

АНТОНЕЦЬ Василь

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0002-1116-820X>

e-mail: vafantonec@meta.ua

БУГАЙОВ Максим

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0002-3657-5215>

e-mail: bugajovmaksim@gmail.com

КІРДАН Тетяна

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0003-4023-4584>

e-mail: nikolichuk@ukr.net

ГИРЬОВИЙ СПОРТ ЯК ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті розглядається гирьовий спорт як структурований та педагогічно обґрунтований засіб покращення здоров'я в системі фізичного виховання студентської молоді. Розглядається не лише його загальний фізичний потенціал, але й цілеспрямований вплив на розвиток ключових рухових якостей, включаючи силову витривалість, вибухову силу, координацію та м'язову стабільність. Аналізується вплив систематичних тренувань з гирями на функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем, з акцентом на адаптивні зміни, такі як покращення ефективності використання кисню, збільшення серцевого викиду та покращення загального аеробно-анаеробного балансу. Крім того, обговорюється роль вправ з гирями у розвитку загальної фізичної працездатності та працездатності студентів у зв'язку з сучасними тенденціями малорухливого способу життя.

Окреслено педагогічний потенціал інтеграції гирьового спорту в навчальні програми університетів з фізичного виховання, з акцентом на методологічну доступність, варіативність тренувальних навантажень та адаптивність до групових та індивідуалізованих форматів навчання. Розглядаються вікові та анатомо-фізіологічні особливості студентської молоді з метою обґрунтування відповідного вибору навантажень, принципів прогресії та інтервалів відновлення. У статті також висвітлюється гирьовий спорт як економічно ефективна та мінімально ресурсозалежна форма фізичної активності, яка може підвищити рівень участі в інституційних програмах фізичного виховання завдяки своїй простоті та мінімальним вимогам до обладнання.

Особлива увага приділяється питанням безпеки, включаючи правильну біомеханіку рухів, запобігання травмам від перевантаження та необхідність поступового регулювання навантаження в освітніх закладах. Обговорюються методологічні підходи до структурування тренувальних занять, зокрема з точки зору балансування між набуттям техніки та фізичною підготовкою. У дослідженні також розглядаються мотиваційні аспекти, стверджуючи, що вимірюваний прогрес та змагальні елементи гирьового спорту можуть сприяти формуванню стійкої залученості до регулярної фізичної активності серед студентів.

Ключові слова: гирьовий спорт, фізичне виховання, студентська молодь, здоров'я, фізична підготовка, силові якості, рухова активність, програма фізичного виховання.

<https://doi.org/10.31891/pcs.2026.2.12>



This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons CC-BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Стаття надійшла до редакції / Received 15.03.2026

Прийнята до друку / Accepted 141.05.2026

Опубліковано / Published 28.05.2026

© АНТОНЕЦЬ Василь, БУГАЙОВ Максим, КІРДАН Тетяна

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

В останні роки значно підвищився інтерес до одного з національних видів спорту – гирьового спорту. Збільшується число учасників, які займаються ним. Організуються групи та секції. Проводиться велика кількість змагань самого різного масштабу. Щорічно проводиться чемпіонат України з гирьового спорту серед студентів. Однак, поряд з великим числом шанувальників даного виду спорту,

знаходяться ще люди, які вважають його несучасним та малоефективним засобом фізичного виховання.

Відомо, що фізичні вправи, якщо вони не будуть володіти двома основними якостями – доступністю та ефективністю, втрачають свою цінність як засобу фізичного виховання. У цьому аспекті ми спробуємо розглянути гирьовий спорт.

У сучасних умовах зниження рівня рухової активності студентської молоді, поширення гіподинамії, зростання психоемоційного навантаження та

погіршення показників фізичного здоров'я особливої актуальності набуває пошук доступних і ефективних засобів фізичного виховання. Одним із таких засобів може виступати гирьовий спорт, який поєднує розвиток силової витривалості, координаційних здібностей та функціональної стійкості організму. Практичне значення проблеми полягає у необхідності впровадження економічно доступних форм рухової активності, а саме гирьового спорту в систему фізичного виховання закладів вищої освіти.

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що проблема використання засобів силової підготовки у фізичному вихованні студентської молоді є достатньо висвітленою у сучасних дослідженнях.

У працях В. О. Архипенка [1] та С. О. Черненко [9] розкрито загальні теоретико-методичні основи фізичного виховання, принципи розвитку фізичних якостей, індивідуалізації навантаження та організації навчального процесу.

Дослідження О. І. Галашка [2] присвячено біомеханічним особливостям виконання вправ у гирьовому спорті, що має важливе значення для формування раціональної техніки рухів та підвищення ефективності тренувального процесу.

В. Ю. Джим і В. В. Мулик [3] обґрунтовують позитивний вплив занять гирьовим спортом на розвиток силової витривалості, спеціальної фізичної підготовленості та адаптаційних можливостей організму.

