

ТЕХНОЛОГІЯ ЗАСТОСУВАННЯ ВПРАВ З ГИРЯМИ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Ткаченко П. П.

Ситуація, що склалася в процесі фізичного виховання студентів в Україні, поставила на перший план протиріччя між інтелектуалізацією і гуманізацією освітнього рівня майбутнього фахівця, який мав би оволодіти у вищому освітньому закладі одною з базових культур – фізичною культурою особистості [13, 17, 20, 39 та ін.]. Незважаючи на наявний багатий арсенал засобів, методів і форм для розвитку фізичних якостей, цього виявилось недостатньо для формування фізичної культури особистості, наважливішими компонентами якої є світогляд, цінності, потребнісно-мотиваційна сфера, широта і глибина знань у галузі фізичної культури, а головне – діяльнісний аспект реалізації всієї сукупності фізкультурних цінностей.

Зміни що відбуваються на сучасному етапі розвитку системи фізичного виховання студентів зводиться не тільки до формування фізичної культури особистості, яка вимагає від навчально-виховного процесу відмови від авторитарних методів, урахування її інтересів і потреб у сфері особистого фізичного і духовного вдосконалення, а й формування нових ідентифікаційних стереотипів різних виявів рухової активності, оптимально відповідних їх стилю, способу життя, соціально-психологічному і морфофункціональному статусу, особливостям ментальності, і вимагає інтеграції у фізкультурно-освітній простір персоніфікованих педагогічних технологій і способів їх реалізації [5, 6, 7].

Сучасна система фізичного виховання має потребу у зміні методологічного і методичного підходів до фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів. Перспективним напрямком розв'язання зазначених проблем є впровадження у навчальний процес із фізичного виховання особистісно-орієнтованої форми організації фізичного виховання у ВОЗ з урахуванням вільного вибору студентами виду рухової активності. Одним із таких видів

рухової активності, що сприяє розв'язанню окресленої проблеми, є вправи з гирями та класичні вправи гирьового спорту, які користуються великою популярністю серед студентської молоді і мають цілу низку переваг, а саме : економічна доцільність, простота змагальних вправ, доступність у проведенні занять, широка оздоровча і тренувальна спрямованість тощо [1, 11, 16, 27, 34, 41 та ін.].

Гирьовий спорт – це доступний для студентів засіб всебічного фізичного розвитку, засіб розвитку фізичних якостей, загальної фізичної та професійно-прикладної психофізичної підготовки [10, 11, 12, 21, 24, 27, 40 та ін.]. Заняття гирьовим спортом сприяють розвитку сили, загальної та силової витривалості, гнучкості, координації рухів, підвищенню фізичної працездатності, формуванню морально-вольових та психічних якостей студентів ВОЗ. 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 [3, 4, 15, 24, 29, 35 та ін.].

Окрім того, на сучасному етапі перед студентською молоддю та суспільством поставлено глобальне соціально-економічне завдання щодо інтегрування вітчизняного культурного потенціалу до світового товариства. Проте його реалізація до снаги тільки фахівцям нової формації, які за своїми професійними й особистісними якостями відповідають сучасним вимогам. Окрім глибоких професійних знань з обраної спеціальності, такий фахівець повинен володіти високими фізичними кондиціями та працездатністю, професійними руховими навичками, духовністю, неформальними якостями лідера, тому під час переходу ВОЗ України на багаторівневу систему освіти гостро постала проблема пошуку нових нетрадиційних підходів і дотримання основ здорового способу життя, які б дозволили підвищити її ефективність [7, 8, 38].

Ключовими позиціями оновлення педагогічної системи фізичного виховання повинні стати демократизація і гуманізація його основних положень, розвиток соціокультурних аспектів, посилення освітньої спрямованості і творче освоєння цінностей фізичної культури [31]. Реалізація цих напрямів повинна базуватися на усуненні протиріч, що породжують спотворене ставлення молоді до цінностей фізичної культури [20]. Для цього необхідно: здолати педагогічний консерватизм у системі фізичного виховання, відродити його демократичні традиції й ідеали; усунути зростаюче відчуження системи фізичного виховання від громадського життя, розвитку особистості і культури, будувати нові стосунки між педагогом і студентом на основі співдружності і довіри; звільнити систему фізичного виховання від тотальної уніфікації і стандартизації, використовувати варіативні форми сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій [3, 5, 9].

Мотивація студентів до активної участі у навчально-виховному процесі з фізичного виховання здійснюється шляхом створення у ВОЗ умов для вільного вибору студентами виду рухової активності та участі у фізкультурно-оздоровчих заходах за інтересами [17, 28, 34]. 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 [37].

