

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ



Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції

**ПРОДОВОЛЬЧА ТА ЕКОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА
В УМОВАХ ВІЙНИ ТА ПОВОЄННОЇ ВІДБУДОВИ:
ВИКЛИКИ ДЛЯ УКРАЇНИ ТА СВІТУ**

*присвяченої 125-річчю Національного університету
біоресурсів і природокористування України*

**Секція 4. Якість освіти та гуманітарна наука в умовах війни
та глобальних викликів**

**25 травня 2023 року
Київ, Україна**

Організатор конференції:

Національний університет біоресурсів і
природокористування України

Продовольча та екологічна безпека в умовах війни та повоєнної відбудови: виклики для України та світу: мат. Міжн. наук.-практ. конф., секція 4: Якість освіти та гуманітарна наука в умовах війни та глобальних викликів (м. Київ, 25 трав. 2023 р.). Київ, 2023. С. 358.

Матеріали конференції подано в авторській редакції.

У збірнику подано результати обговорення актуальних проблем, перспектив і шляхів забезпечення продовольчої та екологічної безпеки в умовах війни, плану відновлення України, сталого розвитку світу в контексті глобальних і регіональних викликів, трансформації суспільства та формування нової парадигми розвитку.

Редакційна колегія:

Ніколаєнко С. М. (відповідальний редактор), Кваша С. М., Кондратюк В. М., Ткачук В. А., Шинкарук В. Д., Барановська О. Д., Баль-Прилипка Л. В., Братішко В. В., Глазунова О. Г., Гриценко І. С., Діброва А. Д., Євсюков Т. О., Каплун В. В., Коломієць Ю. В., Кононенко Р. В., Васишин Р. Д., Мельник В. І., Остапчук А. Д., Отченашко В. В., Рудик Я. М., Ружило З. В., Савицька І. М., Тонха О. Л., Цвіліховський М. І., Яра О. С.

Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції

**ПРОДОВОЛЬЧА ТА ЕКОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА В УМОВАХ ВІЙНИ ТА ПОВОЄННОЇ
ВІДБУДОВИ: ВИКЛИКИ ДЛЯ УКРАЇНИ ТА СВІТУ**

*присвяченої 125-річчю Національного університету біоресурсів
і природокористування України*

Секція 4. Якість освіти та гуманітарна наука в умовах війни та глобальних викликів

Відповідальний за випуск: **Отченашко В. В.**

© НУБіП України, 2023.

УДК 378.147

ПІДВИЩЕННЯ СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ В ГИРЬОВОМУ СПОРТІ

Андріяш В. В., викладач фізичного виховання (v.andriiash@ukr.net)

Національний університет біоресурсів і природокористування України, м. Київ

В умовах сучасного часу найважливішим аспектом вимог до організації підготовки фізичних і морально-психологічних якостей студентів, на основі методичного підходу, дуже важливі доступні, мотивуючі і зацікавлені підходи. Маючи великий вибір видів спорту і різноманітних способів фізичних навантажень не завжди є можливість займатись тим спортом, який до вподоби. При потребі масовості і ефективних показників усестороннього розвитку всіх фізичних якостей необхідно простий і не затратний вид фізичної діяльності. Із всіх універсальних видів спорту, які одразу всесторонньо розвивають силу, витривалість, координацію, швидкість, спритність, психологічну рівновагу існують такі види як веслувальний спорт, боротьба, кросфіт, гирьовий спорт. Для масового залучення, умови і можливості повинні відповідати стремлінню студентів до покращення спортивних показників, виявлення фізичної підготовки та тестування розвитку фізичних якостей. Проаналізувати та показати, що завдяки доступності у гирьовому спорті є можливість розвивати рівень фізичних якостей від самих низьких спортивних показників початківців до результатів досягнень міжнародного рівня. Важливим аспектом є, що даний підхід забезпечує можливість залучення обширного кола всіх бажаючих.

Маючи великий досвід багаторічних досліджень методичних розробок всіх силових видів спорту та безпосередньої участі в побудові планів занять, дає мені можливість виявити та показати ефективність того силового виду спорту, який надає спроможність особі, яка тренується вивести одночасно високі показники всіх фізичних якостей.

Хоча умови доступності не вимагають великих затрат, але можливість всебічних методик тренувань має великий аспект способів занять. Маючи приміщення три на три метри, одну чи дві гирі є можливість виконувати допоміжні силові вправи на всі групи м'язів, замінюючи майже всі тренажери, які існують в фітнес клубах. Завдяки таким можливостям зародився новий спортивний рух під назвою гирьовий фітнес, який розширив багатофункціональний тренінг.

Для підвищення спритності існують різноманітні цікаві вправи з жонгливання з гирею. Різноманітність і кількість елементів залежить від творчого підходу і розумування

простих і в подальшому складних рухів. Це як гра, захоплює і зацікавлює, для подальшого розвитку майстерності і видовищних показів. Прикладом силового жонглювання зафіксований рекорд, який встановив Богдан Гальчак з Прикарпаття, за 24 секунди виконав 17 кидків з подвійним обертотом. Крім великої кількості комбінацій, своїм рекордом вважає виконання почергово 23 елементів із зав'язаними очима. Дуже чітким і раціональним методом підготовки студентів для тестування і покращення всіх фізичних якостей існують правила, нормативи, система правильної методики тренувань в гирьовому спорті. Прагнення виконання спортивних звань, приймання участі в змаганнях заохочує і сприяє здоровій конкуренції. Маючи всі дані власної ваги, гирі, кількість підйомів, терміну часу, є можливість притримуючись правил спортивної науки, від простого до складного, від легкого до важкого, досягти поставленої цілі. Прагнення до виконання спортивних звань і перемоги на змаганнях захоплює і заохочує до постійних і систематичних тренувань.

Виконання силових вправ забезпечує зміцнення тіла. Наслідком силових занять буде приваблива і пропорційно розвинута статура, покращення самопочуття, з'явиться впевненість у собі. Укріплення тіла і духу – це одна з передумов успішної виробничої діяльності, запорука здоров'я і довголіття. [1, стр. 7]. Гирьовий спорт – це популярний вид спорту, який активно розвивається більш ніж в 50 країнах світу. За статистичними даними, в Україні гирьовим спортом займається понад 10 000 осіб [2, стр. 56].

Дуже яскравий доказ універсальності гирьового спорту – існують дослідження і тестування в процесі тренувальної підготовки боксерів і борців. Ті спортсмени, які включали в свій підготовчий процес змагальні вправи з гирьового спорту, мали можливість протестувати і звірити свій фізичний рівень. Як правило досягнення спортивної кваліфікації свого силового виду спорту збігалися з нормативами вправ гирьового спорту. Звісно атлети рівня майстра спорту і вище співпадають з цими вимогами, а всі решта потребують включення в свою програму тренувань, для покращення і оцінки силової витривалості. В першу чергу це пояснюється тим, що суперник чи партнер може бути не на потрібному рівні.

В ході досліджень тренувального процесу спортсменів різного рівня було виявлено, що при правильному систематичному підході у зручному часі і місці з простими умовами є можливість досягати високих спортивних результатів. Мати чітке визначення фізичної підготовки, відповідно досягнення спортивних нормативів.

Перелік посилань:

1. Андрейчук В.Я. Методичні основи гирьового спорту. Навчальний посібник. - Львів: «Тріада плюс», 2007. 500 с.
2. Пронтенко К.В. Навчання гирьового спорту курсантів військових закладів вищої освіти: монографія. - Житомир: «Полісся», 2018. 476 с.