

УДК 796.88:378.(075.8)

Грибан Г.П.,  
доктор педагогічних наук, професор,  
завідувач кафедри фізичного виховання та рекреації,  
Житомирський державний університет імені Івана Франка;  
Ткаченко П.П.,  
кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри фізичного виховання;  
Пантус О.О.,  
старший викладач кафедри фізичного виховання;  
Ободзінська О.В.  
старший викладач кафедри фізичного виховання,  
Житомирський національний агроекологічний університет, м. Житомир

### ТЕХНОЛОГІЯ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ-ЧОЛОВІКІВ У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

В статті показано, що удосконалення навчально-виховного процесу з фізичного виховання студентів потребує наукового обґрунтування найбільш ефективних методичних підходів і технологій організації та проведення навчальних та фізкультурно-оздоровчих занять. Доведено, що внаслідок систематичних занять із гирями поступово збільшується об'єм серцевого м'яза, розширюється мережа судин, відбуваються суттєві якісні зміни в організмі. Мета статті полягає в обґрунтуванні методики управління розвитком силових якостей студентів вищих освітніх закладів засобами гирьового спорту. Зміст навчальних занять вправами з гирями здійснюється шляхом відбору засобів, методів і форм використання фізичних вправ через діяльність викладача і студента, що становить собою модель управління розвитком силових якостей студентів.

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

**Грибан Г.П., Ткаченко П.П., Пантус Е.А., Ободзінська О.В. Технология развития силовых качеств студентов-мужчин в учебно-воспитательном процессе по физическому воспитанию.** В статье показано, что совершенствование учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию студентов требует научного обоснования наиболее эффективных методических подходов и технологий организации и проведения учебных и физкультурно-оздоровительных занятий. Доказано, что в результате систематических занятий с гирями постепенно увеличивается объем сердечной мышцы, расширяется сеть сосудов, происходят существенные качественные изменения в организме. Цель статьи заключается в обосновании методики управления развитием силовых качеств студентов высших учебных заведений средствами гиревого спорта. Содержание учебных занятий упражнениями с гирями осуществляется путем отбора средств, методов и форм использования физических упражнений путем совместной деятельности преподавателя и студента, что представляет собой модель управления развитием силовых качеств студентов.

**Ключевые слова:** инновационные технологии обучения, физическое воспитание, учебно-воспитательный процесс, гиревой спорт, гири, силовые качества, студенты.

**Hryban Hryhorii, Tkachenko Pavel, Pantus Olena, Obodzinska Oksana. Technology of the power qualities development of men-students in the educational process of physical education.** The article reveals that the improvement of the educational process of students' physical education needs scientific grounds of the most efficient methodological approaches and technologies of organization and realization of the educational, health and fitness classes. The systematic classes with weights are proved to increase the myocardial volume, expand the vasculature and perform significant qualitative changes in organism gradually. The purpose of the article is to ground the methodology of managing the power qualities development of students of higher educational establishment by means of kettlebell lifting. The content of classes which included the exercises with weights is conducted by the selection of means, methods and forms of physical exercises usage due to the activity of the instructor and the student, which forms the model of managing the power qualities development of students. The changing of the organizational-content component of the pedagogical process connected with exercises with weights realization in educational process needs the development of the new methodological base, which must consider the specificity of current developments in educational process. The designing of classes which includes the exercises with weights provides universality and detalization of the pedagogical process, learning of the general and detail questions of kettlebell lifting functioning without reference to certain technology of education. Furthermore, the current programme of physical education which includes the exercises with weights must involve these divisions: theoretical, practical, professional-applied physical training and self-study. The means of physical training of kettlebell lifters are exercises of general preparation, subsidiary exercises, ones of special preparation and competitive ones. The exercises with weights are one of the effective means of development of not only power qualities and motor skills, but also abilities to adapt to complicated conditions of future professional activities. The usage of kettlebell lifting means during the educational process of physical education improve functional state, health, physical preparation, development and working efficiency of students significantly and also form positive motivation to regular physical trainings.

**Keywords:** innovative technologies of education, physical education, educational process, kettlebell lifting, weights, power qualities, students.

