



УДК 796.88:378

[https://doi.org/10.52058/2786-6165-2023-3\(9\)-575-587](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2023-3(9)-575-587)

Трегуб Константин Миколайович старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту, Державний біотехнологічний університет, вул. Алчевських, 44, м. Харків, 61002, тел.: (066) 403-07-68, <https://orcid.org/0000-0002-0464-1222>

Трегуб Євген Миколайович старший кафедри фізичного виховання і спорту, Державний біотехнологічний університет, вул. Алчевських, 44, м. Харків, 61002, тел.: (099) 373-92-70, <https://orcid.org/0000-0001-9473-4336>

Тимочко Олександр Іванович старший викладач кафедри фізичного виховання, Державний вищий навчальний заклад Ужгородський національний університет, пл. Народна, 3, м. Ужгород, 88000, тел.: (050) 867-53-93, <https://orcid.org/0000-0003-0547-1576>

РОЗВИТОК ГИРЬОВОГО СПОРТУ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Анотація. Здоров'я нації є одним з пріоритетних напрямком державної політики держави. На зниження тривалості життя в останні роки впливають багато факторів – економічні, екологічні та інші. І хоча у світі намагаються зменшити вплив зовнішніх чинників на організм, спостерігається зниження інтересу населення до занять спортом. Для цього є багато причин. В Україні в останній час громадяни часто самоорганізуються, проводять сумісні тренування з різних видів спорту, турніри. І допомогти людям у цьому напрямку повинна держава в особі спортивних чиновників різних рангів, федерацій спорту, місцевої влади, а також освітніх закладів різного рівня. Виховання здорової та гармонійно розвинутої молоді – це одне із найголовніших завдань закладів освіти.

Розвиток найпростіших способів і прийомів підняття ваги як засобу фізичного розвитку відноситься до ранніх етапів становлення й розвитку людства, що зумовлено різними формами трудової та військової діяльності. Змагання з підняття ваги зустрічаються в культурі народів з давніх часів. Найранішні згадки подібних змагань відносяться до Стародавнього Єгипту, Стародавнього Китаю. Прообраз сучасних силових видів спорту виникає ще у Стародавній Греції – у програмі



стародавніх Олімпійських ігор були змагання з піднімання тягарів. У другій половині XIX ст. вправи з підйому ваги набули широкого розповсюдження серед професійних атлетів, яких наймали для виступу на підмостках балаганів та арен цирку – тобто як елементи сфери розваг. А наприкінці XIX ст. вже починається організація змагань з важкої атлетики за певними правилами, у тому числі міжнародні. Перший міжнародний турнір пройшов у 1891 році у Великій Британії, а перший офіційний чемпіонат світу відбувся в 1898 році у Відні, у програмі цих змагань було передбачено 14 вправ. Протягом XX ст. було остаточно сформовано регламент, правила та вимоги проведення змагань з важкої атлетики, зокрема гирьового спорту.

Важка атлетика та гирьовий спорт популярна у всіх куточках України. Понад 10 тисяч атлетів удосконалюються під керівництвом 300 кваліфікованих тренерів у Луганському, Донецькому та Харківському училищах олімпійського резерву, а також 150 дитячих та юнацьких спортивних школах і в школах вищої спортивної майстерності, на кафедрах фізичного виховання багатьох вищих навчальних закладів [12].

Це сприяло розповсюдженню мережі секцій гирьовиків у нашій країні – на підприємствах, у спортивних та навчальних закладах (школах, технікумах, вишах тощо). Окрім мети зміцнення стану здоров'я людини, у цих секціях формуються команди для участі у змаганнях різного рівня – від місцевих та галузевих до державних і міжнародних. Найкращі спортсмени делегувалися на Олімпійські ігри та Універсиади.

У статті наведено призерів останніх чемпіонатів України з гирьового спорту серед студентів, з чого видно географію розповсюдження гирьового спорту у закладах освіти країни.

Ключові слова: гирьовий спорт, заклади освіти, здоров'я, результати.