Теоретичний аналіз, що розкриває основні функції фізичного виховання молоді, зв'язки фізичного і психофізичного розвитку майбутнього фахівця і його професійних якостей, викладений у роботах Г.П. Грибана [3], С.М. Канішевського [19], С.І. Присяжнюка [26] та інших. На низький рівень сформованості здорового способу життя вказували Е.Г. Буліч [2], Г.П. Грибан [3], Л.І. Лубишева [20], А.В. Магльований [21], С.І. Присяжнюк [26] та інші. Нині в Україні не існує чітких офіційних вимог до фізичної підготовки фахівця з вищою освітою, формування його у ВОЗ повинне базуватися на передумовах і джерелах, які відповідали б критерію культури і сприяли формуванню і корекції рухової активності та потреби в ній у студентів.

Доведено, що 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 фізичними вправами в організмі відбуваються зміни, які приводять до своєрідної перебудови органів і систем унаслідок ліквідації фізіологічних порушень та нормалізації патологічно змінених функцій [3, 26, 33].

Інтерес студентів до навчально-виховного процесу з фізичного виховання, організованого за особистісно-орієнтованою формою навчання, стимулюється самостійним вибором певної спортивної спеціалізації в одному із видів спорту. Це дає можливість студенту вдосконалюватися у вибраному виді спорту, а участь у змаганнях сприяє мотивації і зростанню зацікавленості у навчально-тренувальному процесі [25, 39]. Серед провідних стимулів зацікавленості студентів у систематичних заняттях одним із видів спорту є: покращання працездатності у навчанні та майбутній професійній діяльності; відпочинок під час навчальної діяльності; струнка фігура та міцна статура; поліпшення власних спортивних результатів та результатів навчання; товаришування і спілкування, напруженість, співпереживання, драматизм під час змагань; випробування й успіх [23].

Доведено також, що саме силові вправи є найбільш ефективними для зміцнення кісткової тканини і нарощування м'язів. Характеризуються вони тим, що виконуються з навантаженням від 70 до 100 % від максимального, з невеликою кількістю повторень, невисоким темпом і достатньо тривалим

відпочинком між підходами. Силові навантаження дозволяють студентам із високим рівнем фізичної підготовленості отримати достатньо велике навантаження за порівняно короткий проміжок часу [22].

У студентському віці максимальних значень досягає і м'язова система. До 17–18 років завершується всебічне вдосконалення рухової функції, закінчується вирівнювання співвідношення топографії сили різних груп м'язів, яке характерне для дорослих людей. Збільшення максимальних показників сили, швидкості рухів свідчить про те, що руховий апарат, який розвивається, стає активним у різних функціональних параметрах. Маса тіла відображає особливості процесів розвитку, вона спадково детермінована, але є досить мобільним показником, швидко реагує на зміни біосоціального середовища, може характеризувати зрілість організму [18].

Встановлено, що регулярні заняття гирьовим спортом сприяють підтриманню високої працездатності, ефективному розвитку сили, загальної та силовій витривалості, статичної витривалості м'язів тулуба, кординаційних здібностей, здійснюючи при цьому позитивний вплив на кардіореспіраторну систему та емоційний стан студентів [24]. Застосування засобів гирьового спорту у навчальному процесі студентів сприяє усуненню різноманітних дефектів будови тіла, формує правильну поставу, покращує функціональний стан опорно-рухового апарату і кардіореспіраторної системи, надає впевненості, бадьорості, сприяє гарному настрою [27, 42].

Заняття вправами з гирями забезпечують належну опірність організму до направлених механічних дій. Анатомо-фізіологічні особливості впливають на кінематику рухів і на тактику рухової діяльності. За даними В.О. Романенка, темпи індивідуального розвитку організму також накладають свій відбиток на формування швидко-силових здібностей [30].

Незважаючи на наявність значної кількості психолого-педагогічних досліджень, проблема методики застосування вправ з гирями у навчальному процесі з фізичного виховання студентів ЗВО залишається актуальною у зв'язку з низкою переваг, а саме: доступність і простота, змістовність, оздоровча спрямованість та економічна ефективність. Вправи з гирями прості й доступні, засвоюються легко і швидко, широкий вибір вправ дозволяє проводити заняття з високою щільністю, покращувати здоров'я, фізичну підготовленість, функціональний стан та працездатність студентів, а головне розвивати силові якості і всі групи м'язів, ефективно вирішувати задачі формування та корекції тіла будови [24, с. 16].

Узагальнення досвіду та літературних джерел дало можливість виявити ряд існуючих суперечливих питань:

- між об'єктивною потребою сучасного суспільства у вихованні гармонійно розвинених фахівців із високим рівнем фізичного здоров'я, фізичної підготовленості, працездатності й недостатньою розробленістю цієї проблеми у науково-теоретичному та методичному аспектах;

- між соціальною значущістю отримання студентами теоретичних знань, практичних умінь та рівнем фізичної підготовленості і постійним

скороченням кількості годин на вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання»;

- між потребою застосування нових фізкультурно-оздоровчих технологій навчання, а саме силових вправ із гирями, у поєднанні з традиційними та відсутністю методики навчання і матеріально-технічного забезпечення навчального процесу;

- між необхідністю цілеспрямованого формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до занять із гирями під час навчально-виховного процесу з фізичного виховання та відсутністю відповідних технологій.

