

## ГИРЬОВИЙ СПОРТ ЯК ОСНОВА РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

<sup>1</sup>*Грибан Григорій, <sup>2</sup>Ткаченко Павло, <sup>3</sup>Білоskalенко Тетяна*

<sup>1</sup>*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

<sup>2</sup>*Поліський національний університет м. Житомир*

<sup>3</sup>*Житомирський автомобільно-дорожній коледж Національного  
транспортного університету*

**Актуальність теми дослідження.** Сьогодні, коли на Сході України відбуваються військові події, країна потребує здорових, фізично досконалих, соціально активних й морально стійких фахівців не тільки для професійної діяльності, а й для захисту держави. Одним із найбільш доступних засобів фізичного виховання студентської молоді, поліпшення її здоров'я, підготовки як до майбутньої професійної діяльності, так і військової служби 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 різних спортивних змагань, в тому рахунку, чемпіонатів Європи і світу. Окрім того, гирьовий спорт доступний для всіх засіб всебічного фізичного розвитку і допоміжний засіб розвитку фізичних якостей в багатьох видах спорту [3, 6, 7, 8, 10 та ін.].

Заняття гирьовим спортом сприяють розвитку сили, загальної та силовій витривалості, гнучкості, координації рухів, підвищенню фізичної працездатності, формуванню морально-вольових та психічних якостей студентів закладів вищої освіти. 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 [2, 3, 6, 8].

Систематичні заняття гирьовим спортом збільшують об'єм серцевого м'яза, розширюють мережу судин, покращують склад крові (збільшується кількість еритроцитів, гемоглобіну), збільшують обхват грудної клітки, життєвої ємності легенів, поліпшують діяльність центральної нервової системи, розумової працездатності та підвищують інтенсивність і концентрацію уваги [4, 6, 8].

У той же час наукові джерела [2, 5] показують, що мотивація студентів до активної участі у навчально-виховному процесі з фізичного виховання та спортивно-масових заходах здійснюється шляхом створення у в закладах вищої

освіти умов для вільного вибору студентами виду рухової активності та участі у фізкультурно-оздоровчих заходах за інтересами, переведення студентів-спортсменів на індивідуальний графік занять для гармонійного поєднання здобуття освіти за обраною спеціальністю та занять обраним видом спорту. Натомість сучасна система фізичного виховання має потребу у зміні методологічного підходу до оздоровлення студентів та вимагає від викладачів здійснювати вірний вибір і реалізовувати ефективний підхід з урахуванням особистісно-орієнтованого фізичного виховання [2, 3, 5].

Привабливою і важливою формою функціонування фізичного виховання є спортивна діяльність. На навчально-тренувальних заняттях одним із улюблених видів спорту у студентів розкриваються психофізичні здібності, підвищується працездатність організму, відбувається самоствердження тощо. Спортивна діяльність створює базу для всебічного розвитку фізичних якостей і рухових навичок, формує передумови для їх розвитку [5, 6, 8]. Одним із таких видів спорту, що сприяє розв'язанню окресленої проблеми, є гирьовий спорт, який користується великою популярністю серед студентської молоді і має цілу низку переваг, а саме : економічна доцільність, простота змагальних вправ, доступність у проведенні занять, широка оздоровча і тренувальна спрямованість тощо [1, 9].

**Мета дослідження** полягає у теоретичному та експериментальному обґрунтуванні шляхів розвитку силових якостей студентів закладів вищої освіти засобами гирьового спорту.

**Результати досліджень.** Зміни цільової спрямованості фізичного виховання, суть якого зводиться до формування фізичної культури особистості, вимагає від навчально-виховного процесу відмови від авторитарних методів, урахування інтересів і потреб студентів у сфері особистого фізичного і духовного вдосконалення. Однією із важливих причин низької ефективності фізкультурно-оздоровчого процесу, на наш погляд, є недосконалість системи реалізації різних напрямів рухової активності, а саме: фізичного виховання, спортивної, рекреаційної, реабілітаційної і професійно-прикладної фізичної підготовки, які не відповідають вимогам соціально-економічних умов життєдіяльності сучасної студентської молоді.

При цьому необхідно враховувати, що існує велика кількість чинників, що сприяють залученню студентів до занять вправами з гирями, але досить часто вони втрачають свою актуальність у разі зустрічі студентів із певними труднощами. Нами виявлено, що у студентів-чоловіків головними чинниками, що сприяють їхньому позитивному ставленню до навчальних занять із фізичного виховання, є: відповідальність і дисциплінованість, які притаманні 45,2 %, отримання задоволення від занять – 44,2 %, гармонія духовного стану і фізичного розвитку – 28,4 %, викладач фізичного виховання – 23,3 % тощо (табл. 1).

Реалізація інтересів і потреб студентів під час занять гирьовим спортом збігається саме з виконанням засобів силових спрямованості, що з одного боку підсилює природне вдосконалення функцій організму, а з іншого – відповідає

потужному мотиваційному механізму, який у процесі формування знань, умінь та навичок відіграє визначальну роль у встановленні особистості студента. При цьому якість взаємодії зростає відповідно до збільшення обсягів виконання вправ з гирями максимальної потужності в умовах прояву силових якостей, що може свідчити як про значний позитивний вплив засобів гирьового спорту на функціональний стан, так і про взаємодію реалізації фізичних потреб та інтересів студентів, що забезпечує можливість активізації педагогічних дій, спрямованих на особистісно-розвивальне навчання студентів.

*Таблиця 1*

**Чинники, що сприяють позитивному ставленню студентів-чоловіків до навчальних занять із фізичного виховання (у %, n = 501)**

Чинники	Рік навчання		Загальний %
	I	II	
Відповідальність і дисциплінованість	51,5	38,8	45,2
Задоволення від занять фізичними вправами	46,5	41,8	44,2
Гармонія духовного стану і фізичного розвитку	42,4	14,3	28,4
Товариші	27,3	20,4	23,4
Викладач фізичного виховання	21,2	19,4	20,3
Контроль деканату і кафедри фізичного виховання	20,2	11,2	15,7
Наявність і доступність спортивних споруд	13,1	10,3	11,7
Батьки	8,1	7,2	7,6

Слід зауважити, навчально-тренувальний процес із використанням вправ із гирями не може бути успішним без всебічного вивчення індивідуальних особливостей і можливостей кожного студента. Тому методика розвитку силових якостей студентів засобами гирьового спорту перебуває у прямій залежності від вивчення, розробки і впровадження диференційованих та індивідуальних прийомів і форм роботи зі студентами. Ефективність індивідуалізації і диференціації під час занять вправами з гирями може бути досягнута лише тоді, коли студенти з високим, середнім і низьким рівнем фізичної підготовленості та різними індивідуально-психологічними особливостями підійдуть до розвитку силових якостей своїми, найбільш придатними для них, шляхами.

Проведений педагогічний формувальний експеримент показав, що результати виконання тестів із фізичної підготовки студентами, що брали участь у педагогічному формувальному експерименті, мають у всіх тестах достовірне покращення показників ( $P < 0,05 - < 0,001$ ). Студенти контрольної групи спромоглися лише суттєво покращити результати у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи, підтягуванні на перекладині, підніманні тулуба в сід із положення лежачи на спині та нахилах тулуба вперед ( $P < 0,05$ ).

## Висновки

Вправи з гирями ефективно впливають на гармонійний та духовний розвиток особистості студента, їх використання дає позитивні наслідки тільки тоді, коли вони відповідають індивідуальним можливостям студента. Вікові та анатомо-фізіологічні закономірності розвитку організму студентів під час занять гирьовим спортом мають суттєво позначатися на плануванні, організації та методиці навчально-тренувального процесу і потребують індивідуального підходу до вибору методів, засобів і форм проведення занять.

### Список літературних джерел

1. Андрейчук В.Я. Методичні основи гирьового спорту : навч. посіб. Львів : Тріада плюс. 2007. 500 с.
2. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів : монографія. Житомир : Вид-во «Рута», 2009. 593 с.
3. Грибан Г.П., Ткаченко П.П. Основи підготовки в гирьовому спорті : навч.-метод. посіб. Житомир : Вид-во «Рута». 2013. 100 с.
4. 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 : Вид-во «Рута». 2014. 118 с.
5. Грибан Г.П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів : монографія. Житомир : Вид-во «Рута». 2012. 514 с.
6. Грибан Г.П., Пронтенко К.В., Пронтенко В.В. [та ін.] Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах : навч. посіб. За ред. Г.П. Грибана. Житомир. Вид-во «Рута», 2014. 400 с.
7. Пічугін М.Ф., Грибан Г.П., Романчук В.М. [та ін.]. Фізичне виховання: навч. посіб. Житомир : ЖВІ НАУ. 2010. 472 с.
8. Пічугін М.Ф., Грибан Г.П., Романчук В.М. [та ін.]. Гирьовий спорт: навч.-метод. посіб. За ред. Г.П. Грибана. Житомир : ЖВІ НАУ, 2011. 880 с.
9. Пронтенко В.В., Романчук В.М. Організація та методика проведення занять з гирьового спорту : навч.-метод. Посібник. Житомир : ЖВІ НАУ. 2010. 196 с.
10. Щербина Ю.В. Основи гирьового спорту : навч. посіб. К. : ФОП Москаленко О.М., 2015. 317 с.