

цього предмета є важливою складовою умовою ефективності навчально-виховного процесу загалом. Від майстерності вчителя залежить рівень сформованості потреб школярів, їх інтересу до занять фізичною культурою.

Висновки. На основі вивчення змісту підготовки майбутніх вчителів початкових класів до фізичного розвитку молодших школярів, у структурі вищого педагогічного навчального закладу доведено, що вона є її ключовою складовою, яка вимагає від учителя професійно значущих знань, умінь і навичок, спеціальних якостей і здібностей для успішної організації фізичного виховання молодших школярів. Слід дбати про особистість, навчання і виховання якої наближене до її власних здібностей. Таке навчання базується на виявленні таланту кожного, на його розвитку, на пошануванні кожної дитини. Учителі і батьки повинні допомогти дитині самопізнати себе, саморозвинути, і тоді, ставши дорослою, людина максимально реалізується. Саме тому потрібно шукати можливості вдосконалення процесу фізичного виховання в школах за рахунок, з одного боку, оптимізації діяльності учнів, а з іншого – підвищення результативності роботи вчителів.

Література

- 1.Абдулина А.А. Общепедагогическая подготовка учителя в системе педагогического образования. – М., 1990. – 142 с.
- 2.Бабанский Ю.К. Оптимизация процесса обучения. – М., 1997.– 256с.
- 3.Гурвич С.С., Пинчук Е.О. Физическое воспитание студентов./ под. ред. Королева – К. "Вища школа" 1983 с.4-6.
- 4.Дубогай О. Фізична культура як складова здоров'я та успішного навчання дитини. – К.: Шкільний світ, 2006. – с.29-35.
- 5.Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. – К.: Рад. школа, 1989. – 608 с.
- 6.Лернер И.Я. Процесс обучения и его закономерности. – М., 1980. – 96 с.
- 7.Педагог-лікар. Стаття Г. Кондрацької. Здоровий спосіб життя школярів як пед. проблема. – Львів, Вип. 15 с. 146.
- 8.Щербakov А. И. Психология личности учителя// Возрастная и педагогическая психология/ Под. ред. Петровського А.В. – М., 1973. – с.264-275.
- 9.Эльконин Б.Д. Избранные психологические труды. – М.: Педагогика, 1989. – с. 100.

References

1. Abdulyna A.A. (1990) Obshhepedagoghycheskaja podghotovka uchytelja v systeme pedaghoghycheskogho obrazovanyja. M. 142 s.
2. Babanskyj Ju.K. (1997) Optymyzacyja processa obuchenija. M. 256 s.
3. Ghurvyeh S.S., Pynchuk E.O. (1983) Fyzichesкое vospytanye studentov. pod. red. Koroleva – K. "Vyshha shkola" Pp.4-6.
4. Duboghaj O. (2006) Fyzichna kuljtura jak skladova zdorov'ja ta uspishnogho navchannja dytyny. K. Shkilnyj svit. Pp.29-35.
5. Kostjuk Gh.S. (1989). Navchaljno-vykhovnyj proces i psykhichnyj rozvytok osobystosti. K.: Rad. shkola, 608 p.
6. Lerner Y.Ja. (1980) Process obuchenija y egho zakonemernosty. M. 96 p.
7. Pedaghogh-likar. Stattja Gh. Kondracjkoji. Zdorovyj sposib zhyttja shkoljariv jak ped. problema. – Ljviv, Vyp. 15. 146 p.
8. Shherbakov A. Y. (1973) Psykhologhyja lychnosty uchytelja.Vozrastnaja y pedaghoghycheskaja psykhologhyja Pod. red. Petrovsjogho A.V. M. Pp. 264-275.
9. Elkonin B.D. (1989) Izbrannyie psihologicheskie trudyi Selected psychological works. M .: Pedagogy. Pp.100.

Горбенко М.І.

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький

державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», Переяслав-Хмельницький, Україна

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ПЛАВАННЯ

У статті розглядаються особливості побудови занять з плавання зі студентами вищих закладів освіти та їх вплив на розвиток фізичних здібностей і функціональні можливості організму людини. Наведені результати дослідження щодо визначення динаміки розвитку фізичних здібностей та фізичної підготовленості студентів віком 18 та 19 років з урахуванням застосування засобів фізичної підготовки в процесі занять плаванням.

Ключові слова: плавання, фізичні здібності, студент, фізична підготовленість.

Горбенко Н. И. Развитие физических способностей студентов средствами плавания. В статье рассматриваются особенности построения занятий по плаванию со студентами высших учебных заведений и их влияние на развитие физических способностей и функциональные возможности организма. Приведенные результаты исследования по определению динамики развития физических способностей и физической подготовленности студентов в возрасте 18 и 19 лет с учетом применения средств физической подготовки в процессе занятий плаванием.

Ключевые слова: плавание, физические способности, студент, физическая подготовленность.

Mykola Gorbenko. Development of students' physical abilities by means of swimming. The article analyzes the current state of health and physical fitness of youth, a complex of problems concerning the development of sport and mass swimming in Ukraine, in particular, regarding the training of students of the country's ability to swim. The features of the construction of swimming classes with students of higher educational institutions and their influence on the development of physical abilities and functional capabilities of the human body are revealed. The intention to swim increases the culture of movements, allows more

flexible and more proficient control of its movements in water, which in turn positively affects the improvement. the level of development of physical (strength of muscle groups, mobility in joints, etc.) and moral and volitional abilities, on the increase of speed-strength readiness. The results of the study on determining the dynamics of development of physical abilities and physical preparedness of students aged 18 and 19 years with consideration of the use of physical training methods in the course of swimming activities are presented. Improvement of the results of swimming was 25 m ($p < 0.05$, regardless of sex), 50 m ($p < 0.01$ and 0.05, respectively), 75 m ($p < 0.01$ and 0.05), 100 m ($p < 0.05$, regardless of sex), as well as indicators of EHL ($p < 0.05$, regardless of sex), heart rate after 20 squats ($p < 0.001$ and 0.05), flexion and extension of arms in the emphasis ($p < 0,001$ and 0,05), body lift in 1 min. ($p < 0,01$, regardless of gender), shuttle running ($p < 0,01$ and 0,001) and the results of running on long distances ($p < 0,05$ and 0,01).

Key words: swimming, physical ability, student, physical fitness.

Постановка проблеми. На сьогодні здоров'я і фізична підготовленість нашої молоді знаходиться не на належному рівні. Держава не приділяє належної уваги розвитку фізичної культури і спорту, що спричиняє подальше погіршення рівня здоров'я і працездатності молодого покоління (А.І. Драчук, 2001; С.М. Канишевський, 2008; М.Д. Зубалій, 2008). Досвід свідчить, що одним з найефективніших засобів впливу на організм студенток з метою підвищення рівня їх фізичної підготовленості слід вважати рухову активність в умовах водного середовища [3, 5].

Не дивлячись на численні дані про сприятливу дію водного середовища на організм тих людей, що займаються плаванням [3, 4, 6 і ін.], на даний час ще недостатньо розроблені питання впливу таких занять на фізичну підготовленість студентів вузу.

Отже, велику актуальність і соціальну значущість у процесі всебічного та гармонійного розвитку особистості набувають дослідження, які спрямовані на вдосконалення форм і методів навчання плаванню, розробки педагогічно-ефективних методик і технологій проведення занять з плавання, оволодіння студентами спеціальними знаннями, життєво важливими руховими навичками та прикладними вміннями в області плавання (М.Я. Бондарчук, 2004; М.М. Булатова, 2004; О.Ю. Фанигіна, 2004; В.Л. Волков, 2008; Л.П. Долженко, 2007).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Досвід педагогічної і спортивної практики (Ю.П. Коб'яков, 2003; В.А. Пасиченко, 1999; О.Ю. Фанигіна, 2005; О.В. Терещенко, 2009) свідчить, що ефективним засобом впливу на фізичну підготовленість молоді являються фізичні вправи у водному середовищі. Застосування засобів плавання (М.М. Булатова, 1988; В. Васильченко, 2002; В. Левицький, 2004; Дж. Х. Уілмор, 1997) дозволяє розвивати аеробні і анаеробні механізми енергозабезпечення організму, сприяє розвитку гнучкості. В той же час, положення тіла у воді виключає перенапруження функцій опорно-рухового апарату, а специфіка водного середовища забезпечує ефект багатофункціонального тренажеру у зв'язку з необхідністю прояву сили більшістю м'язових груп.