Тому удосконалення системи фізичного виховання студентів засобами вправ з гирями та гирьовим спортом, забезпечує залучення студентів до систематичних занять фізичними вправами, формує у них потреби у фізичному розвитку, сприяє підвищенню розумової працездатності та покращанню показників навчальної діяльності. Активізація навчально-виховного процесу з фізичного виховання засобами гирьового спорту має враховувати особливості навчально-виховного процесу, а саме особистісну позицію суб'єктів (студент – викладач) навчальної та позанавчальної фізкультурно-оздоровчої діяльності, що дозволяє розв'язати проблеми залучення студентської молоді до здорового способу життя.

На етапі початкової підготовки студентів не слід ставити мету досягнення високих результатів, це має бути у віддаленій перспективі. Мета початкового етапу – навчити студентів основ техніки виконання вправ, створити уявлення про рухову дію, сформувані вміння виконувати їх в цілому. Тому в навчальному процесі з фізичного виховання у студентів необхідно розвинути високий рівень фізичної підготовленості і працездатності, сформувані систему знань, умінь, навиків, організаторських якостей, розвинути здібність вибудовувати індивідуальну стратегію фізкультурно-оздоровчої освіти, рухової активності, мотиваційно-ціннісного ставлення до здорового способу життя, систему відновлення працездатності, вміння використовувати засоби фізичного виховання, а саме вправи з гирями, для відновлення фізичного і психічного стану тощо [33, 34].

Вивчення інтересу студентів-чоловіків до занять вправами з гирями та гирьовим спортом під час навчального процесу з фізичного виховання встановило, що 38,3 % студентів виявили бажання займатися вправами з гирями та гирьовим спортом, 19,3 % – не визначилися, а 42,4 % не подобається цей вид рухової активності. В той же час виявлено високий рівень залежності між мотивацією студентів і викладачем, який веде заняття з певною групою студентів. У досвідченого викладача показники мотивації до занять вправами з гирями вищі. Натомість у викладача, який байдужий до проблем формування мотивації у студентів навчальних груп, показники переважно протилежні і питома вага позитивного ставлення студентів до фізичного виховання визначається недоліками у змісті, формах, методах та організації навчального процесу [3].

Нами досліджено, що головною метою відвідування навчальних занять із фізичного виховання у студентів-чоловіків є: підвищення фізичної працездатності, отримання заліку, покращання зовнішнього вигляду (статури, форм м'язового корсету) та спортивних результатів, отримання позитивних емоцій від занять із фізичного виховання (табл. 1). Негативним чинником відвідування навчальних занять із фізичного виховання є мотив отримання лише заліку у 42,6 % студентів, що свідчить про неправильне їх ставлення до занять з фізичного виховання, низький рівень мотивації.

Таблиця 1

Мета відвідування студентами навчальних занять з фізичного виховання (у %, n = 501)

Мета	Рік навчання		Загальний %
	I	II	
Підвищення фізичної працездатності	63,6	50,0	56,9
Заради заліку	47,5	37,8	42,6
Покращання зовнішнього вигляду (статури, форм м'язового корсету)	33,3	24,5	28,4
Покращання спортивних результатів	26,3	22,5	24,4
Для задоволення (отримання позитивних емоцій)	20,2	20,4	20,3

На ефективність занять фізичними вправами також суттєво впливають запропоновані студентам форми проведення занять. Найбільшу перевагу студенти віддають навчальним заняттям за розкладом (38,1 %), заняттям у спортивних секціях (25,0 %), самостійним заняттям із товаришами (20,4 %), самостійним заняттям за індивідуальною програмою під керівництвом викладача – 16,0 % (табл. 2).

Таблиця 2

Форми навчально-виховних занять, яким надають перевагу студенти (у %, n = 501)

Форми занять	Рік навчання		Загальний %
	I	II	
Навчальні заняття за розкладом	43,3	32,9	38,1
Заняття у спортивних секціях	26,9	22,9	25,0
Самостійні заняття з товаришами	13,1	27,7	20,4
Самостійні заняття за індивідуальною програмою	16,7	16,5	16,5

Вивчення інтересів та мотивів студентів до занять фізичними вправами під час навчання у ВОЗ показує, що переважна частина із них не дотримується здорового способу життя, не готує себе до професійної діяльності. Серед основних причин, що заважають студентам самостійно займатися фізичними вправами, є: брак вільного часу, на що вказують 57,4 %, лінощі – у 37,6 %, відсутність належних умов для проведення занять у 23,4 % та інші (табл. 3). Опитування студентів перших курсів показує, що ще до вступу у ВОЗ вони мали дуже низьку мотиваційну спрямованість щодо

дотримання здорового способу життя (курять, вживають алкоголь, не дотримуються гігієни та розпорядку дня тощо), не вміють розпоряджатися вільним часом, мають більший потяг до перегляду телепередач, інтернет-залежності, байдикування тощо.

