

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ГИРЬОВОГО СПОРТУ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Анотація. В статті розкрито методику розвитку силових якостей студентів засобами гирьового спорту в навчально-виховному процесі з фізичного виховання. Встановлено, що силова підготовленість, досягнута студентами у процесі спеціалізованого тренування, має широке позитивне перенесення у різних видах життєдіяльності людини. Методика розвитку силових якостей побудована на засадах теорії адаптації, теорії навчання рухових дій та розвитку фізичних якостей, планування фізичного навантаження, а також загальної теорії підготовки спортсменів у гирьовому спорті.

Ключові слова: гирьовий спорт, силові якості, гирі, розвиток, фізична підготовка, силова підготовка, студент.

Аннотация. Ткаченко П.П. **Методика развития силовых качеств студентов средствами гиревого спорта в процессе физического воспитания.** В статье раскрыто методику развития силовых качеств студентов средствами гиревого спорта в учебно-воспитательном процессе с физического воспитания. Установлено, что силовая подготовленность, достигнутая студентами в процессе специализированной тренировки, имеет широкий положительный перенос у различные виды жизнедеятельности человека. Методика развития силовых качеств построена на основе теории адаптации, теории обучения двигательным действиям и развити физических качеств, планировании физических нагрузок, а также общей теории подготовки спортсменов у гиревом спорте.

Ключевые слова: гиревой спорт, силовые качества, гири, развитие, физическая подготовка, силовая подготовка, студент.

Annotation. Tkachenko P.P. **Methods of the development of students' power qualities by means of weight sport in physical education.** This article is about the methods of the development of students' power qualities by means of weight sport in the educational process of physical education. Established that strength training that achieved by students in the process of specialized training, has extensive positive transference into different types of human activity. Methods of the development of students' power qualities are based on the principles of the theory of adaptation, learning theory of motor action and the development of physical skills, exercise planning and general theory of training of athletes in weight sport. The purpose of methods of the development of students' power qualities is in health promotion, high development of basic power qualities, for the athletes of this kind of sport, formation of general physical preparedness and creating a base for improving efficiency and formation of the motivation to weight sport working. Methods of the development of students' power qualities are open dynamic system that has many interrelated and interdependent elements. There are a lot of factors that can influence on its connections and components like environmental factors, quality of student's life, the pedagogical system influence, age and functional capabilities and preferences of the students. The structure of this methodology consists of four components: motivational, organizational, semantic and evaluation, that have many internal connections between their elements. The structure also includes the purpose, tasks, contents, principles, methods, forms and means, control of the evaluation measurement and tests. All these components of the methods are subjected to the purpose of the individual student development because of a training process in weight sport, that provide a fully developed personality of the student.

Key words: weight lifting sports, power skills, weights, development, physical training level, strength training level, student.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Заняття гирьовим спортом сприяють розвитку сили, загальної та силової витривалості, гнучкості, координації рухів, підвищенню фізичної працездатності, формуванню морально-вольових та психічних якостей студентів вищих навчальних закладів. Велика кількість вправ з гирями виконується з нахилом та випрямленням тулуба, що сприяє зміцненню м'язів спини, плечового поясу, ніг, черевного пресу – формуванню м'язового «корсета» та має велике значення для підготовки фахівців у різних видах професійної діяльності [1, 2, 4]. Силова підготовленість, досягнута студентами у процесі спеціалізованого тренування, має широке позитивне перенесення у різних видах життєдіяльності людини [3, 8].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Відповідно до розвитку фізичних якостей поняття «методика» означає раціональне застосування відповідних фізичних вправ і адекватних методів їх виконання з метою ефективного вирішення конкретного педагогічного завдання в окремому занятті та системі суміжних занять [5, с. 177]. Вправи з гирями прості й доступні, засвоюються легко і швидко, при цьому широкий вибір вправ дозволяє проводити заняття з високою щільністю, ефективно вирішувати завдання фізичного виховання при наявності певної методики [1, 2]. Сутність технологічного підходу до розвитку силових якостей у студентів засобами гирьового спорту, доцільно розглядати відповідно до технології оволодіння засобами гирьового спорту. У дидактиці вищої школи основними характеристиками технології навчання є системність, науковість, інтегративність, відтворення, ефективність, якість, мотивованість навчання, новизна, інформаційність тощо [2, 5]. З точки зору особистісно орієнтованої моделі навчання технологія розвитку силових якостей у студентів вправами з гирями може розглядатися як упорядкована сукупність фізичних та

технічних дій, операцій і заходів, які забезпечують досягнення певного рівня фізичної підготовленості та фізичного розвитку студента [6, 7, 9].

