

РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ГИРЬОВОГО СПОРТУ

В статті розкрито методику розвитку силових якостей у студентів у процесі фізичного виховання засобами використання вправ з гирями. Встановлено, що систематичні заняття з гирями є одним із доступних засобів фізичного виховання студентської молоді, поліпшення здоров'я, розвитку фізичних якостей, підготовки до майбутньої професійної діяльності. Доведено, що методика розвитку силових якостей засобами гирьового спорту направлена на вирішення широкого спектру завдань, які можуть виникнути у фахівців під час навчання як початківців, так і студентів, що володіють технікою гирьового спорту.

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

Ткаченко П.П. Развитие силовых качеств у студентов средствами гиревого спорта. В статье рассмотрено методику развития силовых качеств у студентов в процессе физического воспитания средствами использования упражнений с гирями. Установлено, что систематические занятия с гирями являются одним из доступных средств физического воспитания студенческой молодежи, улучшения здоровья, развития физических качеств, подготовки к будущей профессиональной деятельности. Доведено, что методика развития силовых качеств средствами гиревого спорта направлена на решение широкого спектра заданий, которые могут возникнуть у специалистов во время обучения как начинающих, так и студентов, которые владеют техникой гиревого спорта.

Ключевые слова: гиревой спорт, силовые качества, гиря, развитие, физическая подготовка, силовая подготовка, студент.

Tkachenko P.P. The Development of Power Qualities in Students by Means of Weight Lifting. In the article the methods of power qualities of the students in the process of physical education by means of exercises with weights is disclosed. Systematic training with weights is one of the effective means of students physical education, health promotion, the development of physical skills, the increasing of physical performance, the formation of moral and volitional preparation for future professional activities. Due to its wide variety weight lifting exercises contribute to the great educational, health and practical value, are included in the programs of various sporting events. Because of regular exercises with weights the amount of heart muscle gradually increases, the network of blood vessels that feeds it increases too; the blood changes occur (the number of red blood cells, hemoglobin increase); chest circumference increases as well as vital capacity; the activity of the central nervous system improves, mental capacity; intensity and focus increase. Methods of power quality development in the students by means of weight lifting provides: the development of motivational-value attitude of students towards means of physical education; the creation of appropriate conditions and necessary material and technical equipments of classes; the gradual formation of individual general physical training level of students; the simplicity of suggested exercises and the use of mainly repeated methods of implementation; the use of different weights for efficient physical activity measures; the controlled increase of physical activity opportunities according to individual students skills; the conducting of multistage competitions to increase motivation and the involvement of students in weight lifting classes etc. It is proved that the methods of power quality development by means of weight lifting is aimed to solve a wide range of tasks that may face the experts while teaching beginners as well as students that obtained weight lifting technique.

Key words: Weight lifting sports, power skills, weights, development, physical training level, strength training level, student.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Систематичні заняття з гирями є одним із доступних засобів фізичного виховання студентської молоді, поліпшення здоров'я, розвитку фізичних якостей, підготовки до майбутньої професійної діяльності тощо. Вправи гирьового спорту завдяки своїй широкій різноманітності та систематичному їх застосуванню сприяють великому виховному, оздоровчому і прикладному значенню, входять до програм спортивних змагань міського, обласного, всеукраїнського, європейського і світового масштабу. З однієї сторони, це доступний для всіх студентів засіб всебічного фізичного розвитку і допоміжний засіб розвитку фізичних якостей в інших видах спорту, з іншого боку – заняття вправами з гирями є засобом популяризації силових видів спорту і пропаганди здорового способу життя серед студентської молоді.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретичною базою нашого дослідження є: положення теорії і методики фізичного виховання (Б.А. Ашмарин, В.К. Бальсевич, М.М. Булатова, Г.П. Грибан, В.І. Григорьев, Т.Ю. Круцевич, Л.П. Матвеев, В.М. Платонов, Б.М. Шиян та ін.); концепція формування фізичної культури особистості (Н.В. Кузьміна, Л.І. Лубишева; Є.П. Ільїн та ін.); системний підхід до навчально-виховного процесу П.К. Анохін, В.А. Бордовський, І.В. Блауберг, Г.П. Грибан, Б.Ф. Ломов, Ю.П. Сокольников, В.П. Беспалько, С.А. Смирнов та ін.); сучасні педагогічні концепції і технології фізичного виховання студентів (М.М. Безруких, Г.П. Грибан, І.А. Кузнецов, Л.П. Матвеев, О.В. Тимошенко та ін.); теорія розвитку фізичних якостей і фізичної підготовки (М.М. Булатова, В.Л. Волков, Л.В. Волков, Г.П. Грибан, Т.Ю. Круцевич, Л.П. Матвеев, В.М. Платонов, Б.М. Шиян та ін.).