Навчальний процес із фізичного виховання з 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.

Таблиця 3

Причини, що заважають студентам самостійно займатися фізичними вправами (у %, n = 501)

Причини	Рік навчання		Загальний %
	I	II	
Брак вільного часу	60,6	53,1	57,4
Лінощі	45,5	29,6	37,6
Відсутність належних умов	25,3	21,4	23,4
Немає можливості займатися фізичними вправами за власним бажанням	17,2	17,4	17,3
Захворювання	7,1	11,2	9,1
Сором перед товаришами та оточенням	1,1	3,1	2,1

Навчання вправ із гирьового спорту є планомірною, організованою спільною діяльністю викладача і студентів, яка спрямована розвиток силових якостей у процесі фізичного виховання. Упровадження у навчально-виховний процес із фізичного виховання вправ з гирями та гирьового спорту змінює систему навчання, тобто технологія фізичного виховання є первинною стосовно педагогічної системи. Відповідно проектування нової педагогічної системи пов'язане з проектуванням і впровадженням нової моделі навчання та з подальшими змінами в інших підсистемах педагогічного процесу.

В основу системи розвитку силових якостей було покладено ідею саморозвитку особистості студента як у навчальному процесі, так і під час самостійних занять (рис. 1).

Основу *мотиваційного компонента* навчального процесу з фізичного виховання становить мотиваційно-ціннісне ставлення студента до процесу занять, самооздоровлення, саморозвитку, самовдосконалення тілобудови за допомогою виконання вправ з гирями тощо.

Проектувальний компонент вирішує, яким чином забезпечити особистісно-орієнтований вибір вправ з гири для задоволення потреб кожного студента. Основною метою цього компонента є принципи побудови навчальних і самостійних занять вправами з гири у навчально-виховному процесі з фізичного виховання.



Рис. 1. Система конструювання навчального процесу з фізичного виховання студентів вправами з гири

Конструктивний компонент передбачає побудову навчальних занять, способів і методів вирішення завдань розвитку силових якостей вправами з гири. Важливою умовою виконання цього компонента є відповідність засобів і технологій рівням підготовленості студентів.

Реалізаційний компонент упроваджує методіку використання вправ з гири в процес розв'язання поставлених завдань у фізичному вихованні, передбачає виконання системи рухових дій.

Оціночний компонент спрямований на обґрунтування особистісної позиції щодо власних дій, самоаналізу процесу спортивного самовдосконалення, самооцінки виконаної оздоровчої та спортивної роботи. При цьому фіксуються власні досягнення студента, невирішені завдання щодо розвитку силових якостей, обґрунтовуються засоби подальшого вдосконалення в гирьовому спорті.

В основі технології навчання вправами з гири лежить проектування високоефективної навчальної діяльності студентів та управлінської діяльності викладача. Проектування технології розвитку силових якостей засобами гирьового спорту в навчальному процесі з фізичного виховання впливає зі змісту засобів, які використовуються під час навчання. При

цьому розвиток силових якостей передбачає наявність зворотного зв'язку між кінцевим результатом навчальної діяльності і кожним етапом технології навчання, що дозволяє оперативну управляти і коректувати навчальний процес. Саме завдяки системному підходу педагогічний процес занять вправами з гириями у студентів, з усією його своєрідністю і неповторністю, розглядається як цілісність, що складається із взаємо-пов'язаних структурних компонентів (рис. 2).

У процесі навчальних занять вправами з гириями використовується широкий арсенал традиційних та інноваційних засобів і методів фізичного виховання, спеціально-підготовчі вправи для вдосконалення техніки виконання класичних вправ у гирьовому спорті [14, 36], засоби спортивної підготовки, а саме вправи, які безпосередньо або опосередковано впливають на вдосконалення майстерності студентів. До засобів фізичної підготовки належать загальнопідготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі та змагальні вправи гирьового спорту.

Вправи виконуються за певними методиками, які дозволяють впливати на розвиток окремих силових якостей студентів та комплексну підготовку до виконання вправ з гириями. Вправи підбиралися також залежно від рівня фізичної підготовленості студентів, володіння технікою виконання вправ із гириями, переважного вияву певних рухових умінь і навичок тощо. Окрім силових вправ у навчальному процесі студентів експериментальних груп широко застосовувався біг на середні та довгі дистанції для підвищення рівня загальної фізичної підготовленості.

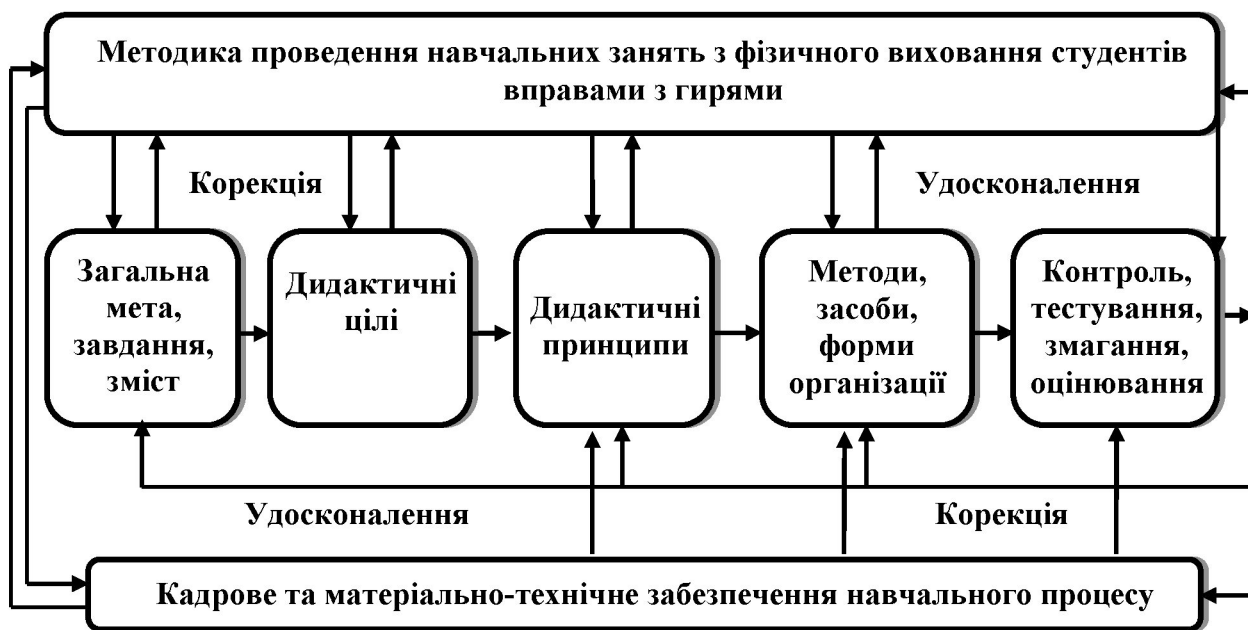


Рис. 2. Технологія навчального процесу з фізичного виховання з використанням вправ з гириями

З метою управління та корегування навчальним процесом здійснюється оцінювання рівня як загальної фізичної підготовленості студентів, так і спеціальної підготовленості у виконанні вправ з гириями та класичних вправ

гирьового спорту, виконання тестів з фізичної підготовки, що дозволило студенту і викладачу виявляти недоліки у фізичній та технічній підготовці.

Під методикою навчання виконанню вправ з гирями розглядається сукупність систематизованих засобів, прийомів, форм, правил і методів, педагогічних технологій, за допомогою яких здійснюється усвідомлення, правильне виконання й опанування студентами рухових дій, які вивчаються для досягнення поставленої мети. Методика упровадження вправ з гирями у навчальний процес з фізичного виховання студентів ВОЗ має певні спільні вимоги і потребує дотримання принципової схеми побудови алгоритму методики розвитку фізичних якостей [32, с. 177], а саме: 1) постановка педагогічного завдання. На основі аналізу стану фізичної підготовленості студентів слід визначити, до якого рівня необхідно розвивати силові якості у гирьовому спорті; 2) вибір найбільш ефективних фізичних вправ для вирішення поставленого педагогічного завдання з кожним студентом чи групою; 3) вибору адекватних методів виконання вправ; 4) визначення місця вправ 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.

Складовими методики застосування вправ з гирями у процесі занять із фізичного виховання є: можливість обрати спортивну спеціалізацію (класичне двоборство, поштовх гир за довгим циклом, окремі вправи), підвищити рівень спортивної кваліфікації, а також одночасно опанувати сучасні технології планування й управління навчально-тренувальним процесом, організацією проведення змагань, методикою суддівства змагань із гирьового спорту; розподіл студентів на групи з низьким, середнім і високим рівнем фізичної підготовленості; педагогічно обґрунтована варіативність обраних методів, форм і засобів розвитку силових якостей у гирьовому спорті; застосування комплексу загальнопідготовчих, спеціально-підготовчих і змагальних вправ із гирьового спорту; розучування техніки виконання змагальних вправ для створення рухового автоматизму; корекція обсягів та інтенсивності навантаження під час розвитку силових якостей і формування спеціальних умінь і навичок для виконання класичних вправ із гирями; використання групової форми навчання з диференційованим та індивідуальним підходом; застосування методів наочності: аналіз відео- і кінограм, фотографій, плакатів, схем власної техніки виконання вправ, відвідування змагань і участь у змаганнях із гирьового спорту; застосування педагогічного та оперативного контролю за станом здоров'я, фізичної і технічної підготовленості студентів [33].

Основним засобом розвитку студентів були силові вправи з гирями: загальнопідготовчі вправи складали 50–70 %; спеціально-підготовчі та допоміжні вправи – до 20–35 %; змагальні вправи – 10–40 % від загального обсягу вправ, що застосовувалися в навчальному процесі. Відсоток засобів

змінювався відповідно від рівня підготовленості студентів. На виконання загальнопідготовчих, допоміжних та спеціально-підготовчих вправ планувалося по 2–4 підходи. Для розвитку силових якостей кількість повторів у вправі становить 6–10 разів із величиною обтяження 70–80 % від максимального результату. Для розвитку загальної витривалості – 20–40 і більше разів з обтяженням 20–40 %. Тривалість вправ, спрямованих на розвиток загальної витривалості, становила 5 хв і більше [33].

Ефективність методики проведення навчальних занять вправами з гирями в процесі з фізичного виховання була визначена як ступінь покращання досягнутих результатів у порівнянні їх із вихідними показниками фізичної підготовленості. Аналіз результатів виконання тестів показав високу ефективність застосування методики виконання вправ з гирями у навчальному процесі з фізичного виховання. У семи з восьми тестів із фізичної підготовки студенти експериментальної групи достовірно покращили показники $P < 0,05$ – $< 0,001$, студенти контрольної групи покращили результати лише у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи, підтягуванні на перекладині, підніманні тулуба в сід із положення лежачи на спині та нахилах тулуба вперед $P < 0,05$ (табл. 4).

Таблиця 4

Динаміка фізичної підготовленості студентів після проведення формувального педагогічного експерименту

Тести з фізичної підготовки	Групи	Вихідні дані	Заключні дані	При-ріст	Достовірність різниці	
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$		$\Delta \bar{X}$	t
Біг на 3000 м (хв, с)	ЕГ	14.25,6 ± 1,94	12.59,8 ± 1,99	1.25,8	2,79	< 0,01
	КГ	14.26,6 ± 2,23	14.07,1 ± 2,16	19,5	2,03	> 0,05
Біг на 100 м (с)	ЕГ	14,33 ± 1,27	13,89 ± 1,27	0,44	2,17	< 0,05
	КГ	14,41 ± 0,96	14,18 ± 0,69	0,23	1,68	> 0,05
Стрибок у довжину з місця (см)	ЕГ	218,64 ± 17,45	234,46 ± 18,32	15,82	2,39	< 0,05
	КГ	214,35 ± 18,34	218,52 ± 18,64	4,17	1,56	> 0,05
Згинання і розгинання рук (разів)	ЕГ	33,65 ± 9,12	49,18 ± 10,32	15,53	3,82	< 0,001
	КГ	29,56 ± 8,75	37,64 ± 8,43	8,08	2,14	< 0,05
Підтягування на перекладині (разів)	ЕГ	10,23 ± 3,17	14,46 ± 4,42	4,23	2,81	< 0,01
	КГ	7,78 ± 3,54	10,08 ± 3,39	2,30	2,16	< 0,05
Піднімання тулуба в сід (разів)	ЕГ	38,97 ± 6,23	50,16 ± 6,65	11,19	3,14	< 0,01
	КГ	32,55 ± 7,06	39,67 ± 7,75	7,12	2,26	< 0,05
Човниковий біг 4 х 9 м (с)	ЕГ	9,72 ± 0,78	9,27 ± 0,85	0,45	1,69	> 0,05
	КГ	9,91 ± 0,88	9,49 ± 0,92	0,42	1,78	> 0,05
Нахили тулуба вперед (см)	ЕГ	13,17 ± 5,11	17,88 ± 5,67	4,71	2,85	< 0,01
	КГ	9,64 ± 6,37	12,78 ± 6,64	3,14	2,26	< 0,05

Найбільш значущі результати були показані студентами експериментальних груп у виконанні силових вправ: у згинанні і розгинанні рук в

упорі лежачи, у підтягуванні на перекладині, підніманні тулуба в сід за 1 хв, ($P < 0,01 - < 0,001$). Показники динаміки фізичної підготовленості протягом формувального педагогічного експерименту продемонстрували досить чітку тенденцію щодо підвищення рівня загальної фізичної підготовленості студентів засобами використання вправ із гирями. Вправи з гирями найбільш ефективно впливають на розвиток силових якостей, які мають важливе значення для збереження і підвищення високої працездатності, функціональних можливостей організму, формування опорно-рухового апарату, зміцнення здоров'я та для підготовки студентів до професійної діяльності на виробництві. Впровадження вправ з гирями у навчальний процес із фізичного виховання підтримує добрий і стабільний рівень фізичної підготовленості студентів, активізує їх до активних занять фізичними вправами та спортом протягом усього періоду навчання у ВОЗ.