Аналіз літературних джерел дає підстави стверджувати, що проблема розвитку силових якостей у студентів вищих навчальних закладів засобами гирьового спорту в освітній сфері залишається актуальною і потребує нової методики застосування вправ з гирями у навчально-виховному процесі з фізичного виховання.

Мета дослідження полягає у розкритті структури та змісту методики розвитку силових якостей засобами гирьового спорту в навчально-виховному процесі з фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу дослідження. Методика розвитку силових якостей студентів вищих навчальних закладів вправами гирьового спорту у навчальному процесі з фізичного виховання має певні спільні вимоги і потребує дотримання принципової схеми побудови алгоритму методики розвитку фізичних якостей [5, с. 177], а саме: 1) постановки педагогічного завдання. На основі аналізу стану фізичної підготовленості студентів слід визначити до якого рівня необхідно розвивати силові якості у гирьовому спорті; 2) вибору найбільш ефективних фізичних вправ для вирішення поставленого педагогічного завдання з кожним студентом чи групою; 3) вибору адекватних методів виконання вправ; 4) визначення місця вправ у конкретному занятті і системі суміжних занять відповідно до закономірностей перенесення фізичних якостей; 5) визначення тривалості періоду розвитку фізичних якостей та необхідної кількості навчальних занять; 6) визначення загальної величини навчальних навантажень та їхньої динаміки відповідно до закономірностей адаптації до фізичної діяльності.

Складовими методики розвитку силових якостей у студентів засобами гирьового спорту в процесі занять із фізичного виховання були: можливість обрати спортивну спеціалізацію (класичне двоборство, поштовх гир за довгим циклом, окремі вправи), підвищити рівень спортивної кваліфікації, а також одночасно опанувати сучасні технології планування й управління навчально-тренувальним процесом, організацією проведення змагань, методикою суддівства змагань з гирьового спорту; розподіл студентів на групи з низьким, середнім і високим рівнем фізичної підготовленості; педагогічно обґрунтована варіативність обраних методів, форм і засобів розвитку силових якостей у гирьовому спорті; застосування комплексу загальнопідготовчих, спеціально-підготовчих і змагальних вправ з гирьового спорту; розуміння техніки виконання змагальних вправ для створення рухового автоматизму; корекція обсягів і інтенсивності навантаження під час розвитку силових якостей і формування спеціальних умінь і навичок для виконання класичних вправ з гирями; використання групової форми навчання з диференційованим і індивідуальним підходом; застосування методів наочності: аналіз відео- і кінограм, фотографій, плакатів, схем власної техніки виконання вправ, відвідування змагань і участь у змаганнях з гирьового спорту; застосування педагогічного і оперативного контролю за станом здоров'я, фізичної і технічної студентів. *Особливості методики* розвитку силових якостей у студентів засобами гирьового спорту виявляються у: доступності вправ з гирями, що забезпечує високу щільність навчально-тренувальних занять; широкому діапазоні ваги гир, що дозволяє раціонально дозувати фізичні навантаження; контрольованому підвищенні навантаження відповідно до індивідуальних можливостей студентів, що сприяє зміцненню здоров'я, вдосконаленню фізичного розвитку, функціональних систем організму, підвищенню працездатності студентів; проведенні багатоступеневих змагань, що дозволяє студентам виконувати за короткий термін (3–6 місяців) спортивні розряди та підвищити мотивацію до занять гирьовим спортом; високому рівні загальної фізичної підготовленості студентів, що дозволяє створити міцний фундамент для ефективного формування професійно-прикладних якостей для майбутньої професійної діяльності і життєздатності. Методика розвитку силових якостей у студентів засобами гирьового спорту побудована на засадах теорії адаптації, теорії навчання рухових дій та розвитку фізичних якостей, планування фізичного навантаження, а також загальної теорії підготовки спортсменів у гирьовому спорті. Заняття за даною методикою проводилися три рази на тиждень згідно з навчальним розкладом по 4 години та 2 години самостійних занять під керівництвом викладача по 90 хв кожне впродовж навчального року.