Tregub Konstantin Mykolayovych Senior lecturer of the department of physical education and sports, State Biotechnological University, Alchevskikh St., 44, Kharkiv, 61002, tel.: (066) 403-07-68, <https://orcid.org/0000-0002-0464-1222>

Tregub Evgenii Mykolayovych Senior lecturer of the department of physical education and sports, State Biotechnological University, Alchevskikh St., 44, Kharkiv, 61002, tel.: (099) 373-92-70, <https://orcid.org/0000-0001-9473-4336>



Tymochko Oleksandr Ivanovich Senior lecturer of the department of physical education, State higher educational institution Uzhgorod national university, square Narodna, 3, Uzhhorod, 88000, tel.: (050) 867-53-93, <https://orcid.org/0000-0003-0547-1576>

DEVELOPMENT OF KETTLIGHT SPORTS IN THE PLANTS OF EDUCATION

Abstract. The health of the nation is one of the priority areas of state policy. The decrease in life expectancy in recent years is influenced by many factors - economic, environmental and other. And although the world is trying to reduce the influence of external factors on the body, there is a decrease in the population's interest in sports. There are many reasons for this. Recently, in Ukraine, citizens often self-organize, conduct joint training in various sports, and tournaments. And the state should help people in this direction in the form of sports officials of various ranks, sports federations, local authorities, as well as educational institutions of various levels.

The development of the simplest ways and techniques of weight lifting as a means of physical development refers to the early stages of the formation and development of humanity, which is caused by various forms of labor and military activity. Weight lifting competitions have been found in the culture of peoples since ancient times. The earliest mentions of such competitions refer to Ancient Egypt, Ancient China. The prototype of modern strength sports originated in ancient Greece - the program of the ancient Olympic Games included weightlifting competitions. In the second half of the XIX century. weight lifting exercises became widespread among professional athletes, who were hired to perform on the stage of the circus and arenas - that is, as elements of the entertainment sphere. And at the end of the 19th century. already begins the organization of weightlifting competitions according to certain rules, including international ones. The first international tournament was held in 1891 in Great Britain, and the first official world championship was held in 1898 in Vienna, the program of these competitions included 14 exercises. During the 20th century the regulations, rules and requirements for weightlifting competitions, in particular weightlifting, were finally formed.

This contributed to the spread of the network of weightlifting sections in our country - at enterprises, in sports and educational institutions (schools, technical colleges, universities, etc.). In addition to the goal of improving human health, teams are formed in these sections to participate in competitions of various levels - from local and industry to state and



international. The best athletes were delegated to the Olympic Games and the Universiade.

Weightlifting and kettlebell sports are popular in all corners of Ukraine. More than 10,000 athletes improve under the leadership of 300 qualified coaches in Luhansk, Donetsk and Kharkiv schools of the Olympic reserve, as well as 150 children's and youth sports schools and in schools of higher sportsmanship, at the departments of physical education of many higher educational institutions [12].

The article lists the prize-winners of the last Ukrainian championships in kettlebell sports among students, which shows the geography of the spread of kettlebell sports in the country's educational institutions.

Keywords: kettlebell sport, educational institutions, health, results.

Постановка проблеми. У сучасному світі істотно зростає усвідомлення ролі фізичного виховання як фактора удосконалювання природи людини і суспільства. Здоровий спосіб життя в цілому, фізичне виховання і спорт зокрема, стають соціальним феноменом. Фізичне виховання відіграє важливу роль у підготовці всебічно розвиненої людини. Воно спрямоване на зміцнення здоров'я, на оволодіння життєво важливими руховими навичками та вміннями, на досягнення високої працездатності. Фізичне виховання і спорт повинні бути однією з обов'язкових складових учбового плану освітніх установ та індивідуального плану студента [1].

У кожному українському навчальному закладі є кафедри фізичної культури. Основними видами спорту, які практикуються у них – футбол, баскетбол, гандбол, волейбол тощо.