У роботах О. М. Лаврентьєва, В. В. Андріяша та В. В. Олара [5] акцентовано увагу на значенні силової витривалості як ключової фізичної якості, що забезпечує ефективність тривалої м'язової роботи та сприяє зміцненню функціонального стану організму.

Окремі дослідження також підкреслюють роль правильного дозування навантаження та поступовості у формуванні стійкого тренувального ефекту.

Наукові праці підтверджують ефективність гирьового спорту у розвитку фізичних якостей, удосконаленні техніки рухів і підвищенні функціональних

можливостей організму. Водночас питання його системного використання як засобу зміцнення здоров'я у фізичному вихованні студентської молоді залишається недостатньо розкритим і потребує подальшого наукового обґрунтування з урахуванням сучасних освітніх умов.

3. ВИДІЛЕННЯ НЕВИРШЕНИХ РАНІШЕ ЧАСТИН ЗАГАЛЬНОЇ ПРОБЛЕМИ, ЯКИМ ПРИСВЯЧУЄТЬСЯ ОЗНАЧЕНА СТАТТЯ

Незважаючи на наявність окремих досліджень, недостатньо висвітленими залишаються питання педагогічної інтеграції гирьового спорту в систему фізичного виховання студентської молоді з урахуванням сучасних освітніх умов. Потребують додаткового наукового обґрунтування оптимальні режими навантаження, критерії добору вправ для різного рівня фізичної підготовленості, а також механізми формування стійкої мотивації до систематичних занять. Окремою не вирішеною частиною проблеми є поєднання оздоровчого, виховного та прикладного потенціалу гирьового спорту в межах єдиної навчально-методичної системи. Недостатньо дослідженими залишаються також питання профілактики перевтоми, травматизму та адаптації навантаження до індивідуальних морфофункціональних особливостей студентів. Саме ці аспекти визначають актуальність поданої статті.

4. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Мета статті: обґрунтувати доцільність використання гирьового спорту як засобу зміцнення здоров'я у фізичному вихованні студентської молоді. Для досягнення поставленої мети визначено такі завдання: проаналізувати науково-методичні підходи до використання гирьового спорту; визначити його вплив на фізичний розвиток і функціональний стан організму; окреслити педагогічні умови ефективного впровадження у систему фізичного виховання студентської молоді.

5. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ

Після всенародної популярності, яку вправи з ваговими гирями отримали наприкінці ХІХ і на початку ХХ ст., на довгий час гирі перетворились на різновид циркового

мистецтва і стали допоміжними засобами розвитку фізичних якостей в інших видах спорту, залишаючись при тому атрибутом народних гулянь і розваг [3].

Сучасна історія гирьового спорту в Україні починається з 1970 року – з часу затвердження перших правил змагань, до яких увійшли три вправи (триборство): жим гирі спочатку однією, потім іншою рукою, поштовх двох гир від грудей, ривок гирі однією рукою.

У порівнянні з багатьма видами спорту гирьовий спорт найменш трудомісткий у матеріальному забезпеченні: гирі, костюм для тренувань і виступів – труси, майка, будь-які спортивні туфлі. Слід зазначити довговічність гир як спортивного снаряда. Практично у гир не обмежений термін експлуатації. Це створює значну перевагу гирьового спорту перед багатьма іншими, де потрібні великі витрати на матеріальне забезпечення занять.

Все, що стосується матеріального забезпечення, звичайно, слід розглядати дещо ширше. Гирьовикам потрібно займатися штангою, бігом, метанням, виконувати вправи на гнучкість, займатися лижним спортом та іншими видами, які потребуватимуть додаткових матеріальних витрат [1].

Далі розвиток гирьового спорту як засобу фізичного виховання студентської молоді доцільно розглядати через призму його педагогічного та фізіологічного потенціалу. На відміну від вузькоспеціалізованих видів спорту, він має виражений інтегративний характер, оскільки поєднує розвиток силової витривалості, координації рухів, функціональної стабільності опорно-рухового апарату та загальної аеробної підготовленості. Саме така багатокомпонентність робить його придатним для використання у системі фізичного виховання студентської молоді.

У контексті вікових особливостей студентської молоді слід враховувати інтенсивні морфофункціональні зміни організму, зокрема завершення формування кістково-м'язової системи, підвищення рівня гормональної активності та розвиток серцево-судинної системи. За умови правильного дозування навантаження гирьові вправи сприяють гармонійному розвитку м'язового корсету, покращенню постави та профілактиці функціональних порушень

хребта, що є актуальною проблемою сучасної студентської молоді.

Особливе значення має вплив гирьового спорту на серцево-судинну та дихальну системи. Ритмічний характер виконання вправ, поєднання силового та динамічного навантаження створює умови для підвищення аеробної витривалості, покращення кровообігу та збільшення життєвої ємності легень.

Це дозволяє розглядати гирьовий спорт не лише як силовий, а як комплексний засіб загальної фізичної підготовки.