**Постановка проблеми.** Удосконалення навчально-виховного процесу з фізичного виховання студентів потребує наукового обґрунтування найбільш ефективних методичних підходів і технологій організації та проведення навчальних занять, фізкультурно-оздоровчих заходів, а також спонукання студентів до особистого вибору виду рухової активності або спортивного удосконалення. Дослідження Г.П. Грибана, К.В. Пронтенка, В.В. Пронтенка, В.М. Романчука, С.В. Романчука, П.П. Ткаченка та інших переконливо показують, що гирьовий спорт є надзвичайно ефективною формою розвитку не тільки силових якостей у студентів, підготовкою до майбутньої професійної діяльності, а засобом зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості, фізичного розвитку тощо.

**Аналіз літературних джерел.** Наразі перед студентською молоддю та суспільством поставлено глобальне соціально-економічне завдання щодо інтегрування вітчизняного культурного потенціалу до світового товариства. Проте така реалізація до снаги тільки фахівцям нової формації, які за своїми професійними й особистісними якостями відповідають сучасним вимогам. Окрім глибоких професійних знань з обраної спеціальності, фахівець має володіти високою фізичною і розумовою працездатністю, професійними руховими навичками, якостями лідера тощо. Євроінтеграція України вимагає від студентів пошуку нових нетрадиційних підходів дотримання здорового способу життя та набуття високої працездатності для подальшої життєдіяльності [3, 4]. Така перебудова торкнулася всієї системи вищої освіти в Україні, не обійшла стороною і кафедри фізичного виховання. Зміна цільової спрямованості фізичного виховання, суть якого зводиться до формування фізичної культури особистості студента, вимагає від навчально-виховного процесу відмови від адміністративно-командних методів навчання і виховання, звернення до особистості студента, його інтересів, мотивів і потреб у сфері фізичного і духовного вдосконалення [3].

Такий підхід до процесу фізичного виховання студентської молоді вимагає нових технологій фізичного виховання, а саме: особистісно-орієнтованого фізичного виховання, під яким слід розглядати процес цілеспрямованого освоєння ціннісного потенціалу фізичної культури і спорту, ціннісних орієнтацій на фізичне самовдосконалення і здоровий спосіб життя, розвиток рухових навичок і умінь, індивідуального фізкультурно-оздоровчого стилю життя і соціальної активності.

Технологія у фізичному вихованні – це система біологічних, медичних, технічних, педагогічних та інших способів і засобів зміни стану рухової функції та якостей організму у процесі занять фізичними вправами, яка основана на знаннях про методи і прийоми здійснення корекційно-профілактичних, кінезотерапевтичних, освітньо-виховних і рекреаційних заходів [8].

Згідно з діяльнісною теорією навчально-виховний процес із фізичного виховання студентів має здійснюватися відповідно до основних компонентів цілісної людської діяльності, за О. М. Леонтьєвим: потреби – мотиви – завдання – дії – операції [9]. При цьому велику увагу потрібно приділяти доступній постановці цілей і завдань, направлених і на розвиток вольових якостей. Постановка задач для розвитку вольових якостей є важливим стимулом до обдуманих і більш активних дій студента в навчальному процесі [7, с. 70].

Доведено, що внаслідок систематичних занять із гирями поступово збільшується об'єм серцевого м'яза, розширюється мережа судин; відбуваються зміни і в складі крові (збільшується кількість еритроцитів, гемоглобіну); збільшується обхват грудної клітки, життєва ємність легенів; поліпшується діяльність центральної нервової системи, розумова працездатність; підвищується інтенсивність і концентрація уваги [1, 2, 5 та ін.]. Фізичні вправи забезпечують сприятливі умови для оптимального функціонування всього організму, а не лише м'язової системи [2]. Добираючи спеціальні вправи, дозуючи їх, залежно від фізичного стану, можна цілеспрямовано впливати на організм, змінювати його певні функції, відновлюючи ушкоджені системи. Поступово зростаючі дозовані фізичні навантаження забезпечують загальну тренуваність організму, що є основою покращання загального фізичного стану та працездатності студентів. Під впливом систематичних занять вправами з гирями в організмі відбуваються зміни, які приводять до своєрідної перебудови органів і систем [1, 2].