Отримані дані свідчать, що рівень фізичної підготовленості студентів експериментальної групи є суттєво кращим, ніж в контрольній, значною мірою це також залежить від вихідного рівня розвитку фізичних якостей. Таким чином, технологія упровадження вправ з гирями 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. Важливо відмітити, що навчальний процес фізичного виховання засобами гирьового спорту є еталоном формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей, які дозволяють об'єднати загальну мету в дидактичну. Теоретичні положення організації педагогічних досліджень дозволяють розглядати методику впровадження вправ з гирями у навчальний процес фізичного виховання студентів як відкриту динамічну систему, яка має багато взаємопов'язаних і взаємозалежних елементів.

Список використаних джерел

1. Андрейчук В.Я. Методичні основи гирьового спорту: навч. посіб. – Львів: Тріада плюс, 2007. 500 с.
2. Буліч Е.Г. Здоров'я студента в суперечностях системи фізичного виховання з педагогікою і гігієною. Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізич. культ. та спорту. Вип. 7. Т. 2. Львів: НВФ «Українські технології», 2003. С. 201–205.
3. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: монографія. Житомир: Вид-во «Рута», 2009. 593 с.
4. Грибан Г.П., Ткаченко П.П., Пантус О.О., Ободзінська О.В. Технологія розвитку силових якостей студентів-чоловіків у навчально-виховному процесі з фізичного виховання. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць / За ред. О.В. Тимошенка. К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2018. Випуск 7 (101)18. С. 23–26.
5. Грибан Г.П. Методологічні аспекти розвитку духовності в фізичному вихованні студентів. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (педагогічні науки). № 19 (254), 2012. Луганськ: ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2012. С. 115–120.

6. Грибан Г.П. Системний підхід у навчальному процесі з фізичного виховання. Педагогічні науки: зб. наукових праць Полтавського нац. пед. ун-ту ім. В.Г. Короленка. Вип. 55. Полтава, 2012. С. 74–79.

7. Грибан Г.П. Теоретико-методологічні, соціальні та психолого-педагогічні аспекти духовного розвитку особистості студента в галузі фізичного виховання і спорту. Наук.-метод. розробки для студ., викл. кафедр фіз. вихов. та тренерів. Житомир. ДАЕУ. 2008. 121 с.

8. Грибан Г.П. Удосконалення фізичного виховання студентів шляхом активізації рухової активності. 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 ім. М.П. Драгоманова, 2012. Вип. 21. С. 18–26.

9. Грибан Г.П., Гамов В.Г., Зорнік В.Р. Безпека життєдіяльності у фізичній культурі і спорті: навч. посіб. Житомир: Вид-во «Рута», 2012. 536 с.

10. Грибан Г.П., Краснов В.П., Ткаченко П.П., Опанасюк Ф.Г. Інформаційна значущість розвитку силових якостей у фізичній підготовленості студентської молоді. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Вип. 154. Т. I. Чернівці: Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, 2018. С. 59–62.

11. Грибан Г.П., Пронтенко К.В., Пронтенко В.В., Романчук В.М., Бондаренко В.В., Безпалій С.М., Михальчук Р.В., Кисленко Д.П., Ткаченко П.П. Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах: навч. посібник / за ред. Г.П. Грибана. Житомир: Вид-во «Рута», 2014. 400 с.

12. 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.

13. Грибан Г.П., Тимошенко О.В., Ткаченко П.П. Аналіз фізичної підготовленості студентів-аграріїв. 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 ім. М.П. Драгоманова, 2013. Вип. 9 (36). С. 29–35.

14. Грибан Г.П., Ткаченко П.П. Методика навчання техніки класичних вправ у гирьовому спорті: метод. рекомендації. Житомир: Вид-во «Рута», 2013. 64 с.

15. Грибан Г.П., Ткаченко П.П. Основи підготовки в гирьовому спорті: навч.-метод. посібник. Житомир: Вид-во «Рута». 2013. 100 с.

16. Грибан Г.П., Ткаченко П.П. Оцінка якості знань у студентів після застосування методики розвитку силових якостей засобами гирьового спорту. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова. 2019. Випуск 3К (110)19. С. 165–168.

17. Грибан Г.П., Ткаченко П.П., Опанасюк Ф.Г., Скорий О.С., Білоскаленко Т.О. Активізація навчально-виховного процесу з фізичного виховання студентів засобами гирьового спорту. Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту: зб. наук. праць [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2019. Вип. 3. С. 140–145.

18. Губа В.П. Морфобиомеханические исследования в спорте. М.: Спорт Академ Пресс, 2000. 120 с.

19. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства. К.: ІЗМН, 1999. 270 с.

20. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека. М.: ГЦОЛИФК. 1992. 120 с.

21. Магльований А.В., Шимечко І.М., Боярчук О.М., Мороз Є.І. Динаміка показників фізичного здоров'я студентів, які займаються силовими вправами. Педагогіка,

психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту: зб. наук. пр. ; за ред. С.С. Єрмакова. Харків: ХДАДМ (ХХІІ). 2011. № 1. С. 80–83.