Важливим педагогічним аспектом є формування у студентської молоді навичок самоконтролю та усвідомленого ставлення до фізичного навантаження. Виконання гирьових вправ вимагає точності рухів, концентрації уваги та дисципліни, що позитивно впливає на розвиток психологічної стійкості та вольових якостей студентської молоді.

У процесі навчання формується здатність до поступового підвищення навантаження, що відповідає принципу індивідуалізації фізичного виховання.

Разом з тим, впровадження гирьового спорту в практику фізичного виховання студентської молоді потребує чіткої методичної організації. Недостатній рівень підготовки або неправильна техніка виконання вправ може призвести до перевантаження опорно-рухового апарату, особливо у період активного росту [5].

Тому обов'язковою умовою є поетапне навчання техніці, використання полегшених ваг на початкових етапах та постійний педагогічний контроль.

Проблема зміцнення здоров'я та підвищення фізичної підготовленості студентської молоді в умовах сучасного суспільства з притаманними йому особливостями науково-технічного розвитку є проблемою першорядного значення.

Впровадження позанавчальної роботи з фізичного виховання у закладах вищої освіти лімітується багатьма чинниками, зокрема, незважаючи на велику кількість програмно-нормативних документів з організації такої роботи, відсутній механізм їх практичної реалізації, недостатню розробленість змісту програмного матеріалу; рівень використання новітніх технологій рухової активності є низьким, що суттєво впливає на ефективність

організації роботи. Ряд науковців наголошують на недостатню мотивацію студентської молоді до занять фізичною культурою.

Проблема формування звички до занять фізичною культурою повинна спиратися на зацікавленість до фізкультурних занять і вирішуватись внаслідок нових підходів у системі фізичного виховання. Одним із засобів фізичної підготовки, що сприяє вирішенню окресленої проблеми, може слугувати гирьовий спорт, який має низку позитивних рис: простота, змістовність, низький рівень травматизму, доступність, нескладність матеріального забезпечення.

Гирьовий спорт сьогодні – це самостійний популярний вид спорту, який активно розвивається більш ніж у сорока країнах світу [1].

Гирьовий спорт належить до циклічних видів спорту, у яких фізичні навантаження тривають порівняно тривалий час на тлі переважного підвищення аеробного (кисневого) обміну в організмі людини.

Тренування аеробної спрямованості викликає позитивні фізіологічні зміни, що забезпечують зменшення ризику серцевих нападів, збільшення розміру серця та збільшення його насосної здатності. Фізичні тренування також сприяють зменшенню кількості жиру в організмі та зниженню рівня глюкози, що може зменшувати резистентність інсуліну.

Окрім того фізичні тренування збільшують стресостійкість. Заняття в гирьовому спорті, як і у багатьох інших видах спорту, – складний педагогічний процес, що вимагає набуття необхідних знань, виховання спеціальних навичок і розвитку рухових і вольових якостей [4].

У результаті аналізу науково-методичної літератури і практичного досвіду нами визначено основні причини, що лімітують упровадження позакласної роботи з фізичного виховання на основі використання гирьового спорту в закладах вищої освіти (Таблиця 1) [2].

Таблиця 1.

Основні причини, що лімітують упровадження позакласної роботи з фізичного виховання на основі використання гирьового спорту в закладах вищої освіти

№	Чинник	Характеристика
1	Недофінансування вітчизняної галузі освіти	Стало домінуючою причиною неможливості розвитку навчальних закладів з використанням новітніх технологій рухової активності в навчальному процесі
2	Неузгодженість нормативно-правової бази	Регламентує поза навчальну роботу з фізичного виховання, але має суперечності та прогалини
3	Низький рівень проінформованості	Недостатня обізнаність студентської молоді та батьків про позитивний вплив занять гирьовим спортом на рівень фізичного здоров'я студентської молоді
4	Недостатній рівень залучення	Низька активність студентської молоді у фізкультурно-спортивних заняттях у вільний час
5	Низький рівень мотивації	Недостатньо сформоване позитивне ставлення до занять фізичною культурою в позанавчальній діяльності

Використання гирьового спорту у системі позанавчальних занять студентської молоді не є інноваційною руховою активністю, але його впровадження характеризується змагальністю і динамічністю тренувального процесу, що викликає високий інтерес в студентської молоді. Перспективою подальших досліджень є наукове обґрунтування ефективності використання гирьового спорту в системі позанавчальних занять з фізичного виховання студентської молоді для підвищення рівня їх фізичного стану.

Система фізичного виховання студентської молоді передбачає використання різноманітних засобів, однак ефективність їх застосування значною мірою залежить від доступності та практичної спрямованості.

У цьому контексті гирьовий спорт може розглядатися як один із найбільш раціональних варіантів силової підготовки студентської молоді, оскільки не потребує складного обладнання і може бути організований як у спортивному залі, так і в умовах відкритих майданчиків.

