

здоров'язбереження студентів ЗВО у процесі їхнього фізичного виховання.

Література

1. Волкова Л.М., Евсеев В.В., Половников П.В. Физическая культура студентов: состояние и пути совершенствования : монография [2-е изд]. СПб.: СПб ГПУ, 2013. 153 с.
2. Грибан Г.П. Аналіз причин і наслідків низького стану здоров'я студентської молоді. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. 2011;10: 207–211.
3. Корягін В.М., Блават О.З. Педагогічні умови формування рухової компетенції у фізичному вихованні студентів спеціальних медичних груп. Теорія та методика фізичного виховання. 2016. № 3. С. 3–7. doi: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2016.3.1164>.
4. Носко М.О., Гаркуша С.В., Воєділова О.М. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні : монографія. Київ : СПД Чалчинська Н.В., 2014. 300 с.
5. Носко М.О., Грищенко С.В., Носко Ю.М. Формування здорового способу життя : навч. пос. К.: «МП Леся», 2013. 160 с.
6. Носко М.О., Єрмаков С.С., Гаркуша С.В. Теоретико-методичні аспекти зміцнення фізичного здоров'я учнівської та студентської молоді. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2010. Вип. 76. 243–247.
7. Яременко О., Балакірева О., Вакулєнко О. та ін. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи. К. : Український інститут соціальних досліджень, 2000. 207 с.
8. Ayers S.F. High School Students' Physical Education Conceptual Knowledge. Research Quarterly for Exercise and Sport. 2004. № 75(3). P. 272–287. <https://doi.org/10.1080/02701367.2004.10609160>
9. Grabowski H. Co koniecznie trzeba wiedziec o wychowaniu fizycznym. Kraków : Oficyna Wydawnicza «Impuls», 2000.
10. Green K., Hardman K. Physical education. Mayer & Mayer Verlag, 2005. 248 p.
11. Kirk D., MacDonald D., Suliva M. The handbook of physical education. Sage, 2006. 838 p.
12. Trzesniowski R. Kilka uwag o wychowaniu fizycznym. Warszawa : AWF. 2000. s. 37–41.
13. Wenta K. Podmiotowość w dydaktyce akademickiej – oczekiwania i zagrożenia. Pedagogika Szkoły Wyższej. 1996. Nr 4. s. 43–58.

Грибан Г.П., *Ткаченко П.П.

Житомирський державний університет імені Івана Франка
*Житомирський національний агроєкологічний університет

ГИРЬОВИЙ СПОРТ ЯК ОСНОВА РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

В статті розкрито роль гирьового спорту в розвитку силових якостей студентів. Гирьовий спорт є одним із засобів фізичного виховання студентської молоді, поліпшення її здоров'я, підготовки до майбутньої професійної діяльності. До засобів силової підготовки належать різні вправи з гирями, які дозволяють впливати на велику частину м'язової системи або вибірково на окремі м'язові групи. Кореляційний аналіз підтвердив, що показники фізичних якостей у студентів за період експерименту мають відмінності у рівні взаємозв'язків між фізичними якостями.

Ключові слова: гирьовий спорт, гирі, силові якості, фізичне виховання, освітній процес, кореляційний зв'язок, рухова активність, студент.

Грибан Г.П., Ткаченко П.П. Гиревой спорт как основа развития силовых качеств студентов в образовательном процессе с физического воспитания. В статье раскрыта роль гиревого спорта в развитии силовых качеств студентов. Гиревой спорт является одним из средств физического воспитания студенческой молодежи, улучшения его здоровья, подготовки к будущей профессиональной деятельности. К средствам силовой подготовки относятся различные упражнения с гирями, которые позволяют влиять на большую часть мышечной системы или выборочно на отдельные мышечные группы. Корреляционный анализ подтвердил, что показатели физических качеств у студентов за период эксперимента имеют отличия на уровне взаимосвязей между физическими качествами.

Ключевые слова: гиревой спорт, гири, силовые качества, физическое воспитание, образовательный процесс, корреляционная связь, двигательная активность, студент.