Метою методики розвитку силових якостей у студентів є зміцнення здоров'я, високий розвиток основних силових якостей, необхідних спортсмену-гирьовику, формування загальної фізичної підготовленості та створення міцного фундаменту для підвищення працездатності і формування мотивації до занять гирьовим спортом. *Основні завдання* методики спрямовані на: 1) підвищення рівня загальної фізичної підготовленості та працездатності; 2) переважний розвиток силових якостей (загальна і силова витривалість, статична витривалість м'язів тулуба), спеціальної витривалості, швидкості, координації та гнучкості; 3) покращання фізичного розвитку, функціональних можливостей кардіореспіраторної системи та зміцнення фізичного здоров'я студентів; 4) оволодіння та вдосконалення технічної підготовленості в гирьовому спорті; 5) підвищення стійкості організму до дії несприятливих чинників навколишнього середовища та навчання; 6) розвиток психологічних якостей, зокрема вольових; 7) підвищення спортивної майстерності та досягнення високих результатів у гирьовому спорті; 8) розвиток інтересу до занять з фізичного виховання та формування мотивації до систематичних занять гирьовим спортом. Розроблена методика розвитку силових якостей у студентів вищих навчальних закладів вправами гирьового спорту складалася з чотирьох *компонентів* (мотиваційного, організаційного, змістового і оціночного), які обумовили її функціональну структуру (рис. 1). Кожний компонент методики розвитку силових якостей в процесі фізичного виховання вирішує певні завдання в обставинах, які складаються у конкретних умовах навчального процесу, залежать від особливостей контингенту студентів, вимог часу та інших внутрішніх і зовнішніх чинників, які можуть впливати на формування особистості студента як позитивно, так і негативно.