Важливим фактором є також адаптація навчального процесу до рівня фізичної підготовленості студентської молоді. Диференційований підхід дозволяє враховувати індивідуальні можливості та запобігати перевантаженню.

При цьому поступове збільшення навантаження сприяє розвитку функціональних резервів організму та підвищенню загальної витривалості.

Доцільно відзначити, що регулярні заняття з використанням гирьових вправ позитивно впливають не лише на фізичний стан, але й на психоемоційну сферу студентської молоді. Формується стійкість до стресових ситуацій, підвищується рівень самодисципліни та відповідальності за власний фізичний стан. Це має значення в умовах навчального навантаження студентської молоді.

Крім того, гирьовий спорт може використовуватися як засіб профілактики гіподинамії, яка є однією з найпоширеніших проблем сучасної молоді. Обмежена рухова активність, тривале перебування в сидячому положенні та надмірне використання цифрових пристроїв негативно впливають на стан опорно-рухового апарату і серцево-судинної системи. У цьому випадку систематичні силово-динамічні вправи з гирями забезпечують компенсацію недостатнього рухового режиму [2].

Практичний досвід показує, що за умови правильної організації занять рівень зацікавленості студентської молоді до такого виду фізичної активності поступово зростає. Це пов'язано з наочним прогресом у силових показниках та можливістю швидко отримувати відчутний результат, що має мотиваційне значення.

Гирьовий спорт може бути ефективно інтегрований у систему фізичного виховання студентської молоді як засіб комплексного впливу на фізичний розвиток, функціональний стан організму та формування позитивного ставлення до рухової активності.

Гирьовий спорт є не олімпійським видом спорту, але користується популярністю серед студентської молоді в Україні. У гирьовому спорті розглянуті питання щодо навчання й виконання змагальних вправ за для покращення фізичної форми студентської молоді.

Популярність цього виду змагань викликає не тільки зацікавленість до нього, а також потребує відповіді на багато численні запитання спортсменів, любителів гирьового спорту від представників науки, тренерського складу, щодо принципів і методів побудови тренувального процесу, відновлювальних засобів та засобів запобігання травматизму при організації занять.

Слід зазначити, що за останні роки зазнала великих змін методика тренування, підґрунтям якої стали нові підходи до побудови тренувального процесу у гирьовому спорті, використання тренажерних пристроїв при цьому, передбачаючи урахування індивідуальних морфофункціональних та психологічних особливостей організму студентської молоді [1].

Важливим також є визначення початку тренувань, послідовність засвоєння елементів техніки та розвитку рухових якостей. Поряд з цим виконання окремих елементів техніки потребує наявності визначеного рівня розвитку рухових якостей, які, так само, удосконалюються під час їх виконання.

Ідея виникнення гирьового спорту, як комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з відродженням давніх народних традицій, що передавались з покоління в покоління.

Основна мета гирьового спорту – популяризація та підвищення ролі фізичної культури і спорту, патріотичне виховання, залучення студентської молоді до здорового способу життя, виховання особистості в дусі добропорядності та любові до Батьківщини. Проте, всі вищезазначені положення мають бути впроваджені згідно регламентованого навчально-методичного програмного забезпечення підготовки спортивного резерву.

Останнім часом підвищується популярність різних силових видів спорту, а зокрема гирьового спорту серед українського населення різних вікових груп.

Варто підкреслити важливість створення секцій силових видів спорту в закладах загальної середньої освіти, як додаткової форми вдосконалення фізичної підготовленості студентської молоді.

Проте, до затвердження на державному рівні навчальної програми з гирьового спорту,

розвиток цього виду на території України здійснюється повільно.

Подальший розвиток гирьового спорту в умовах системи фізичного виховання студентської молоді також пов'язаний із необхідністю формування сучасного науково-методичного супроводу.

Йдеться про розробку чітких програм навантаження для різних вікових груп студентської молоді, визначення оптимальної кількості занять на тиждень та критеріїв оцінювання фізичної підготовленості. Відсутність таких уніфікованих підходів призводить до значної варіативності результатів і ускладнює контроль ефективності впровадження цього виду рухової активності.

Важливим напрямом є також удосконалення матеріально-технічного забезпечення закладів вищої освіти. Незважаючи на відносну простоту гирьового спорту, наявність достатньої кількості снарядів різної ваги є необхідною умовою для реалізації диференційованого підходу. У багатьох закладах вищої освіти це питання залишається недостатньо вирішеним, що обмежує можливості повноцінної організації навчального процесу [5].

Не менш значущим є аспект формування культури безпечного виконання фізичних вправ. Студентська молодь повинна не лише опанувати техніку, але й розуміти механізми впливу навантаження на організм, ознаки перевтоми та правила відновлення. Такий підхід дозволяє зменшити ризик травматизму та формує усвідомлене ставлення до власного здоров'я.

Окремо слід відзначити виховний потенціал гирьового спорту. У процесі занять формуються такі якості, як наполегливість, відповідальність, цілеспрямованість та здатність долати фізичні труднощі. Ці характеристики мають значення не лише у спортивній діяльності, але й у загальному особистісному розвитку студентської молоді.