Опрацювання науково-методичних джерел показало, що використання засобів гирьового спорту є важливим резервом вдосконалення сучасної національної фізичної культури. В останні роки все більший розвиток і суспільне визнання отримує ідея, яка полягає в тому, що перспективним спрямуванням в сфері фізкультурної освіти є впровадження засобів гирьового спорту у навчальний процес [4, 6, 7, 8, 9].

Низка авторів [2, 4, 6, 7, 8] стверджує, що заняття гирьовим спортом сприяють розвитку сили, загальної та силовій витривалості, гнучкості, координації рухів, підвищенню фізичної працездатності, формуванню морально-вольових та психічних якостей студентів вищих навчальних закладів. А.І. Воротинцев [3] зазначає, що велика кількість вправ з гирями виконується з нахилом та випрямленням тулуба. Таких нахилів з різною амплітудою за одне заняття може виконуватись від 200 до 500 разів, що значно сприяє зміцненню м'язів спини, плечового поясу, ніг, черевного пресу – формуванню м'язового "корсета", що має велике значення для багатьох видів професійної діяльності майбутніх фахівців.

Встановлено також, що регулярні заняття гирьовим спортом сприяють підтриманню високої працездатності, ефективному розвитку сили, загальної та силовій витривалості, статичної витривалості м'язів тулуба, координаційних здібностей, здійснюючи при цьому позитивний вплив на кардіо-респіраторну систему та емоційний стан студентів [1, 4, 5, 6,

9]. В той же час, оптимальне поєднання у тренувальному процесі засобів гірського спорту та загальноорозвиваючих вправ [14, 15, 16], спрямованих на розвиток загальної витривалості, підвищує рівень працездатності студентів [1, 6, 11, 12, 13].

В.І. Воробаєв [2] зазначає, що внаслідок систематичних занять з гірськими поступово збільшується об'єм серцевого м'яза, збільшується мережа судин, що його живлять; відбуваються зміни і у 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. А.Ф. Фролов, В.А. Литвинов [10] встановили, що брадикардія у кваліфікованих гіршовиків – ЧСС у спокої становить 55–56 за 1 хв, що свідчить про розвиток витривалості у процесі занять з гірськими. Застосування засобів гірського 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, оптимізму, сприяє гарному настрою.

Низка досліджень доводить, що під час виконання як фізичної, так і розумової праці, стомлення у гіршовиків настає значно пізніше, ніж у їхніх однолітків. Систематичні заняття з гірськими підвищують впевненість у своїх силах, розвивають такі морально-вольові якості, як сміливість і рішучість, цілеспрямованість, наполегливість, витримку, волю до перемоги, почуття колективної відповідальності, взаємодопомоги [1, 6, 17].

Окрім того, дослідження підтверджують, що, у процесі занять з гірськими відбувається формування стійкої мотивації у студентів до занять фізичним вихованням і спортом, до фізичного самовдосконалення, здорового способу життя, набувається особистий досвід творчого застосування засобів фізичного виховання в процесі життєдіяльності [4, 5, 6].

Незважаючи на наявність значної кількості психолого-педагогічних досліджень, проблема розвитку силових якостей у студентів вищих навчальних закладів засобами гірського спорту в освітній сфері залишається актуальною в зв'язку з низкою переваг застосування вправ з гірськими у навчально-виховному процесі з фізичного виховання. Серед них: доступність і простота, змістовність, оздоровча спрямованість та економічна ефективність. Вправи з гірськими 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 основне розвивати силові якості і всі групи м'язів, ефективно вирішувати задачі формування та корекції тілобудови.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та розробці методики розвитку силових якостей студентів вищих навчальних закладів засобами гірського спорту в навчально-виховному процесі з фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу дослідження. Включення вправ з гірськими до навчально-виховного процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах сприяє розвитку силових якостей. У той же час різноманітність трудових операцій в різних сферах життєдіяльності людини потребує від фахівців високого рівня розвитку сили, а саме: статичної, абсолютної, відносної, максимальної, швидкісної, вибухової, силовій витривалості тощо. Високий рівень розвитку силових якостей у багатьох видах трудової діяльності залежить від рівня силовій підготовленості фахівця, яку він отримав під час навчання у вищому навчальному закладі. Тому розвиток силових якостей у студентів засобами гірського спорту під час навчального процесу з фізичного виховання потребує розробки певної методики.

Сутність методики розвитку силових якостей у студентів полягає у вірному і ефективному застосуванні простих і доступних засобів з гірського спорту. Методологічними засадами методики є: теорія адаптації, теорія навчання рухових дій та розвитку силових якостей, регулювання та планування фізичного навантаження під час навчального процесу і самостійних занять вправами з гірськими.