Останніми роками великої популярності набувають атлетичні види спорту. Серед них чільне місце посідає важка атлетика, що є олімпійським видом. Усе більше поширюються такі відносно нові види, як культуризм, силове триборство (пауерліфтинг), гирьовий спорт, армрестлінг, фітнес тощо. Кожен з цих видів спорту відзначається специфікою змагальної діяльності, але їх поєднує характер тренувальної роботи, що має силову спрямованість з використанням як традиційних (штанга, гантелі, гирі тощо), так і нетрадиційних (тренажери й пристрої зі змінним навантаженням) навантажень, розподіл спортсменів на вагові категорії. Участь у змаганнях беруть чоловіки й жінки. Заняття зазначеними видами спорту сприяють прояву максимальних силових зусиль людини за рахунок розвиненої активної м'язової маси, підвищенню працездатності, зміцненню здоров'я, побудові красивої статури [2].



Аналіз останніх досліджень і публікацій. Розвиток найпростіших способів і прийомів підняття ваги як засобу фізичного розвитку відноситься до ранніх етапів становлення й розвитку людства. Це зумовлено різними формами трудової та військової діяльності. Змагання з підняття ваги зустрічаються в культурі народів з давніх часів. Найранішні згадки подібних змагань відносяться до Стародавнього Єгипту, Стародавнього Китаю [3, 4, 5]. Прообраз сучасних силових видів спорту виникає ще у Стародавній Греції – у програмі стародавніх Олімпійських ігор були змагання з піднімання тягарів.

Новий поштовх у своєму розвитку силові види спорту набули наприкінці XIX-початку XX століття. У 80-х роках XIX ст. до важкої атлетики входили різні види фізичних вправ: підйом ваги, боротьба, бокс, кидання каменів і перетягування канату. У другій половині XIX ст. вправи з підйому ваги набули широкого розповсюдження серед професійних атлетів, яких наймали для виступу на підмостках балаганів та арен цирку.

У лютому 1895 р. київський лікар Євген Федорович Гарнич-Гарницький заснував Київський атлетичний гурток. Київське атлетичне товариство виховало на той час прекрасних спортсменів Росії та світу, переможців Всеросійських чемпіонатів та олімпіад – Константина Павленка, Федора Гриненка, Георгія Чікваїдзе, Степана Тонкопоя, Михайла Урицького, Павла Латушкіна, Віктора Мирного, Олександра Красовського та ін. В.Ф. Краєвський розробив оригінальну систему «тілобудови» й розвитку сили. Олександр Засс запропонував методику розвитку сили за допомогою ланцюгів (ця система ізометричних вправ автора була опублікована у 1924 р.). Олександр Анохін розробив систему гантельної гімнастики. У 1897 р. відбувся перший Всеросійський чемпіонат із важкої атлетики, де учасники змагалися у п'яти вправах з обтяженнями: жимі, ривку й поштовху двома руками, поштовху й ривку однією рукою, а також у вільних вправах [6, 7].

Перший міжнародний турнір пройшов у 1891 році у Великій Британії, а перший офіційний чемпіонат світу відбувся в 1898 році у Відні. Програма змагань вмістила 14 вправ. Призерами змагань стали росіяни Георг Гаккеншмідт та Гвідо Мейер [3].

На початку XX ст. проводились змагання з важкої атлетики та боротьби на першість Південно-Західного краю (України). Змагання проводились без розподілу на вагові категорії і тому збирали лише по 5-8 атлетів, які мали велику вагу. У 1910-1912 роках були введені дві (пізніше – 3) вагові категорії. У 1920 році вперше були розробили



правила змагань, і атлети тепер виступали у п'яти вагових категоріях. До програми змагань увійшли п'ятиборство й 37 довільне виконання вправ. Тоді ж було засновано Міжнародну федерацію гирьового спорту. Пропагандистами цього виду спорту були київські лікарі професор В. Крамаренко і А. Анохін [2]. 1923 році у м. Москві проведено перший Чемпіонат СРСР, на якому призерами змагань стали важкоатлети з України Я. Шепелянський, І. Жуков, Д. Ехт, Л. Алекс, А. Орлеан. А перша Всеукраїнська олімпіада відбулася роком раніше у м. Харкові [8].