У сучасних умовах також доцільно розглядати можливість використання елементів цифрового супроводу тренувального процесу, зокрема простих засобів моніторингу пульсу, обліку навантаження та фіксації прогресу. Це підвищує інтерес студентської молоді до занять і дозволяє більш об'єктивно оцінювати результати.

Гирьовий спорт у системі фізичного виховання студентської молоді виступає не лише як засіб розвитку фізичних якостей, але й як комплексний педагогічний інструмент формування здорового способу життя.

Його ефективність визначається не самим фактом використання вправ з гирями, а якістю організації навчального процесу, рівнем методичної підготовки викладача та системністю застосування.

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.

Формування техніки ривка в гирьовому спорті є значно тривалішим процесом порівняно з опануванням поштовху і нерідко триває роками. Навіть спортсмени високої кваліфікації, включно з майстрами спорту та майстрами міжнародного класу, часто демонструють більш високі результати саме у поштовху, ніж у ривку. Це свідчить про специфічну складність другої вправи та нерівномірність її освоєння.

Попри відносну ефективність існуючих методик навчання поштовху, у випадку ривка єдиного підходу не сформовано. Частина фахівців акцентує увагу на розвитку сили кисті та передпліччя як ключового чинника прогресу. Во

дночасні дослідники та тренери заперечують визначальну роль таких засобів. Практичні спостереження показують, що надмірний акцент на ізольованому зміцненні кисті не завжди сприяє зростанню результатів у ривку і в окремих випадках може навіть обмежувати технічний розвиток спортсмена.

Показовим є досвід окремих спортсменів високого рівня, які, маючи достатньо високі силові показники кисті, тривалий час не могли суттєво покращити результати саме в ривку, хоча успішно виконували нормативи у поштовху. Це дозволяє припустити, що вирішальними є не стільки локальні силові

якості, скільки узгодженість техніки, ритму та економічності рухів.

Додатково ускладнення ситуації пов'язане зі змінами правил змагань, відповідно до яких заборонено короточасне утримання гирі в нижньому положенні для відпочинку. Це підвищило вимоги до спеціальної витривалості та технічної стабільності виконання вправи.

Серед основних причин недостатнього рівня результатів у ривку можна виділити кілька груп факторів. По-перше, у спортсменів-початківців створюється уявна простота цієї вправи, що призводить до недооцінки її технічної складності та недостатньої уваги під час тренувального процесу. По-друге, у структурі тренувань двоборства ривок часто виконується після поштовху, коли рівень втоми вже є високим, що негативно впливає на якість відпрацювання техніки. По-третє, відсутність достатньої кількості науково обґрунтованих методик призводить до фрагментарності підходів до навчання. По-четверте, надмірне використання вправ для ізольованого розвитку кисті та передпліччя може формувати технічні помилки, пов'язані з нераціональним розподілом зусиль і порушенням структури руху.

Аналіз відеоматеріалів і кінограм провідних спортсменів свідчить, що техніка виконання вправ у висококваліфікованих гирьовиків є більш економічною та узгодженою, тоді як спортсмени нижчого рівня часто застосовують силовий стиль виконання рухів. Такий підхід дозволяє швидше досягати початкових спортивних розрядів, однак обмежує можливості подальшого прогресу і витривалості, що особливо помітно при виконанні вправи протягом тривалого часу.

У новачків також спостерігаються типові технічні недоліки, а саме надмірне напруження м'язів ніг у статичних положеннях, недостатньо ефективна робота корпусу, а також неправильне положення рук, коли гирі утримуються переважно за рахунок сили кисті з надмірним розведенням ліктів. У сукупності ці помилки знижують економічність рухів і ускладнюють подальше технічне вдосконалення.

Аналіз показує необхідність більш глибокого вивчення технічної структури ривка та перегляду традиційних підходів до

його навчання з урахуванням сучасних вимог і рівня спортивної підготовки.

Подальше розширення використання гирьового спорту в практиці фізичного виховання студентської молоді потребує врахування не лише фізіологічних, а й організаційно-педагогічних умов. Насамперед йдеться про підготовку викладачів фізичного виховання, які повинні володіти не тільки базовою технікою вправ, але й методикою їх поступового навчання, умінням коригувати помилки та адаптувати навантаження під рівень конкретного представника студентської молоді. Без належної кваліфікації педагогічного персоналу ефективність впровадження цього засобу суттєво знижується.

Окремо варто відзначити, що гирьовий спорт не може розглядатися як єдиний або домінуючий засіб фізичного виховання. Його доцільно інтегрувати в систему різнобічної фізичної підготовки, де він доповнює інші види рухової активності: біг, вправи на гнучкість, ігрові види спорту. Такий підхід дозволяє уникнути однобічного навантаження та сприяє гармонійному розвитку організму студентської молоді.