Gryban G.P., Tkachenko P.P. Kettlebell lifting as a basis for the development of power qualities of students in the educational process of physical education. The article reveals the role of kettlebell lifting in the development of power qualities of students. Kettlebell lifting is one of the means of physical education of student youth, improve mentofits health, preparation for future professional activity. The means of strength training in volve various training exercises with weights, which in flunce most of the muscular system or selectively separate muscle groups. Kettlebell lifting activity helps in the development of power, general and strength endurance, flexibility, coordination of movements, increasing of physical efficiency, formation of moral-volitional and mental qualities of students. The purpose of the article is to present kettle bell lifting as one of the most important and available means of physical development of students and improvement of the studying process in the educational institutions of Ukraine. In the process of physical training, the strategy of differentiated, person-oriented and systemic approaches to students in the training process is implemented. Correlation analysis confirmed that the physical characteristics of students during the experiment period have

difference in the level of physical qualities in teraction. Nine indicators of performance of control tests have become closely connected after the pedagogical experiment. The highest correlation coefficients can be found in the tests that characterize the development of power qualities and endurance of students ($r = 0.621-0.412$, $P = 005-0.01$). The use of means of kettlebell lifting during the educational process of physical education significantly improves the functional state, health, physical fitness and development of students, their working efficiency, creates a positive motivation for regular physical exercise and sports.

Key words: kettlebell lifting, weights, power qualities, physical education, educational process, correlation connection, physical activity, student.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Наразі в Україні відбувається активний пошук нових форм, методів, засобів і здоров'язбережувальних технологій фізичного виховання, які сприяли б підвищенню якості підготовки майбутніх фахівців у вищих закладах освіти [2]. Одним із засобів фізичного виховання студентської молоді, поліпшення її здоров'я, підготовки до майбутньої професійної діяльності є гирьовий спорт. Завдяки широкій різноманітності силових засобів, які становлять його зміст, а також великому виховному, оздоровчому і прикладному значенню гирьовий спорт входить до програм спортивних змагань вузівського, міського, обласного, всеукраїнського, європейського і світового масштабу. З одного боку, це доступний для всіх засіб всебічного фізичного розвитку і допоміжний засіб розвитку фізичних якостей в інших видах спорту, з іншого боку – гирьовий спорт є засобом популяризації силових видів спорту і пропаганди здорового способу життя серед студентської молоді [1, 3, 8, 9, 15 та ін.]. Силова підготовленість, досягнута студентами у процесі спеціалізованого тренування, має широке позитивне перенесення та сприяє досягненню високих результатів у професійній діяльності, побуті та інших видах рухової активності. У той же час різноманітність трудових операцій у різних сферах життєдіяльності людини потребує від фахівців високого рівня розвитку саме силових якостей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Розвиток сили під час фізичного тренування супроводжується вдосконаленням усіх органів і систем організму студента, покращанням їх діяльності. Кількісне накопичення позитивних змін призводить до подальшого розвитку організму, розкриття його резервних можливостей, поліпшення кровообігу працюючих органів, активізації діяльності залоз внутрішньої секреції тощо. У результаті тренування м'язи збільшуються в об'ємі за рахунок потовщення окремих м'язових волокон, працездатність їх збільшується [7, с. 126]. Фізіологічні закономірності вияву сили лежать в основі визначення засобів і методів її розвитку. силові вправи сприяють: підвищенню рівня здоров'я; естетичному самовдосконаленню через пропорційність і симетрію м'язів та загальний гармонійний розвиток усіх м'язових груп; корекції тілобудови, включаючи усунення в ній недоліків, відновлення після травм, підвищення працездатності; формуванню гармонійної статури [1, 3, 9, 12 та ін.].