Найважливішим етапом в історії гирьового спорту стало затвердження у 1962 році правил змагань з класичного триборства Союзом спортивних товариств і організацій. Триборство включало 1) жим гирі лівою рукою і правою, 2) поштовх двох гирь від грудей, 3) ривок гирі однією рукою. Учасники ділилися на 4 вагові категорії: 60 кг, 70 кг, 80 кг і понад 80 кг. Залежно від рангу, змагання проводяться з гирями 16, 24 і 32 кг. Були розроблена спортивна класифікація, правила змагань і кваліфікаційні нормативи, а також норматив майстра спорту [2, 9].

Робота з гирями відбувається з підвищеним рівнем споживання кисню і тому позитивно впливає на серцево-судинну й дихальну систему атлета. Однією з особливостей гирьового спорту і важкої атлетики є спортивне довголіття. Досить часто можна зустріти в залах, на спортивних майданчиках і багатьох змаганнях учасників, вік яких перевищує п'ятдесят років. Спортивна майстерність у гирьовому спорті, як і в інших видах, ґрунтується на всебічній фізичній підготовці. Тому заняття гирями обов'язково поєднують з іншими видами фізичних вправ [2, 10, 11].

Важка атлетика та гирьовий спорт популярна у всіх куточках України. Понад 10 тисяч атлетів удосконалюються під керівництвом 300 кваліфікованих тренерів у Луганському, Донецькому та Харківському училищах олімпійського резерву, а також 150 дитячих та юнацьких спортивних школах і в школах вищої спортивної майстерності, на кафедрах фізичного виховання багатьох вищих навчальних закладів [12].

Фізичне виховання і спорт сприяють підготовці майбутніх фахівців до високопродуктивної праці, здатності протидіяти негативним факторам, що впливають на здоров'я і навчання у закладах освіти, умінню самостійно використовувати засоби фізичної культури в праці і під час відпочинку, формувати загальну і професійну культуру здорового способу життя тощо. Регулярні заняття фізичними вправами посилено розвивають функцію різних груп м'язів. Фізичне



навантаження тренує органи і системи організму (серцево-судинну, дихальну), забезпечує нормальну діяльність рухового апарату, процеси обміну речовин. Щоденне виконання певної кількості різноманітних вправ, прагнення робити їх правильно і в заздалегідь наміченому обсязі без будь-яких послаблень формує звичку, а потім і потребує твердо додержуватись правил поведінки, при цьому зростає дисциплінованість людини, зміцнюється її воля. Крім того, фізичне виховання виконує як соціально-економічні функції, так і розв'язує освітні, оздоровчі, духовні та виховні завдання [1, 10, 13-17].

Мета статті – дослідити розвиток та сучасний стан гирьового спорту в закладах освіти України.

Виклад основного матеріалу. За даними Держкомстату України, стан самооцінки здоров'я вікової групи молоді 18-29 років [18] має наступні результати (табл. 1):

Таблиця 1.

Самооцінка стану здоров'я молоді 18-29 років, %

Стан здоров'я	Чоловіки	Жінки
Добрий	76,4	79,0
Задовільний	20,6	20,1
Поганий	3,0	0,9

Як видно з результатів таблиці 1, серед молоді 18-29 років, а під цю категорію підпадає й студентство, досить велика кількість опитаних незадоволені своїм станом здоров'я. При цьому, за цим критерієм жінки поступаються чоловікам. Тобто, рівень стану здоров'я в країні потребує покращання, і поперед усе, це пов'язано з малоактивним способом життя. До того ж навчання у освітніх закладах стає більш складним за формою і змістом. У зв'язку з цим більшість студентів під час навчання стикаються з цілою низкою проблем, однією з яких є необхідність збільшення обсягу навчально-пізнавальної діяльності [19]. Тому заняття спортом набувають особливої актуальності.

Одним з маловитратним видів спорту є гирі. Інвентар – практично вічний і відносно дешевий, для занять не потрібні спеціальні приміщення, тренування можна проводити у будь-який час і будь-якою за чисельністю спортсменів. До того ж, майже немає обмежень за станом здоров'я та антропометричними даними. Все це дозволяє вважати гирі одним з популярніших видів спорту, який поширений серед студентів.

Силова підготовка складається з різноманітних вправ, які впливають на м'язову систему. Важливо враховувати індивідуальний



підхід до кожного спортсмена. З цією метою використовується вправи на тренажерах, стрибки, присідання та бігом угору або по сходинках. У подальшому темп тренування збільшується навантаження та частота виконання вправ.

Систематичні тренування та досягнення успіхів дають мотивацію до формування професійної підготовки молодих фахівців. Мірилом спортивних досягнень студентів вважається проведення спортивних змагань та чемпіонатів. У багатьох закладах освіти щорічно відбуваються змагання з гирьового спорту. Метою цих змагань є, по-перше, популяризація та відродження українських національних традицій, і по-друге, – подальший розвиток і підвищення рівня майстерності спортсменів для участі в міжнародних змаганнях.

В Україні згідно регламенту змагання проводяться серед чоловіків і жінок за наступними категоріями: поштовх довгим циклом двох гирь та однієї гирі, двоєборство, поштовх двох гирь коротким циклом, ривок однієї гирі. Вага гирь для чоловіків та юніорів дорівнює 32 та 24 кг, для жінок та юніорок – 16 кг.

На базі спорткомплексу НМУ ім. О.О. Богомольця постійно проводились чемпіонати України з гирьового спорту серед студентів. У останніх трьох змаганнях (2018-2023 роки) приймали участь понад 70 спортсменів з 12 регіонів і 17 вищих та професійних навчальних закладів України (табл. 2-4). Причому кількість учасників постійно зростала. Перерва у змаганнях викликана форс-мажорними обставинами, що не залежали від бажання організаторів та спортсменів, – пандемією COVID-19 та військовими діями на території України. Проте, не дивлячись на складну ситуацію, як ми бачимо, у 2023 році все ж таки чемпіонат серед студентів відбувся.

Таблиця 2.

Навчальні заклади призерів чемпіонатів України з гирьового спорту серед студентів (дівчата).

Вагова категорія	2018 рік	2019 рік	2023 рік
До 60 кг	1. Оріхівський коледж ТДАТУ 2. Черкаський НУ 3. ЗНТУ	1. Оріхівський коледж ТДАТУ 2. ІФНМУ 3. КНУ ім. Т.Г. Шевченка	1. НАВС 2. НМУ 3. НМУ
До 70 кг	1. ЛНАУ 2. ХНАДУ 3. ІФНМУ	1. ХНУВС 2. ЧНУ 3. ТДАТУ	1. ДУТ
Понад 70 кг	1. ДАБУ 2. НМУ ім. О.О. Богомольця		1. ДУТ 2. НМУ ім. О.О. Богомольця



Особливу увагу звертає на себе те, що дівчата у змаганнях не поступаються у активності хлопцям. І хоча гирьовий спорт потребує демонстрації силових якостей спортсменів, дівчачі команди показують високі результати. Протягом останніх п'яти років професійне заняття гирьовим спортом набуває популярності серед жінок, тобто з кожним роком з'являються нові команди і призери.

Таблиця 3.

Навчальні заклади призерів чемпіонатів України з гирьового спорту серед студентів (юнаки).