Практичні спостереження свідчать, що регулярні заняття з гирями позитивно впливають на показники силової витривалості, покращують координаційні здібності та підвищують загальний рівень працездатності. При цьому найбільш виражений ефект спостерігається за умови систематичності занять, а не епізодичного використання вправ у навчальному процесі. Важливим є також соціальний аспект. Заняття гирьовим спортом можуть виступати фактором згуртування студентської молоді, формування командного духу та здорової конкуренції [5].

Додатково слід враховувати можливість використання індивідуалізованого підходу, коли представники студентської молоді з різним рівнем підготовленості виконують завдання різної складності. Це дозволяє уникнути перевантаження менш підготовлених і водночас забезпечити розвиток більш підготовлених.

Ефективність гирьового спорту у фізичному вихованні студентської молоді визначається комплексом чинників: методикою викладання, рівнем організації занять, матеріальною базою та мотивацією

студентської молоді. За умови дотримання цих вимог він може розглядатися як дієвий засіб зміцнення здоров'я та підвищення фізичної підготовленості студентської молоді.

Навчання у гирьовому спорті – складний педагогічний процес, який передбачає отримання необхідних знань, виховання спеціальних навичок, рухових та вольових якостей. Навчання та тренування – єдиний процес. У навчанні застосовуються методи тренування, а у тренуванні використовуються елементи навчання [2].

У процесі вивчення техніки вправ з гирьового спорту можна застосовувати різні методи й засоби навчання, а саме: слова, наочні засоби, вправи програмного навчання, робота з літературою, перевірка вмінь і навиків тощо [3].

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 необхідно звернути на вивчення класичних вправ.

На початковому етапі тренувального процесу доцільно використовувати гирі масою 16 кг, поступово переходячи до обтяжень 24 та 32 кг у міру зростання підготовленості спортсменів. Така послідовність дозволяє забезпечити поступову адаптацію організму до навантаження та знизити ризик технічних помилок, пов'язаних із передчасним ускладненням вправ.

Відповідно до положень М. Бернштейна щодо формування рухових дій, управління рухом не зводиться до простої реакції на зовнішні подразники. Воно ґрунтується на свідомому формуванні та реалізації рухової програми, яка визначається уявленням про кінцевий результат. Іншими словами, центральним є не пристосування до умов середовища, а активне конструювання руху відповідно до поставленої мети [1].

У процесі становлення рухового навичку можна виділити кілька послідовних фаз. На початку руху характеризуються повільністю

та підвищеною м'язовою напруженістю. Надалі відбувається уточнення координації, зменшення зайвого напруження, підвищення точності та темпу виконання. На завершальному етапі формується економний характер руху, коли значна частина зусиль компенсується використанням інерційних та гравітаційних сил, що забезпечує раціональне витрачання енергії, особливо важливе у гирьовому спорті.

Однією з основних проблем на етапі навчання є швидке виникнення втоми у спортсменів-початківців. У стані стомлення засвоєння нових рухових дій значно ускладнюється, що знижує ефективність тренувального процесу. У зв'язку з цим доцільно обмежувати кількість нових вправ у межах одного заняття, вводячи не більше однієї-двох нових підготовчих дій.

При доборі вправ важливо забезпечувати їх структурну подібність, що сприяє перенесенню навичок і підсилює навчальний ефект. Удосконалення техніки класичних вправ досягається через багаторазове повторення з поступовим ускладненням умов виконання, зокрема шляхом збільшення кількості повторів або ваги снаряда. У результаті відбувається стабілізація рухового навичку та поступова автоматизація нервово-м'язових координацій. На цьому етапі особлива увага повинна приділятися вдосконаленню ключових фаз руху та оптимізації техніки виконання в цілому. Важливим є також формування у спортсменів усвідомленого розуміння структури руху, оскільки саме це є основою переходу від простого відтворення дій до формування стійких рухових умінь і навичок.

У процесі становлення вмінь виконання техніки вправи відбувається пошук оптимального варіанта руху за умови провідної ролі свідомості: спочатку рух характеризується нестабільністю виконання вправ, надмірним м'язовим напруженням, великою кількістю зайвих рухів, великою витратою енергії, що призводить до швидкої втоми гирьовика.

При цьому необхідно переконати гирьовика, що формування вмінь є передумовою для подальшого формування рухових навичок. Певна кількість рухових умінь у гирьовому спорті може бути доброю передумовою для ефективного технічного вдосконалення. Якщо правильно вибрана

техніка виконання вправи у гирьовому спорті, можна переходити до багаторазового її повторення.

При цьому контроль свідомості бере меншу участь, а деякі деталі техніки виконуються автоматично, тобто вміння переходить у навичку.

Разові або епізодичні заняття не забезпечують стійкого тренувального ефекту і не формують необхідного рівня адаптації організму до фізичних навантажень. Тому доцільним є включення елементів гирьової підготовки у регулярні заняття з фізичного виховання або систематичні позанавчальні заняття студентської молоді [1].

Слід враховувати, що адаптаційні можливості організму студентської молоді мають виражену індивідуальну варіативність. Одні швидше реагують на силові навантаження, інші демонструють кращу адаптацію до циклічної роботи. Це вимагає гнучкого підходу до планування занять і відмови від жорстко уніфікованих програм. У практичному вимірі це означає використання різних вагових категорій гир, різної кількості повторень і тривалості підходів.

Окремої уваги потребує проблема перевтоми, яка в умовах навчання студентської молоді часто недооцінюється. Перевищення оптимального навантаження може не лише знизити ефективність тренувального процесу, але й негативно вплинути на загальний стан здоров'я. Ознаками такого стану є зниження працездатності, порушення координації рухів, підвищена втомлюваність та зниження мотивації до занять. Тому необхідним є постійний педагогічний і самоконтроль [4].

6. ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ДОСЛІДЖЕННЯ З ДАНОГО НАПРЯМКУ

ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Аналіз використання гирьового спорту у фізичному вихованні студентської молоді свідчить про його достатньо високий потенціал як засобу комплексного впливу на організм. Систематичне виконання вправ із гирями сприяє розвитку силової витривалості, покращенню координаційних здібностей та підвищенню загального рівня фізичної працездатності. Водночас спостерігається позитивна динаміка у функціональному стані серцево-судинної та дихальної систем за умови правильно організованого навантаження.

Разом із тим ефективність цього виду рухової активності безпосередньо залежить від методики його застосування. Недотримання принципів поступовості, індивідуалізації та дозування навантаження може призвести до перевтоми або травматизації, що знижує його оздоровчий ефект. Отже, гирьовий спорт у практиці фізичного виховання студентської молоді потребує чіткої педагогічної регламентації та постійного контролю з боку викладача фізичного виховання.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямку полягають у розробці та експериментальній перевірці програм використання гирьового спорту в системі фізичного виховання студентської молоді з урахуванням рівня фізичної підготовленості, статевих та індивідуально-типологічних особливостей. Подальшого вивчення потребує також вплив систематичних занять із гирями на мотиваційну сферу, профілактику гіподинамії та формування культури здорового способу життя.

Література

1. Архипенко, В. О. Основи теорії фізичного виховання (теоретичний курс для курсантів і студентів спеціальних вищих навчальних закладів) : навчальний посібник / [Архипенко В. О., Бузько В. І., Ведула С. А., Шаріпова Д. С., Олексієнко Я. І.] ; під загальною редакцією І. Д. Глазиріна. – Черкаси : Черкаський інститут пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля НУЦЗ України, 2018. – 232 с.
2. Галашко О. І. Дослідження біомеханічних особливостей спортсменів гирьового спорту різного рівня успішності / О. І. Галашко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт : 36. наукових праць / За ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. – Випуск 1 (54)15. – С. 23-26
3. Джим, В. Ю. Вплив занять гирьовим спортом на прояв спеціальної фізичної підготовленості / В. Ю. Джим, В. В. Мулик // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2023. – Випуск 1 (159). – С. 76-79.

4. Кондес Т.В. К-64 Фізична культура і здоров'я: Навчальний посібник / Т.В. Кондес. – К.: Університет економіки та права «КРОК», 2017. – 126 с.
5. Лаврентьев, О. М. Вдосконалення силової витривалості в умовах тренувальної діяльності / О. М. Лаврентьев, В. В. Андріяш, В. В. Олар // Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. – Вип. 3К (188). – С. 178-182.
6. Мазін В. М. Фізична культура і спорт: традиції, досвід, інновації. Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Запоріжжя, 13 березня, 2025 р. [Електронний ресурс] / Редкол.: В.М. Мазін, Л.В. Шуба, Курта Є.О., Н.І. Висоцька, С.В. Сметанін, Г.А. Омок. Електрон. дані – Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2025. – 260 с.
7. Смірнова, І. М., Ікаєв, А. Р., Зель, В. Я., & Йопа, Т. В. Фізична культура та спорт як складова здорового способу життя сучасної молоді. Педагогічна Академія: наукові записки, (20). – 2025.
8. Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві: збірник наукових праць XIII Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. – Вінниця: ТОВ «Твори». – 2021. – 148 с.
9. Черненко, С. О. Ч-49 Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 частинах / Черненко С. О. – Краматорськ : ДДМА, 2021. – Частина 1. – 215 с.
10. Шевчук С. М. Фізичне виховання: теорія і практика: Часопис кафедри теорії і методики Ф48 фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури ПНПУ імені В.Г. Короленка. – Полтава, 2018. – № 4. – 152 с.