До засобів силової підготовки належать різні вправи з гирями, які дозволяють впливати або на велику частину м'язової системи, або вибірково на окремі м'язові групи. Як і фізична підготовка взагалі, силова підготовка має два напрямки: загальна силова підготовка і спеціальна силова підготовка. Загальна силова підготовка направлена на гармонічний розвиток усіх основних м'язових груп, які мають значення для фізичного розвитку і підготовленості студента, а спеціальна силова підготовка в гирьовому спорті передбачає розвиток силових якостей стосовно гирьового спорту, пов'язуючи вияв сили відповідних груп м'язів із технікою підняття гир та виконання різних змагальних та допоміжних вправ [7]. Тому засобами спеціальної силової підготовки є вправи з гирями, які за характером вияву м'язових зусиль і структурою руху подібні до змагальних, та власне змагальні вправи. Питання використання засобів гирьового спорту з метою розвитку фізичних якостей, покращання здоров'я та працездатності розглядалися багатьма вченими [1, 3, 8, 14 та ін.], дослідження вдосконалення навчально-тренувального процесу у гирьовому спорті проводилися також великою низкою авторів [1, 3, 8, 9, 15 та ін.]. Незважаючи на наявність значної кількості психолого-педагогічних досліджень, проблема розвитку силових якостей у студентів вищих навчальних закладів засобами гирьового спорту в освітній сфері залишається актуальною у зв'язку з низкою переваг застосування вправ із гирями в освітньому процесі з фізичного виховання.

Мета статті полягає у розкритті гирьового спорту як одного із важливих і доступних засобів фізичного розвитку студентів та удосконалення освітнього процесу у закладах освіти України.

Виклад основного матеріалу дослідження. Сила, якої набувають студенти у процесі природного розвитку м'язів на заняттях із фізичного виховання в освітньому закладі, недостатня для забезпечення різнобічного розвитку та для досягнення високих спортивних результатів і підготовки до професійної діяльності [3, с. 126; 7, 10, 11]. У процесі підготовки студентів із гирьового спорту необхідно підбирати такі силові вправи, які б розвивали «свою» спеціальну силу – силу тих м'язових груп, які здійснюють основну роботу під час виконання класичних вправ.

Формування і виховання особистості студента у процесі занять вправами з гирями можна розглядати як процес, що поєднує стійкі об'єктивні та суб'єктивні соціальні й особистісні якості, які виникають і розвиваються у процесі тренувальної діяльності, а також під впливом соціального середовища. Тому розвиток силових якостей у студентів у процесі фізичного виховання засобами гирьового спорту потребує формування і виховання таких складових, як потреби, інтереси, мотиви, знання, воля, віра, переконання, ідеали та інші регулятори поведінки і діяльності особистості. Наші дослідження показали, що серед студентів-чоловіків систематично займаються вправами з гирями чи гирьовим спортом лише 8,1 % студентів, епізодично – 18,8 %, бажали б займатися ще 31,0 % але вони мають ряд об'єктивних і суб'єктивних причин, які заважають їм це зробити. У процесі фізичної підготовки реалізується стратегія диференційованого, особистісно-орієнтованого та системного підходів до студентів у навчальному процесі [4, с. 244], яка потребує оцінювання знань, умінь і стану фізичної підготовленості студентів з метою управління процесом розвитку фізичних якостей [5, 6, 11]. На рівень фізичної підготовленості, в тому числі і силових якостей студентів, впливає досить багато чинників, частина з яких безпосередньо не залежить від науково-методичного забезпечення навчального процесу з фізичного виховання, професійного рівня викладацького складу кафедри, матеріально-технічного забезпечення й оснащення спортивної бази ВНЗ та стану

спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи, а від особистості студента, рівня його підготовленості ще до вступу в освітній заклад.