Організація навчальних занять зі студентами з використанням засобів гірського спорту передбачає систематичне включення в навчальний процес з фізичного виховання вправ з гірськими та проведення самостійних тренувальних занять у позанавчальний час під керівництвом викладача. Розроблена методика розвитку силових якостей у студентів засобами гірського спорту передбачає: 1) розвиток мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до засобів фізичного виховання, зокрема, до занять з гірськими; 2) створення належних умов і необхідного матеріально-технічного оснащення навчальних занять; 3) поступове індивідуальне формування загальної фізичної підготовленості студентів-першокурсників; 4) на початковому етапі простоту запропонованих вправ та використання переважно повторного методу виконання; 5) застосування різної ваги гир для раціонального дозування фізичних навантажень; 6) правильний вибір та доступність вправ з гірськими для забезпечення високої щільності занять і залучення до них великої кількості студентів; 7) контрольоване підвищення фізичного навантаження відповідно до індивідуальних можливостей студентів; 8) проведення багатоступеневих змагань для підвищення мотивації і залучення студентів до занять гірським спортом; 9) високий рівень загальної фізичної підготовленості студентів на старших курсах навчання для розвитку професійно-прикладних психофізичних якостей; 10) формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей для подальшої життєдіяльності.

Методика розвитку силових якостей студентів засобами гірського спорту спрямована на формування загальної фізичної підготовленості та створення міцного фундаменту для підвищення працездатності та готовності до професійної діяльності. Тому основними завданнями навчально-виховного процесу визначено: підвищення рівня загальної фізичної підготовленості; переважний розвиток силових якостей; підвищення рівня фізичного розвитку, функціонального стану та зміцнення здоров'я студентів; підвищення стійкості організму до дії несприятливих чинників навколишнього середовища; виховання морально-вольових якостей; підвищення спортивної майстерності у гірському спорті та формування мотивації до систематичних занять.

Функціонування експериментальної методики з розвитку силових якостей у процесі застосування вправ з гірськими під час фізичного виховання ґрунтувалося на педагогічних та специфічних принципах фізичної підготовки: систематичності і послідовності, свідомості і активності, всебічного та гармонійного розвитку особистості, відповідності навантаження спроможностям студентів, цілеспрямованості до формування спеціальних умінь та навичок тощо, що дало можливість визначити ефективні форми, засоби, умови та методи вирішення поставлених завдань. Для виконання поставлених

завдань застосовувалися такі засоби фізичного виховання і спорту: загальнопідготовчі вправи на початковому етапі складали понад 50 % від загального обсягу вправ, що застосовуються в навчально-тренувальному процесі гирьовиків; спеціально-підготовчі та допоміжні вправи – до 25 %; змагальні вправи – до 15 % від загального обсягу вправ; вправи, що характеризуються особливим режимом роботи м'язів до 10 %.

ВИСНОВКИ. Методика розвитку силових якостей засобами гирьового спорту направлена на вирішення широкого спектра завдань, які можуть виникнути у фахівців під час навчання як початківців, так і студентів, що володіють технікою гирьового спорту. Методика передбачає використання власних наукових спостережень, великого організаторського та викладацького досвіду використання гирь під час проведення навчального процесу.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ спрямовані на вивчення ефективності впровадження методики розвитку силових якостей засобами гирьового спорту у навчальному процесі студентів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Василевський В.В. Основи гирьового спорту / В.В. Василевський. – Львів : НП, 2004. – 52 с.
2. Воропаев В.И. Гиревой спорт в учебном процессе по физическому воспитанию / В.И. Воропаев // Тезисы областной научно-практ. конф. – Воронеж: ВАУ, 1988. – С. 47–48.
3. Воротынцев А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воротынцев. – М.: Сов. спорт, 2002. – 272 с.
4. 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.
5. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: монографія / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во «Рута», 2009. – 594 с.
6. Грибан Г.П. Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах: навч. посібник / Г.П. Грибан, К.В. Пронтенко, В.В. Пронтенко, В.М. Романчук, В.В. Бондаренко, С.М. Безпалій, Р.В. Михальчук, Д.П. Кисленко, П.П. Ткаченко, за ред. Г.П. Грибана. – Житомир: Вид-во «Рута», 2014. – 400 с.
7. Грибан Г.П. Фізична підготовка студентів у гирьовому спорті: навч.-метод. посіб. / Г.П. Грибан, К.В. Пронтенко, П.П. Ткаченко, Д.В. Бойко; за ред. Г.П. Грибана. – Житомир: Вид-во «Рута», 2014. – 118 с.
8. Грибан Г.П. Основи підготовки в гирьовому спорті: навч.-метод. посібник / Г.П. Грибан, П.П. Ткаченко. – Житомир: Вид-во «Рута», 2013. – 100 с.
9. Пронтенко В.В. Організація та методика проведення занять з гирьового спорту / В.В. Пронтенко, В.М. Романчук : навч.-метод. посібник. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2010. – 196 с.
10. Фролов А.Ф. