

РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ-ЧОЛОВІКІВ ВПРАВАМИ З ГИРЯМИ

*П. П. Ткаченко, О. С. Скорий, О. О. Пантус
Житомирський національний агроекологічний
університет*

Анотація. В статті встановлено, що силова підготовленість, досягнута студентами у процесі виконання вправ з гирями під час навчально-виховного процесу з фізичного виховання, має широке позитивне перенесення у різних видах діяльності студентів.

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

Постановка проблеми. Заняття вправами з гирями сприяють розвитку сили, загальної та силовой витри-

валості, гнучкості, координації рухів, підвищенню фізичної працездатності, формуванню морально-вольових та психічних якостей студентів вищих освітніх закладів. Силова підготовленість, досягнута студентами у процесі спеціалізованого тренування, має широке позитивне перенесення у різних видах діяльності студентів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. 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]. 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 [1–3]. Відповідно до розвитку силових 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 [4, с. 177]. З точки зору особистісно-орієнтованого 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 [2; 5; 6].

Аналіз літературних джерел дає підстави стверджувати, що проблема розвитку силових якостей у студентів вищих освітніх закладів вправами з гирями потребує застосування певної методики навчання виконання вправ під час навчально-виховного процесу з фізичного виховання.

Мета дослідження полягає у розкритті змісту методики розвитку силових якостей вправами з гирями в навчально-виховному процесі з фізичного виховання.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, методи порівняльного та системно-структурного аналізу, які дали можливість з'ясувати сучасний стан теорії і практики щодо процесу розвитку силових якостей, систематизувати й узагальнити інформацію для розробки методики розвитку силових якостей студентів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Методика розвитку силових якостей студентів вищих освітніх закладів вправами з гирями у навчальному процесі з фізичного виховання має певні спільні вимоги і потребує дотримання принципової схеми побудови алгоритму методики розвитку фізичних якостей, а саме: 1) постановки педагогічного завдання. На основі аналізу стану фізичної підготовленості студентів слід визначити до якого рівня необхідно розвивати силові якості у життєдіяльності студента; 2) вибору найбільш ефективних фізичних вправ з гирями для вирішення поставленого педагогічного завдання з кожним студентом чи групою; 3) вибору адекватних методів навчання виконанню вправ з гирями; 4) визначення місця вправ з гирями 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 вправами з гирями під час занять із фізичного виховання були: педагогічно обґрунтована варіативність обраних методів, форм і засобів розвитку силових якостей; застосування комплексу загальнопідготовчих, спеціально-підготовчих і змагальних вправ з гирьового спорту; розучування техніки виконання змагальних вправ для створення рухового автоматизму; корекція обсягів і інтенсивності навантаження під час розвитку силових якостей і формування спеціальних умінь і на-

вичок для виконання класичних вправ з гири; 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 з гирьового спорту; застосування педагогічного і оперативного контролю за станом здоров'я, фізичної і технічної підготовки студентів.

Висновок. Розвиток силових якостей у студентів вправами з гирями виявляється: 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 контрольного оцінювання, що сприяє підвищенню мотивації до занять гирьовим спортом; високому рівні загальної фізичної підготовленості студентів, що дозволяє створити міцний фундамент для ефективного формування професійно-прикладних фізичних якостей для майбутньої професійної діяльності і життєздатності.

Список літературних джерел

1. Пічугін М. Ф., Грибан Г. П., Романчук В. М. 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. Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах: навч. посібник / за ред. Г. П. Грибана. Житомир: Рута. 2014. 400 с.
3. Грибан Г. П., Пронтенко К. В., Ткаченко П. П., Бойко Д. В. Фізична підготовка студентів у гирьовому спорті: навч.-метод. посіб. / за ред. Г. П. Грибана. Житомир: Рута. 2014. 118 с.
4. Теория и методика физического воспитания / под ред. Т. Ю. Кружевиц. К: Олимпийская литература. 2003. Т. 1. 424 с.

5. 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.

6. 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; Petc, 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. – Petc, Hungary, 2015. – S. 18–22.