Вагова категорія	2018 рік	2019 рік	2023 рік
До 60 кг	1. ЗНТУ 2. НАВС 3. ЛНАУ	1. ХНУВС 2. ЗНТУ 3. НАВС	
До 65 кг	1. ІФНМУ 2. ТДАТУ 3. ХНАДУ	1. ТДАТУ 2. ХНАДУ 3. КНУ ім. Т.Г. Шевченка	1. НМУ 2. НАВС 3. ДУТ
До 70 кг	1. ТДАТУ 2. ТНТУ ім. І. Пулюя 3. ІФНМУ	1. ІФНМУ 2. УДПУ 3. ТДАТУ	1. НМУ 2. ДУТ 3. НМУ
До 75 кг	1. УДПУ 2. ХНАДУ 3. ІФНМУ	1. НТУ «КП» 2. Бобринецький коледж ім. В. Поріка 3. ХНУВС	1. НУ «Колегіум ім. Т.Г. Шевченка» 2. Агротехнічний коледж НУБІП 3. НАВС
До 80 кг	1. ХНАДУ 2. УЖНУ 3. НТУ «КТН» ім. Сікорського	1. ХНАДУ 2. ХНУВС 3. ВІТІ	1. КДАДП Мід ім. М. Бойчука 2. НМУ ім. О.О. Богомольця 3. ДУТ
До 90 кг	1. ЗНТУ 2. ХНАДУ 3. ІФНМУ	1. НАСБУ 2. ВІТІ 3. ХНАДУ	1. КНУБА 2. НМУ ім. О.О. Богомольця 3. НАВС
Понад 90 кг	1. ТНТУ ім. І. Пулюя 2. ДДАЕУ 3. Старобільський технікум ЛНАУ	1. ХНУВС 2. КНУ ім. Т.Г. Шевченка 3. НАВС	1. ХАІ НАУ ім. Жуковського 2. КПІ ім. Сікорського 3. НМУ ім. О.О. Богомольця

Серед юнаків простежується аналогічна ситуація, тобто кожний рік додаються нові учасники. Серед призерів є тенденція змін команд, що свідчить про постійну професійну роботу та підвищення спортивної майстерності.



Таблиця 4.

**Командний протокол призерів чемпіонатів України серед
студентів (дівчата + юнаки)**

Місце	2018 рік	2019 рік	2023 рік
1	ІФНМУ	ХНУВС	НМУ ім. О.О. Богомольця
2	ХНАДУ	ХНАДУ	ДУТ
3	НМУ ім. О.О. Богомольця	КНУ ім. Шевченка	НАВС

Аналіз командних протоколів призерів дає змогу стверджувати, що гирьовий спорт на Україні має великі перспективи для розвитку. З кожним роком додаються до участі у чемпіонаті нові команди з різних регіонів країни. Тобто, спортивні досягнення у закладах освіти допомагають вихованню здорової, гармонійно розвиненої молоді.

Висновки. Таким чином, не дивлячись на відсутність медіа-підтримки, гирьовий спорт в Україні серед молоді не припиняє свого розвитку. Навіть за несприятливих умов, під час дистанційного навчання студенти-гирьовики продовжують покращувати свої результати та агітувати до своїх лав нових прихильників здорового образу життя.

Вирішення проблеми покращення здоров'я нації має ґрунтуватися не тільки на роботі спонсорів та небайдужих людей, але й за підтримки держави в особі міністерства молоді та федерацій спорту.

Література:

1. Черкез К.А. Значення фізичного виховання і спорту в житті студентів коледжів. Спорт та фізичне виховання у закладах вищої освіти // Сучасність та майбутнє. Тези доповідей інтернет-конференції. Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка». – 2019. – С. 50-52.
2. Олійник Н.А., Дуржинська О.О., Рудницький В.Б. Фізичне виховання. Атлетичні види спорту. Навчальний посібник – Вінниця: ВНАУ, 2020. – 283 с.
3. Вікіпедія [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B0%D0%B6%D0%BA%D0%B0_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0#%D0%86%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%8F
4. Бурк В. Спорт в Китае: история развития и современное состояние // Наука в олимпийском спорте. – 2014, № 1. – С. 54-59.
5. Платонов В.Н., Павленко Ю.А., Томашевский В.В. Подготовка национальных команд к Олимпийским играм: история и современность. – К.: Изд. дом Д. Бураго, 2012. – 252 с.
6. Ткаченко К. Важка атлетика в Україні. // Наш спорт. Ч. 32, січень 1996. С. 13-15.
7. Історія та етапи розвитку важкої атлетики. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://uwf.net.ua/athletics/history>.