О. Терещенко (2011), І. Гончар (2006), Р. Раєвський (2005) відмічають лікувальну дію плавання на організм, яке позитивно впливає на основні показники фізичного розвитку людини: зріст, вага; є прекрасним засобом профілактики і виправлення: порушень осанки, сколіозів, плоскостопості; зміцнення серцево-судинної і нервової системи; розвитку дихального апарату і м'язової системи (розтяжка м'язів плечового поясу, рук, тренування м'язів грудей, спини і живота, формування м'язів ніг); сприяє зростанню і зміцненню кісткової тканини; зміцнює суглоби, надає їм гнучкість; усуває збудливість і дратівливість, що в наш час є дуже актуальною проблемою.

Мета дослідження полягає у вивченні ефективності дії засобів плавання на поліпшення рівня розвитку фізичних здібностей та фізичної підготовленості студентської молоді.

Завдання дослідження:

- Здійснити теоретичний аналіз стану здоров'я і розвитку фізичних здібностей студентів, узагальнити досвід педагогічної і спортивної практики підвищення рівня їх фізичної підготовленості і здоров'я засобами плавання.
- Визначити динаміку розвитку фізичних здібностей та фізичної підготовленості студентів, необхідних для виконання ефективних дій в умовах ВЗО в процесі занять плаванням.

Методи та організація дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення наукової і методичної літератури; медично-педагогічні спостереження; опитування та тестування; контрольні-педагогічні випробування; логічні методи та педагогічний експеримент. Дослідження проводилися на базі ДВНЗ «ПХДПУ імені Григорія Сковороди» впродовж березня - серпня 2016 року. Усього в дослідженні взяли участь 62 студенти віком 18 та 19 років.

Результати дослідження. Однією з форм організації фізичної підготовки в умовах ВЗО є заняття з плавання, на яких водне середовище виступає як багатофункціональний тренажер. Доцільність впровадження вказаних засобів досягається тільки за умов присутності збалансованого співвідношення фізичних навантажень різної спрямованості з урахуванням вікових особливостей контингенту і особливостей розвитку специфічних навичок рухової діяльності.

Спрямованість занять у навчальному процесі обумовлювалася підбором і методикою застосування спеціально-підготовчих та змагальних вправ. Головне завдання занять з плавання – це вдосконалення технічної підготовленості, розвиток фізичних здібностей, підвищення рівня спортивної підготовленості.

При підготовці студентів використовувались заняття вибіркової або комплексної спрямованості, що проводилися як на воді, так і на суші. Програма занять вибіркової спрямованості планувалася таким чином, щоб основний обсяг вправ забезпечував переважне вирішення якого-небудь одного завдання (наприклад, підвищення максимальної сили), що дозволяло сконцентрувати в певному напрямі засоби і методи педагогічного впливу, а побудова заняття комплексної спрямованості припускала використання тренувальних засобів, сприяючих одночасному вирішенню декількох завдань при відносно невеликому сумарному навантаженні. Вибір того або іншого варіанту побудови заняття залежав від багатьох чинників: кваліфікації, періоду проведення та тривалості заняття, рівня підготовленості контингенту, завдань заняття.

Комплексне заняття з різноманітною емоційною насиченою програмою і незначним навантаженням було хорошим засобом активного відпочинку та може використовуватися для відновлення після заняття з великими і значними

навантаженнями вибіркової спрямованості, і займати важливе місце в змісті відновлювальних мікроциклів.

Результати аналізу показників спеціальної фізичної підготовленості (СФП) юнаків віком 18 років показали найбільшу інформаційну значущість результатів плавання на 25 і 100 м, а також 4x25 м з 10-секундними перервами. Проте в структурі СФП і здоров'я найбільшу інформаційну значущість мають показники ЧСС у стані спокою і на 4-й хв. відновлення після присідань, що характеризує вплив рівня функціональних можливостей на результати плавання. З іншого боку, проведений аналіз показав, що на стан здоров'я більш за все впливає навантаження при подоланні дистанції в 75 м, результат якого взаємопов'язаний з показниками ЧСС після 20 присідань ($r = 0,60$) і періоду відновлення ($r = 0,67$), а також проби Штанге ($r = -0,70$).

Серед показників загальної (ЗФП) і СФП найбільшу значущість має результат плавання на 50 м, проте показник подолання 25-метрової дистанції має найбільшу кількість достовірних взаємозв'язків з показниками ЗФП: результатами стрибка в довжину ($r = -0,69$) і висоту з місця ($r = -0,70$), бігу на 100 м ($r = 0,79$) і динамометрії ($r = -0,61$).

У студентів віком 19 років виявлено значне зниження взаємозв'язків між показниками СФП, проте і в цьому віці найбільшою значущістю володіють результати подолання 50, 100-метрової дистанцій. Серед показників СФП і стану здоров'я пріоритети не змінюються, а найбільшу кількість взаємозв'язків на високому рівні з показниками здоров'я має результат плавання на 75 м, який взаємодіє з вимірами ЧСС на 3-й хв. ($r = 0,67$) і періодом ($r = -0,61$) відновлення після 20 присідань, а також показником проби Генчі ($r = -0,70$).

Серед показників ЗФП і СФП найбільшу значущість мають результати плавання за 12 хв. і на 100 м. Причому, перший показник володіє комплексною статистично достовірною дією на більшість компонентів ЗФП, а другий має взаємозв'язок з тими ж показниками, однак на нижчому рівні.

СФП з плавання показали, що у юнаків з 18 до 19 років позитивно покращуються усі показники, за винятком результату «оберту руками», який не є статистично достовірним. Найбільший достовірний приріст відмічений в результатах плавання на 25 м ($p < 0,001$), 75 м ($p < 0,001$) і довжини «ковзаня» ($p < 0,05$). З 19 до 20 років спостерігається негативна динаміка у більшості показників. За винятком результатів плавання за 12 хв., а також показника «оберт руками».

Структуру СФП з плавання студентів, незалежно від віку, складають три фактори. В 18 років їх внесок складає 85,3%, а в 19 – 80,2%. У генеральний фактор в обох вікових категоріях входять «швидкість і швидкісна витривалість». Однак в 18 років його внесок в загальну дисперсію оцінюється у 61,4%, а в 19 років – у 52,8%. Причому, в першому віці фактори «витривалість» і «гнучкість» мають внески відповідно до 14,9 і 10,2%, а в другому – 10,1 і 17,5%. З віком у структурі ЗФП і СФП, виявлено збільшення як кількості факторів від 5 до 6, так і суми їх вкладів – 79,6% і 82,3%. Ця ситуація свідчить про збільшення значущості компонентів ЗФП в загальній структурі, проте в усіх випадках пріоритетом в розвитку спеціальних фізичних якостей є швидкість і швидкісна витривалість.

У представників контрольної групи не відмічено статистично значущих змін, за винятком показника «човниковий біг», тоді як у експериментальної групи покращились результати плавання на 25 м ($p < 0,05$, незалежно від статі), 50 м ($p < 0,01$ і $0,05$, відповідно), 75 м ($p < 0,01$ і $0,05$), 100 м ($p < 0,05$, незалежно від статі), а також показники ЖЕЛ ($p < 0,05$, незалежно від статі), ЧСС після 20 присідань ($p < 0,001$ і $0,05$), згинання і розгинання рук в упорі лежачи ($p < 0,001$ і $0,05$), підйомів тулуба за 1 хв. ($p < 0,01$, незалежно від статі), човникового бігу ($p < 0,01$ і $0,001$) і результатів бігу на довгі дистанції ($p < 0,05$ і $0,01$). Статистично значущий приріст результатів в цілому дозволяє констатувати позитивний вплив науково обґрунтованого змісту занять плаванням не лише на ЗФП і СФП, а і на різні компоненти здоров'я студентів.

