Institution // Journal of Physical Education and Sport. 2017, 17 (4). pp. 2685–2689. doi:10.7752/jpes.2017.04310.

9. Prontenko K., Griban G., Prontenko V., Opanasiuk F., Tkachenko P., Zhukovskiy Ye. Health improvement of cadets from higher military educational institutions during kettlebell lifting activities // Journal of Physical Education and Sport. 2018, 18 (1). pp. 298–303. doi:10.7752/jpes.2018.01040.

10. Rolyuk A., Romanchuk S., Romanchuk V., Boyarchuk A., Kyрpenko V., Afonin V., Lojko O. (2016). Research on the organism response of reconnaissance officers on the specific load of military exercises // Journal of Physical Education and Sport. 2016, 16 (1), pp. 132–135. doi:10.7752/jpes.2016.01022.