References

1. Arkhipenko, V. O. Fundamentals of the Theory of Physical Education (Theoretical Course for Cadets and Students of Specialized Higher Educational Institutions): Study Guide / [V. O. Arkhipenko, V. I. Buzko, S. A. Vedula, D. S. Sharipova, Ya. I. Oleksiienko]; edited by I. D. Hlazyrin. – Cherkasy: Cherkasy Institute of Fire Safety named after the Heroes of Chernobyl of the National University of Civil Protection of Ukraine, 2018. – 232 p.
2. Halashko, O. I. Study of biomechanical features of kettlebell sport athletes of different performance levels / O. I. Halashko // Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series No. 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture. Physical culture and sport: collection of scientific papers / edited by H. M. Arziutov. – Kyiv: Publishing House of NPU named after M. P. Dragomanov, 2015. – Issue 1 (54)15. – P. 23–26.
3. Dzhym, V. Yu. The influence of kettlebell sport training on the manifestation of special physical fitness / V. Yu. Dzhym, V. V. Mulyk // Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport): collection of scientific papers / edited by O. V. Tymoshenko. – Kyiv: Publishing House of NPU named after M. P. Dragomanov, 2023. – Issue 1 (159). – P. 76–79.
4. Kondes, T. V. Physical Culture and Health: Study Guide / T. V. Kondes. – Kyiv: University of Economics and Law "KROK", 2017. – 126 p.
5. Lavrentiev, O. M. Improvement of strength endurance in the conditions of training activity / O. M. Lavrentiev, V. V. Andriiash, V. V. Olar // Scientific Journal of the Ukrainian State University named after Mykhailo Dragomanov. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport): collection of scientific papers / edited by O. V. Tymoshenko. – Kyiv: Publishing House of the Ukrainian State University named after Mykhailo Dragomanov, 2025. – Issue 3K (188). – P. 178–182.
6. Mazin, V. M. Physical Culture and Sport: Traditions, Experience, Innovations. Proceedings of the III All-Ukrainian Scientific and Practical Conference, Zaporizhzhia, March 13, 2025 [Electronic resource] / editorial board: V. M. Mazin, L. V. Shuba, Ye. O. Kurta, N. I. Vysotska, S. V. Smetanin, H. A. Omok. – Zaporizhzhia: Zaporizhzhia Polytechnic National University, 2025. – 260 p.
7. Smirnova, I. M., Ikaiev, A. R., Zel, V. Ya., & Yopa, T. V. Physical culture and sport as a component of a healthy lifestyle of modern youth // Pedagogical Academy: Scientific Notes, (20), 2025.
8. Physical Culture, Sport and Physical Rehabilitation in Modern Society: collection of scientific papers of the XIII All-Ukrainian Student Scientific and Practical Conference. – Vinnytsia: LLC "Tvory", 2021. – 148 p.
9. Chernenko, S. O. Theory and Methodology of Physical Education: Study Guide: in 2 parts / S. O. Chernenko. – Kramatorsk: Donbas State Engineering Academy, 2021. – Part 1. – 215 p.
10. Shevchuk, S. M. Physical Education: Theory and Practice: Journal of the Department of Theory and Methodology of Physical Education, Adaptive and Mass Physical Culture of Poltava V. G. Korolenko National Pedagogical University. – Poltava, 2018. – No. 4. – 152 p.

Abstract

SOBKO Iryna, VOSTROKNUTOV Leonid, YEFIMOV Andrii, PTASHKO Nikita
H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University

IDEOMOTOR TRAINING AS A METHOD OF IMPROVING THE TECHNICAL SKILLS OF YOUNG BOXERS

Ideomotor training, which is based on the imaginary reproduction of motor actions without their direct execution, is considered a promising direction in the system of sports training. The purpose of the study was to determine the effectiveness

of using the ideomotor training method in the educational and training process of young boxers, aimed at improving the technical preparedness of athletes. Participants: 14 boxers, 15-16 years old, KZ DYUSSHN№13, Kharkiv. Athletes were divided into a control (7 athletes) and an experimental (7 athletes) group randomly. The study was conducted during July and August 2025. The ideomotor training method was introduced into the training process of the experimental group, athletes in the control group performed passive stretching and breathing exercises without the use of imaginary movements. Research methods: theoretical analysis, method of testing technical elements (methods of testing technical readiness (number of direct hits on the bag with the right and left hand in 15 s; number of side hits on the bag with the right and left hand in 15 s), methods of mathematical statistics. Results: The implemented methodology provided for a phased mental reproduction of technical actions, which included the formation of motor images, sensory activation and modeling of competitive situations. Ideomotor exercises included short, imaginative and understandable instructions that combine a description of movements, sensations and the result. The wording was chosen in such a way as to evoke not only visual, but also kinetic and tactile associations in the athlete. As a result of the experiment, the level of performance of technical actions in the boxers of the experimental group was significantly higher than in the athletes of the control group, which indicates the effectiveness of the implemented training methodology ($p < 0.05$; $p < 0.01$). Conclusions: Ideomotor training proved to be an effective means of increasing the level of technical preparedness, which allowed not only to improve the performance of complex technical actions, but also contributed to the formation of stable motor skills.

Keywords: boxing, ideomotor training, technical mastery, young boxers, technique.