Висновки. Уміння плавати підвищує культуру рухів, дозволяє гнучкіше і вміліше управляти своїми рухами у воді, а це у свою чергу, позитивно відбивається на вдосконаленні рівня розвитку фізичних (сили м'язових груп, рухливості в суглобах, тощо) та морально-вольових здібностей, на підвищенні швидкісно-силової підготовленості.

У процесі занять плаванням студент опановує комплекс знань, умінь і навичок, відбувається самореалізація особи з урахуванням дотримання принципів гуманістичності, динамічності і послідовності, активності та відповідності фізичних навантажень можливостям студентів. Доцільне застосування засобів плавання гарантує емоційність занять і різнобічний фізичний вплив на різні м'язові групи, дозволяє підвищити рівень розвитку компонентів фізичної підготовленості, інтерес студентів, моторну щільність заняття і реалізацію як оздоровчого завдання, так і формування міцного фундаменту працездатності для довгої і активної життєдіяльності індивіда.

Перспективи подальших досліджень полягатимуть в подальшій експериментальній перевірці ефективності розроблених методичних рекомендацій щодо застосування засобів плавання у навчально-виховному процесі з фізичної підготовки студентської молоді інших вікових та професійних груп.

Література

1. Бондар Т. К. Методичні особливості початкового навчання плавання студентської молоді / Т. К. Бондар, А. Ю. Нікольський // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт). – К., 2015. – Серія 15. – Випуск 1(54)15. – С.16–19.
2. Довбыш В.И. Плавание - важнейший аспект оздоровительно-профилактического направления физического воспитания / В.И. Довбыш, С.Н. Климакова, Е.А. Делова. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту / зб. наук. праць за редакцією проф. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2006. - №4. - С 45-47.
3. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учебник / Ю. Ф. Курамшин. – М. : Сов.спорт, 2004. – 463 с.
4. Назарук, В. М. Оздоровительное плавание для студентов / В. М. Назарук // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. - Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. - Вип. 5(48). - С. 91-95.
5. Оздоровительное плавание в вузе: теория и практика: учебное пособие/ сост. И.В. Переверзева, О.В. Арбузова. – Ульяновск: УлГТУ, 2012. – 143 с

6. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб. пособие / под ред. Н. Ж. Булгакова. – 2-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2008. – 430 с.
7. Сидоров Д.Г. Плавание в вузе : Методическое пособие по организации и проведению индивидуальных и групповых занятий по плаванию со студентами высшей школы /Д.Г. Сидоров, Ю.М. Лузинов, М.В. Андрианов, В.А. Афоншин, А.В. Погодин, В.М. Шукин. Нижегород. гос. архитектур.- строит. ун-т: – Н.Новгород: Дятловы горы, 2017. – 36 с.
8. Цеслицкая М.З. Занятия плаванием в повышении уровня здоровья студентов // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта, 2013. – N12. – С. 101-104.
9. Черний И.В., Редькина М.А. Повышение двигательной подготовленности студенческой молодежи средствами оздоровительного плавания / Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. - Випуск 3К 1 (70) 2016. – С. 228-231.
10. Шульга Л.М. Оздоровче плавання: Навч. посіб. / Л.М. Шульга. – К.: Олімп. Л-ра, 2008. -232с. 10.