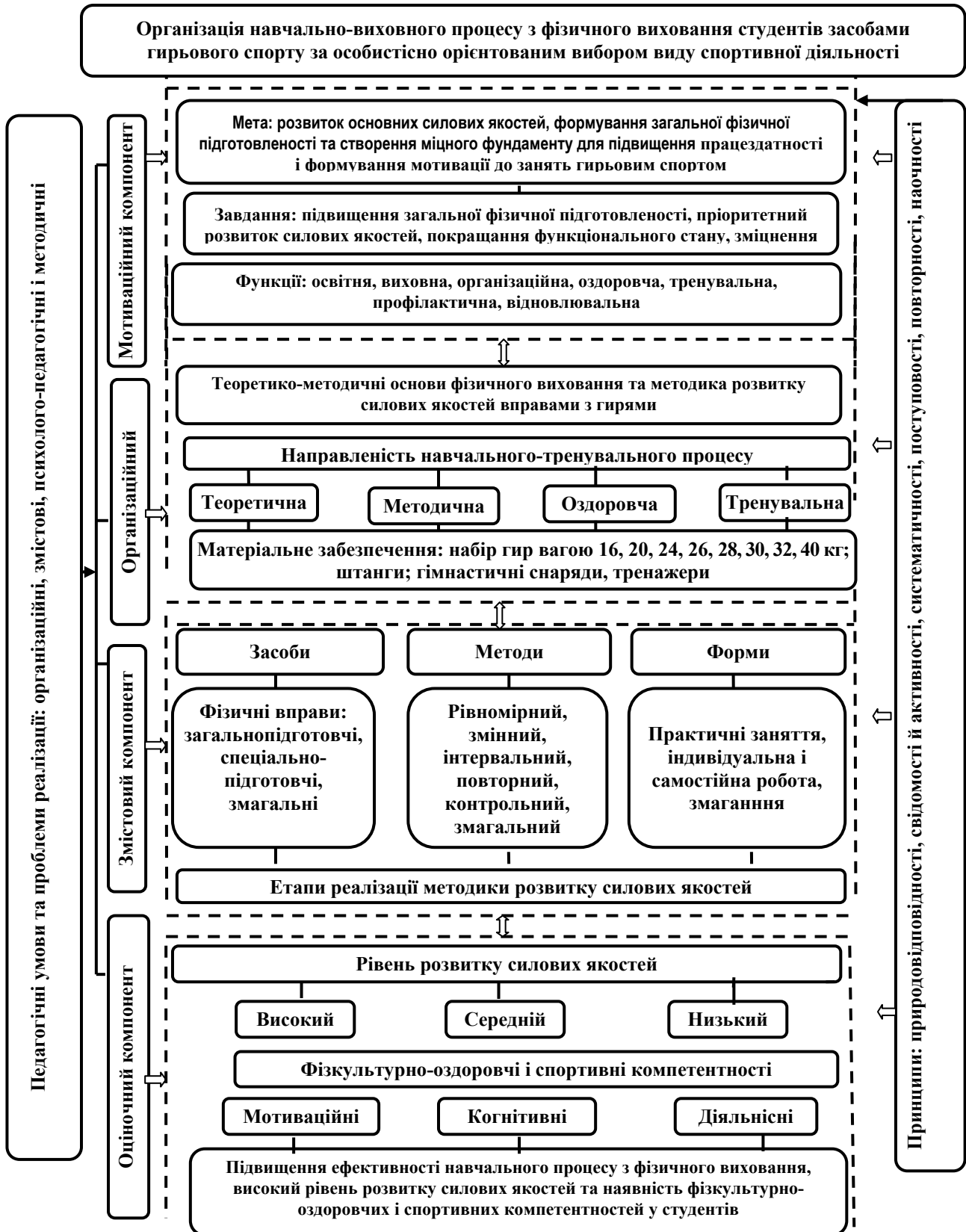


Рис. 1. Схема методики розвитку силових якостей у студентів засобами гирьового спорту в навчально-виховному процесі з фізичного виховання

В основу методики було покладено структуру фізичного виховання з вирішенням освітньої, виховної, оздоровчої, організаційної, тренувальної, профілактичної та відновлювальної функцій. Усі функції взаємопов'язані і забезпечуються специфікою навчальних занять, змістом навчання, використанням методів, форм і засобів навчання, контролем та аналізом результатів. Раціональне поєднання різних організаційних форм, засобів, методів занять вправами з гирями дозволило контролювати всі етапи проектування і впровадження методики розвитку силових якостей у студентів. Особистісно орієнтована технологія навчання студентів за методикою розвитку силових якостей засобами

гирьового спорту забезпечувалася виконанням та оцінкою завдань та шляхів її упровадження упродовж чотирьох етапів (табл. 1).

Таблиця 1

Етапи проектування та впровадження технології навчання фізичному вихованню за новоствореною методикою розвитку силових якостей у студентів засобами гирьового спорту

Етапи	Завдання та шляхи реалізації методики розвитку силових якостей у студентів
I (мотиваційний)	1. Визначення мети проектування та технології навчально-виховного і тренувального процесу з фізичного виховання засобами гирьового спорту. 2. Активізація освітнього і мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до засобів гирьового спорту.
II (організаційний)	3. Визначення системи педагогічних умов досягнення мети методики розвитку силових якостей у студентів засобами гирьового спорту. 4. Оцінювання вихідних даних студентів (фізичного розвитку та фізичної підготовленості), що визначають якісні показники навчального процесу з фізичного виховання. 5. Побудова схеми методики розвитку силових якостей у студентів засобами гирьового спорту (моделювання).
III (змістовий)	6. Визначення змісту і форм навчально-тренувального процесу з фізичного виховання відповідно до мети використання засобів гирьового спорту. 7. Реалізації методики розвитку силових якостей у студентів у процесі фізичного виховання засобами гирьового спорту.
IV (оціночний)	8. Визначення критеріїв оцінювання та контролю за освоєнням особистісно орієнтованого змісту фізичного виховання. 9. Оцінювання результатів реалізації методики розвитку силових якостей у студентів засобами гирьового спорту.