**Мета статті** полягає у теоретичному обґрунтуванні, розробці технології управління розвитком силових якостей студентів вищих освітніх закладів засобами гирьового спорту в процесі із фізичного виховання.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Під час формування змісту навчальних занять вправами з гирями слід враховувати безперервний розвиток і розширення освітніх знань із спеціальної фізичної і техніко-тактичної підготовки у гирьовому спорті. Поглиблення знань у контексті нових тенденцій розвитку гирьового спорту спонукає до внесення змін у зміст фізичного виховання студентів. Зміст навчальних занять вправами з гирями здійснюється шляхом відбору засобів, методів і форм використання фізичних вправ через діяльність викладача і студента, що становить собою модель управління розвитком силових якостей студентів в умовах навчальних занять із фізичного виховання (рис. 1).

Упровадження такої моделі у навчально-виховний процес потребує подолання педагогічного консерватизму у системі фізичного виховання, відродження його демократичних традицій та ідеалів; усунення відчуження фізичного виховання від громадського життя, розвитку особистості і культури, побудови нових стосунків між викладачем і студентом на основі співдружності і довіри; звільнення системи фізичного виховання від тотальної уніфікації і стандартизації, використання варіативних форм сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій [3]. Зміна організаційно-змістового компонента педагогічного процесу, пов'язаного з упровадженням вправ з гирями у навчальний процес із фізичного виховання, потребує розробки нової методичної бази, яка має враховувати специфіку нововведень у навчальний процес [4, 6].

Проектування навчальних занять вправами з гирями передбачає одночасно універсальність і деталізацію педагогічного процесу, вивчення загальних і часткових питань функціонування гирьового спорту незалежно від конкретної технології навчання. Тому робоча програма з використанням вправ із гирями має включати наступні розділи.