22. Міхеєнко О.І. Валеологія : основи індивідуального здоров'я людини [текст] : навч. посібник для студентів вузів. Суми: Університетська книга, 2010. 448 с.

23. Огністий А.В., О.В. Бірюков. Студентський спорт в умовах Болонської декларації – проблеми та перспективи. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ. 2009. № 12. С. 132–136.

24. Пічугін М.Ф., Грибан Г.П., Романчук В.М. та ін. Гирьовий спорт: навч. посіб. За ред. Г.П. Грибана. – Житомир: ЖВІ НАУ, 2011. 880 с.

25. Попрошаєв А.В., Мунтян А.В. Преимущества секционной формы организации учебного процесса по дисциплине «Физическое воспитание». Физическое воспитание студентов: научный журнал. Харьков: ХОВНОКУ-ХДАДМ. 2011. № 4. С. 67–71.

26. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. К.: ЦУЛ, 2008. 502 с.

27. Пронтенко В.В., Романчук В.М. Організація та методика проведення занять з гирьового спорту : навч.-метод. посібник. Житомир: ЖВІ НАУ, 2010. 196 с.

28. Пронтенко В.В., Пронтенко К.В., Романчук В.М., Грибан Г.П. Поліські силачі: монографія. За ред. Г.П. Грибана. Житомир: «Полісся», 2015. 344 с.

29. Пронтенко К. В., Грибан Г.П., Пронтенко В.В., Гоманюк С.В. Вплив занять гирьовим спортом на фізичну підготовленість курсантів військових закладів вищої освіти України. Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка: науковий журнал. Педагогічні науки [гол. ред. Г.Є. Киричук]. Житомир: Вид-во Житомирського держ. ун-ту імені І. Франка, 2018. С. 69–75.

30. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей: учебное пособие. Донецк: Изд-во ДонНУ. 2005. 290 с.

31. Сериков В.В. Личностно ориентированное образование. Педагогика. 1994. № 5. С. 17.

32. Теория и методика физического воспитания. Под ред. Т. Ю. Круцевич. К.: Олимпийская литература. 2003. Том 1. 424 с.

33. Ткаченко П.П. Методика розвитку силових якостей студентів засобами гирьового спорту в процесі фізичного виховання. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт: зб. наук. праць; за ред. О.В. Тимошенка. К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова. 2016. Вип. 11(81) 16. С. 120–124.

34. Ткаченко П.П. Модернізація системи фізичного виховання студентів на основі особистісно-орієнтованого вибору рухової активності. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Вип. 139. Т. І. Чернігів: ЧНПУ, 2016. С. 183–186.

35. Ткаченко П.П., Опанасюк Ф.Г., Грибан Г.П., Білоскаленко Т.О. Основи фізичної підготовки студентів у гирьовому спорті: метод. реком. Житомир: Вид-во «Рута». 2019. 40 с.

36. Ткаченко П.П., Опанасюк Ф.Г., Грибан Г.П., Білоскаленко Т.О. Основи навчання студентів техніки виконання класичних вправ у гирьовому спорті: метод. реком. Житомир: Вид-во «Рута», 2019. 28 с.

37. Федотова Т.К. Влияние фактора конституции на темпы развития школьников. Новые исследования по генетике развития человека. М. 1977. С. 67–71.

38. Griban Grygoriy, Prontenko Kostiantyn, Zhamardiy Valery, Tkachenko Pavlo, Kruk Mykola, Kostyuk Yuliya, Zhukovskiy Yevgenii. Professional stages of a physical education teacher as determined using fitness technologies. Journal of Physical Education and Sport. 18(2), Art 82, pp. 565–569, 2018.

39. Griban, G., Tymoshenko, O., Arefiev, V., Sushchenko, L., Domina, Zh., Malechko, T., Zhuravlov, I., Tkachenko, P., Baldetskiy, A., Prontenko, K. (2020). The role of physical

education in improving the health status of students of special medical groups. *Wiadomości Lekarskie*, 73 (3), 534–540.

40. 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*. 17(2), Art 107, pp. 712 – 716, 2017.

41. Prontenko Kostiantyn, Griban Grygoriy, Vasyl Prontenko, Volodymyr Andreychuk, Tkachenko Pavlo, Kostyuk Yuliya, Zhukovskyi Evgenii. Kettlebell lifting as a means of physical training of cadets at the higher military educational institution. – *Journal of Physical Education and Sport*. 17(4), Art 310, pp. 2685– 2689. 2017.

42. Prontenko, K., Griban, G., Bloshchynskyi, I. Melnychuk, I., Popovych, D., Nazaruk, V., Yastremska, S., Dzenzeliuk, D., Novitska, I. (2020). Improvement of students' morpho-functional development and health in the process of sport-oriented physical education. *Wiadomości Lekarskie*, 73 (1), 161–168.