Мотиваційний компонент спрямований на підвищення освітнього і мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до засобів рухової активності, зокрема, гирьового спорту, створення мікросередовища, яке розвиває інтереси і мотиви до активних занять вправами з гирями та гирьовим спортом, що формує позитивне ставлення студентів до навчального процесу з фізичного виховання та самостійних занять гирьовим спортом. Окрім того, цей компонент передбачав підвищення ефективності навчального процесу за рахунок диференціації засобів, індивідуалізації стилів роботи зі студентами, створення комфортних умов на навчальних заняттях, що суттєво підвищує мотиваційно-ціннісне ставлення до навчально-виховного процесу, активізує навчально-тренувальний процес та сприяє оволодінню навиками й уміннями використання засобів гирьового спорту. Залучення студентів до активних занять гирьовим спортом, де діють екстремальні режими виявлення фізичного і психічного потенціалу особистості, є органічною складовою цілісної соціально-педагогічної і виховної системи ВНЗ, одним із дієвих засобів виховання студентської молоді.

Оскільки метою психолого-педагогічних впливів у процесі занять гирьовим спортом є не тільки фізичний, психічний, а й вольовий розвиток особистості студента, доцільно у мотиваційному компоненті методики розвитку силових якостей орієнтуватися на такі критерії розвитку особистості студента: а) наявність активної потреби саморозвитку та самооздоровлення на основі адекватної самооцінки свого організму; б) усвідомлення феномена цінності здорового способу життя як необхідної умови зміцнення здоров'я, збереження високої працездатності та досягнення високих результатів у гирьовому спорті; в) позитивні зміни у системі мотиваційно-ціннісного ставлення особистості студента до гирьового спорту як основного виду рухової активності; г) усвідомлення краси спортивної постви, естетичне сприйняття легких, граціозних, вишуканих рухів та створення свого образу спортсмена-гирьовика; д) становлення особистості студента як суб'єкта суспільної діяльності та здатність його створювати і послідовно упроваджувати власну програму спортивного удосконалення.

Організаційний компонент методики розвитку силових якостей полягав у педагогічно обґрунтованому способі організації студентів. Після проходження медичного обстеження був виявлений фізичний стан та стан здоров'я студентів, що виявили бажання займатися на заняттях з фізичного виховання гирьовим спортом. Додаткове проведене первинне тестування дозволило визначити фізичний розвиток і рівень фізичної підготовленості кожного студента. Це дозволило сформувати три експериментальні групи для занять вправами з гирями та гирьовим спортом з низьким, середнім і високим рівнем фізичної підготовленості.

Методика розвитку силових якостей засобами гирьового спорту не вносила змін у стандартні форми організації і проведення навчальних занять. Вони проводилися за загальноприйнятою урочною системою та передбачали, що кожне заняття має свою спрямованість і структуру. Були заплановані теоретичні та практичні розділи і проводилися у вигляді методичних, практичних і самостійних занять під керівництвом викладача.

Змістовий компонент методики розвитку силових якостей включав педагогічні навчально-виховні впливи на студентів через застосування методів, форм і засобів навчання під час занять вправами з гирями. Навчання у гирьовому спорті – складний педагогічний процес, який передбачає отримання необхідних знань, виховання спеціальних навичок, фізичних та вольових якостей. Навчання та тренування – єдиний процес. У навчанні застосовуються методи тренування, а в тренуванні використовуються елементи навчання. 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 навичок тощо.

До *оціночного компонента* методики розвитку силових якостей входили методи педагогічного контролю й оцінювання знань, умінь і навичок виконання вправ з гирями. Він виражався в таких формах: оперативний, етапний

контроль оволодіння технікою виконання класичних вправ і сформованості спеціальних умінь і навичок. Залікові вимоги передбачали приріст індивідуальних показників фізичної підготовленості, а також додатковою умовою була оцінка фізкультурно-оздоровчої і спортивної активності, відвідування самостійних занять з гирьового спорту.