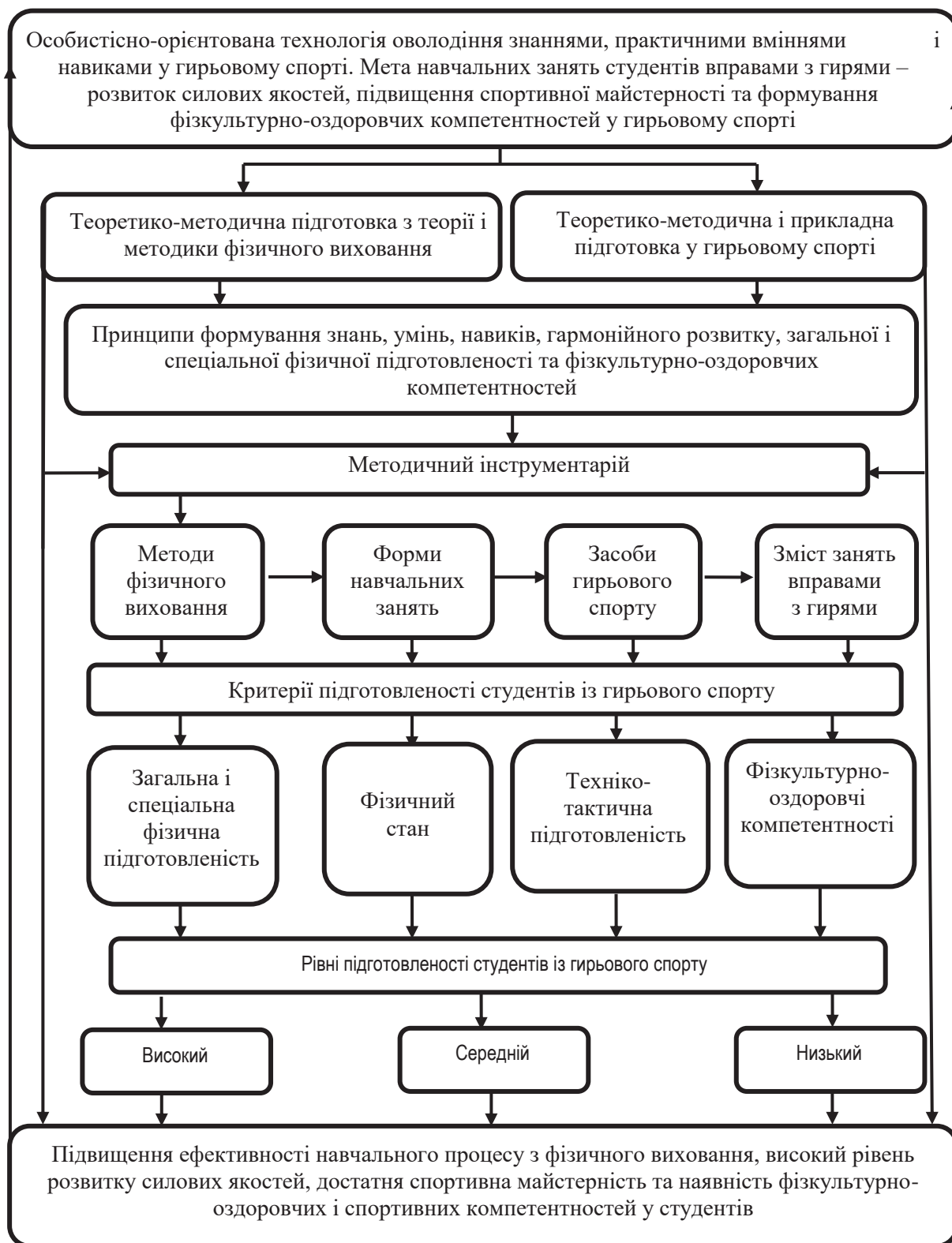


Рис. 1. Схема моделі управління розвитком силових якостей студентів у навчально-виховному процесі з фізичного виховання

*Теоретичний розділ* має бути спрямований на оволодіння студентами відомостями про історію гирьового спорту та сучасні його потреби. Основне завдання полягає в розкритті чітких відомостей про вплив вправ гирьового спорту на стан здоров'я, формування опорно-рухового апарату, фізичної підготовленості тощо. При цьому студенти мають чітко опанувати питання впорядкованої системи соціальних, природничо-наукових, психолого-педагогічних та соціальних знань із фізичної культури і спорту та знайомитися з класичними вправами з гирьового спорту.

*Практичний розділ* спрямований на освоєння завдань навчальних і позанавчальних практичних занять із фізичного виховання. У розділі фізична підготовка реалізується стратегія диференційованого підходу до студентів із низьким, середнім

і високим рівнем фізичної підготовленості. До змісту практичного розділу входять засоби фізичної підготовки, які сприяють удосконаленню основних систем (серцево-судинної, дихальної, опорно-рухового апарату, м'язової) організму та відповідають загальній та спеціальній фізичній підготовці в гирьовому спорті. У процесі фізичної підготовки використовується широкий арсенал традиційних та інноваційних засобів і методів фізичного виховання, спеціально-підготовчі вправи для вдосконалення техніки виконання класичних вправ у гирьовому спорті, засоби спортивної підготовки, а саме вправи, які безпосередньо або опосередковано впливають на вдосконалення майстерності студентів-гирьовиків. До засобів спортивної підготовки гирьовиків належать загальнопідготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі та змагальні вправи.

*Професійно-прикладна фізична підготовка* спрямована на розв'язання завдань, які сприяють: 1) забезпеченню високого рівня функціонування основних фізіологічних систем організму майбутнього фахівця в умовах аграрного сектора; 2) формуванню психофізичних спеціальних якостей, які визначають успішність майбутньої професійної діяльності (загальної витривалості, силової витривалості, статичної витривалості, сили, координації рухів тощо); 3) передаванню знань, умінь і навичок із використання фізкультурно-оздоровчої діяльності у трудових колективах та сім'ї; 4) формуванню рухових умінь і навичок, що сприяють досягненню готовності студента до успішної професійної діяльності.

*Самостійна робота студентів.* Для покращання якості фізичної підготовки студентів у навчальному процесі з фізичного виховання велика увага має надаватися самостійній роботі і виконанню домашніх завдань. Під час самостійних занять всі позаурочні заходи мають бути спрямовані на формування знань, умінь і навичок фізкультурно-оздоровчої діяльності, підвищення функціональних можливостей організму, набуття навичок і компетентностей організації і проведення самостійних занять із гирьового спорту, залучення студентської молоді до цього виду спорту.

**Висновки.** Технологія розвитку силових якостей студентів засобами гирьового спорту в умовах навчальних занять із фізичного виховання є зв'язувальною ланкою, яка об'єднує навколо себе низку компонентів. Процес фізичного виховання можна розглянути як системний опис суб'єкта діяльності і пов'язаних із ним об'єктів та середовища, в якому він перебігає. Навчальний процес фізичного виховання засобами гирьового спорту є еталоном формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей, які дозволяють об'єднати загальну мету в дидактичну.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у створенні та впровадженні методики розвитку силових якостей вправами з гирями.

#### Література

1. Пічугін М.Ф., Грибан Г. П., Романчук В.М., С.В. Романчук, К.В. Пронтенко, В.В. Пронтенко [та ін.] Гирьовий спорт : навч.-метод. посіб.; за ред. Г. П. Грибана. – Житомир : ЖВІНАУ, 2011. – 880 с.
2. Грибан Г.П., Пронтенко К.В., Пронтенко В.В. [та ін.]; за ред. Г.П. Грибана. – Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах : навч. посібник. – Житомир : Вид-во "Рута", 2014. – 400 с.
3. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів : монографія. – Житомир : Вид-во "Рута", 2009. – 593 с.
4. Грибан Г.П. Методична система фізичного виховання студентів : навч. посібник. – Житомир : Вид-во "Рута", 2014. – 306 с.
5. Грибан Г.П., Ткаченко П.П. Основи підготовки в гирьовому спорті : навч.-метод. посіб. – Житомир : Вид-во "Рута", 2013. – 100 с.
6. Грибан Г.П. Тенденції розвитку методичної системи фізичного виховання в освітній практиці у ХХ столітті // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. журнал. – Харків, ХОВНОКУ-ХДАДМ. – № 8. – 2012. – С. 30–33.
7. Грибан Г.П. Фізичне виховання і воля: монографія. – Житомир: Вид-во "Рута", 2008. – 168 с.
8. Лапутін А.М., Кашуба В.О. Кінетика тіла людини: навчальна програма для вузів фізичного виховання та спорту. – К. : Науковий світ, 2003. – 13 с.
9. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М : Политиздат, 1975. – 304 с.

#### References

1. Pichuhin M.F., Hruban G.P., Romanchuk V.M., Romanchuk S.V., Prontenko K.V. [ta in.] (2011); za red. H. P. Hrubana. "Gyrovyy sport": navch.-metod. posib. – Zhitomir : ZHVINAY, 880 s.
2. Hruban G.P., Prontenko K.V., Prontenko V.V. [ta in.] (2014); za red. G.P. Hrubana "Gyrovyy sport u navchalnykh zakladakh" : navch. posibnyk. – Zhitomir : Vid-vo "Ruta", 400 S.
3. Hruban G.P. (2014), "Zhittiediyalnist ta rukhova aktivist studentiv": monografia. – Zhitomir : Vid-vo "Ruta", 593 s.
4. Hruban G.P. (2014), "Metodichna sistema fizichnogo vihovanniy studentiv": navch. posibnik. – Zhitomir : Vid-vo "Ruta", 306 s.
5. Hruban G.P., Tkachenko P.P. (2013), "Osnovi pidgotovki v girovomu sporti" : navch.-metod. posib. – Zhitomir : Vid-vo "Ruta", 100 s.
6. Hruban G.P. (2012), "Tendenctsii rozvydki metodychnoi sistemi fizichnogo vykhovannia v osvitnii praktytsi u XX stolitti" // Pedagogika, psykholohia ta metodyko-biologichni problem fizichnogo vykhovannia i sportu: nauk. zhurnal. – Kharkiv, KHOVNOKU-KHDADM. – № 8. – S. 30–33.
7. Hruban G.P. (2008), "Fizichne vykhovannia i volia" : monografia. – Zhitomir : Vid-vo "Ruta", 168 s.
8. Laputin A.M., Kashuba V.O. (2003), "Kinetuka tila liudyny" : navch. programa. – K. : Naukovii svit, 13 s.
9. Leontiev A.N. (1975), "Deyatelnost. Soznanie. Lichnost". – M. : Politizdat, 304 s.