References

1. Bondar T. K. Metodichnl osoblivostl pochatkovogo navchannya plavannya studentskoYi molodl / T. K. Bondar, A. Yu. Nlkolskiy // Naukovo-pedagoglchnl problemi flzichnoYi kulturi (Flzichna kultura l sport). – K., 2015. – Serlya 15. – Vipusk 1(54)15. – S.16–19.
2. Dovbyish V.I. Plavanie - vazhneyshiy aspekt ozdorovitelno profilakticheskogo napravleniya fizicheskogo vospitaniya / V.I. Dovbyish, S.N. Klimakova, E.A. Delova. //Pedagoglka, psihologiya ta mediko-blologlchnl problemi flzichnogo vihovannya l sportu /zb.nauk.prats za redaktsiEyu prof. Ermakova S.S. - Harklv: HDADM (HHPI), 2006. - #4. - S 45-47.
3. Kuramshin Yu. F. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturyi : uchebnik / Yu. F. Kuramshin. – М. : Sov.sport, 2004. – 463 s.
4. Nazaruk, V. M. Ozdorovitelnoe plavanie dlya studentov / V. M. Nazaruk // Naukoviy chasopis Natslonalnogo pedagoglchnogo unlvrsitetu Imenl M. P. Dragomanova. Serlya 15 : Naukovo-pedagoglchnl problemi flzichnoYi kulturi (flzichna kultura l sport) : zb. nauk. prats. - KiYiv : Vid-vo NPU Imenl M. P. Dragomanova, 2014. - Vip. 5(48). - S. 91-95.
5. Оздоровительное плавание в вузе: теория и практика: учебное пособие/ сост. I.V. Pereverzeva, O.V. Arbuzova. – Ulyanovsk: UIGTU, 2012. – 143 s
6. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб. пособие / под ред. Н. Ж. Булгакова. – 2-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2008. – 430 с.
7. Сидоров Д.Г. Плавание в вузе : Методическое пособие по организаци и проведению индивидуальных и групповых занятий по плаванию со студентами высшей школы /Д.Г. Сидоров, Ю.М. Лузинов, М.В. Андрианов, В.А. Афоншин, А.В. Погодин, В.М. Шукин. Нижегород. гос. архитектур.- строит. ун-т: – Н.Новгород: Дятловы горы, 2017. – 36 с.
8. Tselitskaya M.Z. Zanyatiya plavaniem v povyishenii urovnya zdorovya studentov // Pedagogika, psihologiya i mediko-biologicheskii problemi fizicheskogo vospitaniya i sporta, 2013. – N12. – S. 101-104.
9. Cherniy I.V., Redkina M.A. Povyishenie dvigatelnoy podgotovlennosti studencheskoy molodezhi sredstvami ozdorovitel'nogo plavannya / Naukoviy chasopis NPU Imenl M.P. Dragomanova. - Vipusk 3K 1 (70) 2016. – S. 228-231.
10. Shulga L.M. Ozdorovche plavannya: Navch. poslb. / L.M. Shulga. – K.: Ollmp. L-ra, 2008. -232s. 10.

УДК 796.88:378.(075.8)

Грибан Г.П.
Житомирський державний університет імені Івана Франка; м. Житомир
Ткаченко П.П.
Житомирський національний агроекологічний університет, м. Житомир

ОЦІНКА ЯКОСТІ ЗНАТЬ У СТУДЕНТІВ ПІСЛЯ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЗАСОБАМИ ГИРЬОВОГО СПОРТУ

В статті представлено наукове обґрунтування впровадження методики розвитку силових якостей засобами гирьового спорту у навчально-виховний процес з фізичного виховання студентів. Доведено, що представлена методика сприяє позитивному засвоєнню теоретичного матеріалу, активізує інтерес студентів не тільки до вдосконалення у гирьовому спорті, а й у різних аспектах фізичної культури та здорового способу життя. Мета статті полягає у розкритті та обґрунтуванні ефективності застосування методики розвитку силових якостей у студентів під час навчально-виховного процесу з фізичного виховання. З'ясовано, що традиційна система фізичного виховання студентів не сприяє ефективному оволодінню теоретичними знаннями у галузі фізичної культури та спорту.

Ключові слова: фізичне виховання, навчально-виховний процес, гирьовий спорт, гирі, силові якості, студенти.

Грибан Г.П., Ткаченко П.П. Оценки знаний студентов после внедрения методики развития силовых качеств средствами гиревого спорта. В статье представлено научное обоснование внедрения методики развития силовых качеств средствами гиревого спорта в учебно-воспитательный процесс по физическому воспитанию студентов. Доказано, что представленная методика способствует позитивному усвоению теоретического материала, активизирует интерес студентов не только к совершенствованию в гиревом спорте, но и в разных аспектах физической культуры и здорового образа жизни. Цель статьи заключается в раскрытии и обосновании эффективности применения методики развития силовых качеств у студентов во время учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию. Выяснено, что традиционная система физического воспитания студентов не способствует эффективному овладению теоретическими знаниями в области физической культуры и спорта.