ВИСНОВКИ. Теоретичні положення організації педагогічних досліджень дозволяють розглядати методiku розвитку силових якостей студентів засобами гирьового спорту як відкриту динамічну систему, яка має багато взаємопов'язаних і взаємозалежних елементів. При створенні методики враховано, що на її зв'язки та компоненти можуть впливати чинники навколишнього середовища, якість життєдіяльності студентів, система педагогічних впливів, вікові та функціональні можливості і уподобання студентів. Методика розвитку силових якостей студентів має чотири компоненти: мотиваційний, організаційний, змістовий і оціночний, які мають багато внутрішніх зв'язків між їх елементами, та складається із мети, завдань, змісту, принципів, методів, форм, засобів і контрольно-оціночних вимірювань та тестів. Всі компоненти методики підпорядковуються меті розвитку особистості студента через навчально-тренувальний процес у гирьовому спорті, що забезпечує всебічно розвинену особистість студента.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ спрямовані на викладення результатів педагогічного формувального експерименту.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гирьовий спорт: навч.-метод. посіб. / М.Ф. Пічугін, Г.П. Грибан, В.М. Романчук [та ін.]; за ред. Г.П. Грибана. – Житомир: ЖВІНАУ, 2011. – 880 с.
2. Грибан Г.П. Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах: навч. посібник / Г.П. Грибан, К.В. Пронтенко, В.В. Пронтенко [та ін.], за ред. Г.П. Грибана. – Житомир: Вид-во «Рута», 2014. – 400 с.
3. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: монографія / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во «Рута», 2009. – 594 с.
4. Грибан Г.П. Фізична підготовка студентів у гирьовому спорті: навч.-метод. посіб. / Г.П. Грибан, К.В. Пронтенко, П.П. Ткаченко, Д.В. Бойко; за ред. Г.П. Грибана. – Житомир: Вид-во «Рута», 2014. – 118 с.
5. Теория и методика физического воспитания / под ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Том 1. – 424 с. 2.5.1
6. Gryban Grygoriy, Romanchuk Sergiy, Romanchuk Victor, Boyarchuk Oleksandr, Gusak Oleksandr. Physical preparation of students in Ukraine // American Journal of Scientific and Educational Research, No.1. (4) January – June, 2014. – Volume II. – «Columbia Press». – New York, 2014. – P. 286–291.
7. Gryban Grygoriy, Romanchuk Sergiy, Romanchuk Victor, Tkachenko Pavlo. Teaching Students a positive attitude to the educational process of physical training // Australian Journal of Scientific Research, 2014, No. 2. (6) (July – December). – Volume III. – «Adelaide University Press». – Adelaide, 2014. – P. 884–889.
8. Gryban Grygoriy, Romanchuk Victor, Boyarchuk Oleksandr, Gusak Oleksandr // Activation of sports and recreational activities of students with disabilities in health during the learning process in physical education // British Journal of Science, Education and Culture, 2014, No. 1. (5) (January-June). – Volume III. – «London University Press». – London, 2014. – P. 132–136.
9. Prontenko K.V, Prontenko V.V., Romanchuk V.M., Griban G.P. Comparative analysis of results in exercises with kettlebells in periods of becoming of kettlebell sport // «Giri sport as means of physical education, sport preparation and recreation» / International science, gerontology and practical Conference (7; 2015; Pecs, Hungary). 7-th International science and practical conference «Giri sport as means of physical education, sport preparation and recreation»: materials of conference / International Gira Sport Federation. – Pecs, Hungary, 2015. – S. 18–22.

Шпичка Тарас Александрович
доцент кафедры физического воспитания
Национальный университет пищевых технологий Украины

АНАЛИЗ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ ОРГАНИЗМА ФУТБОЛИСТОВ В МИНИ-ФУТБОЛЕ ПОСЛЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК

Анотація. В работе для оценки динамики работоспособности и функционального состояния футболистов в мини-футболе были необходимы средства текущего контроля. Используемые при этом показатели соответствовали тем требованиям, которые предъявляются к средствам этого вида контроля. Все представленные особенности динамики восстановительных процессов после соревновательных нагрузок у игроков обуславливают необходимость строго дифференцировать структуру и содержание межигровых циклов подготовки, особенно коротких 3-х дневных.

Ключевые слова: мини-футбол, тестирование, футболисты, работоспособность, функциональное состояние.

Анотація. Шпичка Т.А. Аналіз відновлювальних процесів організму футболістів в міні-футболі після змагальних навантажень.

В роботі для оцінки динаміки працездатності і функціонального стану футболістів в міні-футболі були необхідні засоби поточного контролю. Використані при цьому показники відповідали тим вимогам, які пред'являються до засобів даного виду контролю. Особливості динаміки відновлювальних процесів після змагальних навантажень у гравців обумовлюють необхідність суворо диференціювати структуру і зміст міжігрових циклів підготовки, особливо коротких 3-х денних.