Проведений кореляційний аналіз взаємозалежності показників фізичних якостей у студентів експериментальної групи із середнім рівнем фізичної підготовленості показав, що до експерименту і після його завершення існують відмінності у рівні взаємозв'язків між фізичними якостями (табл. 1). До початку педагогічного формувального експерименту було зафіксовано два взаємозв'язки між показниками згинання і розгинання рук в упорі лежачи та підтягування на перекладині і піднімання тулуба в сід за 1 хв, $r = -0,418$ та $-0,409$, відповідно, $P = 0,05$. Це також свідчить, про те, що показники розвитку фізичних якостей у студентів цієї групи мають різний рівень розвитку, тобто структура фізичної підготовленості у них є неоднорідною. Упровадження методики розвитку силових якостей у навчальний процес експериментальної групи, окрім підвищення рівня загальної фізичної підготовленості, також позитивно вплинуло на структуру підготовленості студентів. Аналогічно вправи з гириями і заняття гирьовим спортом вплинули на розвиток силових якостей і витривалості. Дев'ять показників виконання контрольних тестів мають тісні взаємозв'язки після проведення педагогічного формувального експерименту. Найвищі коефіцієнти кореляції отримані у тестах, які характеризують розвиток силових якостей та витривалості студентів ($r = 0,621-0,412$, $P = 005-0,01$). Цілеспрямована робота щодо розвитку силових якостей засобами гирьового спорту найкраще вплинула на ті якості, які відіграють найважливішу роль під час виконання вправ із гириями, а саме силові якості.

Таблиця 1

Матриця коефіцієнтів кореляції фізичної підготовленості студентів із середнім рівнем фізичної підготовленості ($n = 22$)

Показ-ники тестів	Показники тестів фізичної підготовленості							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1		0,368	0,416	-0,485	-0,312	-0,342	-0,292	-0,324
2	0,217	x	0,241	-0,218	-0,425	-0,413	-0,425	-0,318
3	0,134	0,089	x	-0,376	-0,356	-0,310	-0,164	-0,178
4	-0,226	-0,117	-0,257	x	0,421	0,193	0,207	0,239
5	-0,187	-0,208	-0,242	0,213	x	0,621	0,483	0,287
6	-0,193	-0,234	-0,133	0,141	0,418	x	0,412	0,158
7	-0,209	-0,183	-0,094	0,103	0,409	0,183	x	0,146
8	-0,164	-0,148	-0,106	0,164	0,194	0,118	0,083	x

Умовні позначення: 1 – біг на 100 м; 2 – біг на 3000 м; 3 – човниковий біг 4 x 9 м; 4 – стрибок у довжину з місця; 5 – згинання і розгинання рук в упорі лежачи; 6 – підтягування на перекладині; 7 – піднімання тулуба в сід за 1 хв; 8 – нахил тулуба вперед з положення сидячи.

Примітка. Порівняння результатів кореляції студентів експериментальної групи із середнім рівнем фізичної підготовленості: до експерименту (ліва нижня частина матриці) і після експерименту – права верхня частина матриці ($n = 22$; $r > 0,404$ – рівень достовірності $P = 0,05$, а якщо $r > 0,515$ – рівень достовірності $P = 0,01$).

Наявність оберненого кореляційного зв'язку є закономірною і зрозумілою. Такий зв'язок вказує на зворотне співвідношення між ознаками, що зіставляються, тобто дозволяє зробити висновок, що чим вищі результати з бігу на 3000 м, 100 м і човникового бігу 4 x 9 м, тим їх цифра менша, а у стрибках у довжину з місця, згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи, підтягуванні на перекладині, підніманні тулуба в сід за 1 хвилину, нахилах тулуба вперед, навпаки, вищий результат (більша цифра) свідчить про вищий рівень розвитку фізичних якостей студентів [78, с. 211; 13].

Порівняльний аналіз показників тестів із фізичної підготовки з показниками фізичного розвитку студентів із середнім рівнем фізичної підготовленості (ЕГ2) підтвердив гіпотезу про те, що чим нижчий рівень фізичної підготовленості студентів, тим менше порівняльних показників має достовірний кореляційний зв'язок. Так, зокрема, довжина тіла має лише два позитивних кореляційних зв'язки, маса тіла – три, обхват грудної клітки – жодного у студентів цієї групи (рис. 1).

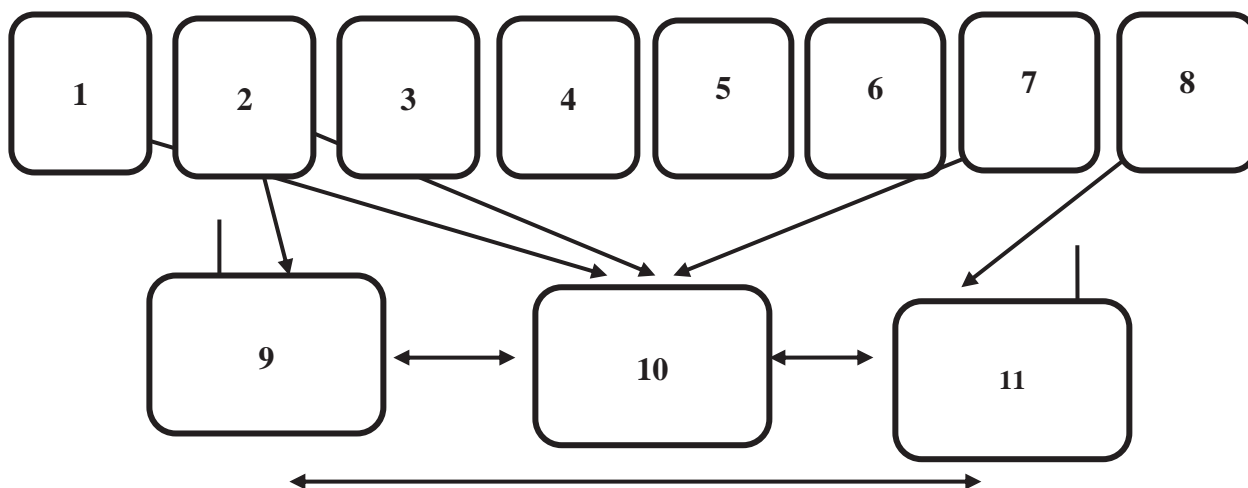


Рис. 1. Кореляційний взаємозв'язок показників фізичної підготовленості з показниками фізичного розвитку студентів з

середнім рівнем фізичної підготовленості після формувального педагогічного експерименту

Умовні позначення: **1** – біг на 100 м; **2** – біг на 3000 м; **3** – човниковий біг 4 x 9 м; **4** – стрибок у довжину з місця; **5** – згинання і розгинання рук в упорі лежачи; **6** – підтягування на перекладині; **7** – піднімання тулуба в сід за 1 хв; **8** – нахил тулуба вперед з положення сидячи; **9** – довжина тіла, **10** – маса тіла; **11** – обхват грудної клітки.

В той же час запропонована та отримана інформація, може бути використана як приклад у процесі методичної підготовки, побудови навчально-тренувального процесу та формування творчого потенціалу особистості студента. Це дозволяє обґрунтувати технологію розробки змісту фізичної підготовки в гирьовому спорті, яка передбачає взаємозв'язок морфологічних показників студентів із різним рівнем фізичної підготовленості як засіб педагогічного впливу на формування спеціальних знань, умінь та навичок фізичного вдосконалення.

Висновки. Вправи з гирями є одним із ефективних засобів розвитку не тільки силових якостей та рухових умінь і навичок, а також здібностей адаптуватися до складних умов майбутньої професійної діяльності. Використання засобів гирьового спорту під час навчально-виховного процесу з фізичного виховання суттєво покращує функціональний стан, здоров'я, фізичну підготовленість та розвиток студентів, їх працездатність, формує позитивну мотивацію до регулярних занять фізичними вправами та спортом.

Перспективи подальших досліджень спрямовані на розробку методичної системи розвитку силових якостей засобами гирьового спорту.