8. Атлетика важка // Велика українська енциклопедія. [Електронний ресурс] – Режим доступу: https://vue.gov.ua/Атлетика_важка
9. Вікіпедія [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://www.wiki-data.uk-ua.nina.az/%D0%93%D0%B8%D1%80%D1%8C%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%B9_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82.html
10. Грибан Г.П., Ткаченко П.П. Основи підготовки у гирьовому спорті: навч.-метод. посіб. – Житомир: Вид-во «Рута», 2013. – 100 с.
11. Kollars, J. M., Taber, C. B., & Beyer, K. S. (2021). Relative Age Effects in Elite Olympic Weightlifters. *Journal of strength and conditioning research*, 35(5), 1223–1228. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003882>
12. Півень О. Б., Джим В.Ю. Історичні аспекти та перспективи розвитку на сучасному етапі важкої атлетики в Україні // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2015. – Випуск 8 (63). – С. 64-70.
13. Теорія і методика фізичного виховання: [у 2 т.]. За ред. Т. Ю. Круцевич. Київ, 2008.
14. Фізичне виховання військовослужбовців: навч. посіб. /М.Ф. Пічугін, Г.П. Грибан, В.М. Романчук С.В., Романчук, О.М. Боярчук; за ред. Г.П. Грибана. Житомир: ЖВІ НАУ, 2011. –820с.
15. Пономарьова М.С., Басюк М.М., Трегуб К.М. Розвиток сучасного спорту та фізичного виховання як передумова здорового способу життя // Глобальні та національні проблеми економіки, 2015. – № 5. – С. 10-18.
16. Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія за загальною редакцією проф. Г. П. Грибана. – Житомир: «Рута», 2020. – 384 с.
17. Грибан Г.П. Історичні аспекти становлення і розвитку системи фізичного виховання у вузах України. Наук.-метод. розробки для студ. та викл. кафедр фіз. вихов. – Житомир, ДАЕУ, 2008. – 80 с.
18. Самооцінка населенням стану здоров'я та рівня доступності окремих видів медичної допомоги у 2020 році [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://ukrstat.gov.ua/druk/publicat/kat_u/2021/zb/03/zb_snsz_20.pdf.
19. Пономарьова М.С., Фоменко В.Є. Економічний механізм управління інноваційного розвитку спортивно-оздоровчої сфери // Вісник ХНАУ ім. В.В. Докучаєва. Серія «Економічні науки», 2020. – № 4. Т. 2. – С. 214-238. <https://doi.org/10.31359/2312-3427-2020-4-2-214>.

References:

1. Cherkez, K.A. (2019). *Znachennia fizychnoho vykhovannia i sportu v zhytti studentiv koledzhiv* [The importance of physical education and sports in the lives of college students]. *Sport ta fizyчне vykhovannia u zakladykh vyshchoi osvity. Suchasnist ta maibutnie – Sports and physical education in institutions of higher education. The present and the future. Tezy dopovidei internet-konferentsii*. Zaporizhzhia: NU «Zaporizka politekhnika». pp.50-52 [in Ukrainian].
2. Oliinyk, N.A., Durzhynska, O.O. & Rudnytskyi, V.B. (2020). *Fizyчне vykhovannia. Atletychni vydy sportu* [Physical Education. Athletic sports]. Vinnytsia: VNAU. [in Ukrainian].



3. Wikipedia. (n.d.). Retrieved from https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B0%D0%B6%D0%BA%D0%B0_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D0%86%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%8F [in Ukrainian].

4. Burk V., (2014). Sport v Kytae: istoriia razvytyia y sovremennoe sostoianye [Sports in China: development history and current state]. *Nauka v olymпыiskom sporte – Science in Olympic sports*. 1. pp. 54-59 [in Russian].

5. Platonov V.N., Pavlenko Yu.A. & Tomashevskiy V.V., (2012) *Podgotovka natsionalnykh komand k Olymпыiskym yham: istoriia y sovremennost* [Preparation of national teams for the Olympic Games: history and modernity]. Kyiv: D. Buraho. [in Russian].

6. Tkachenko, K. (1996). Vazhka atletyka v Ukraini [Weightlifting in Ukraine.]. *Nash sport – Our sport*. 32, (1). 13-15. [in Ukrainian].

7. Istoriia ta etapy rozvytku vazhkoi atletyky [History and stages of development of weightlifting]. (n.d.). Retrieved from <http://uwf.net.ua/athletics/history> [in Ukrainian].

8. Atletyka vazhka [Athletics is hard]. *Velyka ukrainska entsyklopediia*. (n.d.). Retrieved from https://vue.gov.ua/Atletyka_vazhka [in Ukrainian].

9. Wikipedia. (n.d.). Retrieved from https://www.wiki-data.uk-ua.nina.az/%D0%93%D0%B8%D1%80%D1%8C%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%B9_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82.html [in Ukrainian].

10. Hryban, H.P. & Tkachenko, P.P. (2013). *Osnovy pidhotovky u hyrovomu sporti* [Basics of training in kettlebell sports]. Zhytomyr: Ruta. [in Ukrainian].

11. Kollars, J. M., Taber, C. B. & Beyer, K. S. (2021). Relative Age Effects in Elite Olympic Weightlifters. *Journal of strength and conditioning research*, 35(5), 1223–1228. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003882>

12. Piven, O.B. & Dzhyym, V.Iu., (2015). Istorychni aspekty ta perspektyvy rozvytku na suchasnomu etapi vazhkoi atletyky v Ukraini [Historical aspects and prospects of development at the current stage of weightlifting in Ukraine]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Serii 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Drahomanova. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. 8 (63). pp. 64-70 [in Ukrainian].

13. T. Yu., Krutsevych, (2008). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia* [Theory and methodology of physical education]: (Vols. 1-2). Kyiv. [in Ukrainian].

14. Pichuhin, M.F., Hryban, H.P., Romanchuk, V.M., Romanchuk, S.V & Boiarchuk, O.M. (2011). *Fizychnе vykhovannia viiskovosluzhbovtziv* [Physical education of military personnel]. Zhytomyr: ZhVI NAU. [in Ukrainian].

15. Ponomarova, M.S., Basiuk, M.M. & Trehub, K.M. (2015). Rozvytok suchasnoho sportu ta fizychnoho vykhovannia yak peredumova zdorovoho sposobu zhyttia [The development of modern sports and physical education as a prerequisite for a healthy lifestyle.]. *Hlobalni ta natsionalni problemy ekonomiky – Global and national economic problems*. 5. pp. 10-18. [in Ukrainian].

16. Hryban, H.P. (Eds.). (2020). *Fizychnе vykhovannia: problemy ta perspektyvy* [Physical education: problems and prospects]. Zhytomyr: Ruta. [in Ukrainian].

17. Hryban, H.P., (2008). *Istorychni aspekty stanovlennia i rozvytku systemy fizychnoho vykhovannia u vuzakh Ukrainy* [Historical aspects of the formation and development of the system of physical education in higher education institutions of Ukraine]. Zhytomyr, DAEU. [in Ukrainian].



18. *Samootsinka naselennyam stanu zdorov'ya ta rivnya dostupnosti okremykh vydiv medychnoyi dopomohy u 2020 rotsi – Population's self-perceived of health status and availability of selected types of aid (n.d.)*. Retrieved from https://ukrstat.gov.ua/druk/publicat/kat_u/2021/zb/03/zb_snsz_20.pdf.

19. Ponomarova, M.S. & Fomenko, V.Ie., (2020) *Ekonomichnyi mekhanizm upravlinnia innovatsiinoho rozvytku sportyvno-ozdorovchoi sfery [Economic management mechanism of innovative development of the sports and recreation sphere.]*. *Visnyk KhNAU im. V.V. Dokuchaieva. Seriiia «Ekonomichni nauky» – Bulletin of the KHNAU named after V.V. Dokuchaeva «Economic Sciences» series*. 4 (2). pp. 214-238. <https://doi.org/10.31359/2312-3427-2020-4-2-214>. [in Ukrainian].