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. Актуальність впровадження здоров'язберезувальних технологій у фізичному вихованні студентів спеціального навчального відділення / Г.П. Грибан // Теорія і практика фізичного виховання : наук.-теорет. журнал. – № 3/2011. – Вид-во: Донецький нац. ун-т. – С. 130–141.
3. 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.
4. Грибан Г.П. Методична система фізичного виховання студентів : навч. посібник / Г.П. Грибан. – Житомир : Вид-во «Рута», 2014. – 306 с.
5. Грибан Г.П. Стан фізичної підготовленості студентів-аграріїв під час навчання у вищому навчальному закладі / Г.П. Грибан, О.В. Тимошенко, П.П. Ткаченко // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. – Серія № 15. – Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт: зб. наукових праць; за ред. Г.М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 9 (36). – С. 35–42.
6. Грибан Г.П. Модульно-рейтингова система оцінки знань, умінь і стану фізичної підготовленості студентів з фізичного виховання / Г.П. Грибан, Ф.Г. Опанасюк // Метод. розробки. – Житомир, ДАУ, 1999. – 35 с.
7. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: [монографія] / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во Рута, 2009. – 594 с.
8. Пронтенко В.В. Динаміка росту результату у гирьовому спорті в залежності від силових показників спортсмена / В.В. Пронтенко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. – Львів : НВФ «Українські технології», 2006. – Вип. 10. – Т. 2. – С. 350–353.
9. Романчук В.М. Розвиток фізичних якостей студентів засобами гирьового спорту у процесі самостійних занять : навч.-метод. посібник / В.М. Романчук, К.В. Пронтенко, В.В. Пронтенко, Д.В. Бойко]. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2012. – 224 с.
10. Gryban G. Teaching Students a positive attitude to the educational process of physical training / G. Gryban, S. Romanchuk, V. Romanchuk, P. Tkachenko // Australian Journal of Scientific Research, 2014, No. 2. (6) (July – December). – Volume III. – «Adelaide University Press». – Adelaide, 2014. – P. 884–889.
11. Gryban Grygoriy, Romanchuk Sergiy, Romanchuk Victor. 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.
12. Kostiantyn Prontenko, Grygoriy Griban, Vasyl Prontenko, Fyodor Opanasiuk, Pavlo Tkachenko, Yevgenii Zhukovskiy, Yuliya Kostyuk. Health improvement of cadets from higher military educational institutions during kettlebell lifting activities. – Journal of Physical Education and Sport, 18(1), Art 40, pp. 298 – 303, 2018 – online ISSN: 2247 – 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN – L = 2247 – 8051 © JPES (Accepted for publication March 12, 2018) DOI:10.7752/jpes.2018.01040.
13. Prontenko Kostiantyn, Griban Grygoriy, Prontenko Vasyl, Bezpaliy Sergiy, Bondarenko Valentin, Andreychuk Volodymyr, Tkachenko Pavlo. Correlation analysis of readiness indicators of athletes and their competitive results in kettlebell sport. – Journal of Physical Education and Sport © (JPES), 17 Supplement issue 4, Art 217, pp. 2123–2128, 2017.
14. Prontenko Kostiantyn, Griban Grygoriy, Prontenko Vasyl, Bezpaliy Sergiy, Bykova Ganna, Zeleniuk Oksana, Dvoretzky Vitaly. Level and dynamics of functional preparedness indexes of kettlebell sportsmen. – Journal of Physical Education and Sport © (JPES), 17(2), Art 107, pp. 712 – 716, 2017. (Accepted for publication June 17, 2017). – DOI:10.7752/jpes.2017.02107. – Online ISSN: 2247 – 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN – L = 2247 – 8051 © JPES.
15. Prontenko Kostiantyn, Griban Grygoriy, Vasyl Prontenko, Volodymyr Andreychuk, Tkachenko Pavlo, Kostyuk Yuliya, Zhukovskiy Evgenii. Kettlebell lifting as a means of physical training of cadets at the higher military educational institution. – Journal of Physical Education and Sport © (JPES), 17(4), Art 310, pp. 2685 – 2689, 2017. – (Accepted for publication December 22, 2017). – DOI:10.7752/jpes.2017.04310. – Abstract: online ISSN: 2247 – 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN – L = 2247 – 8051 © JPES.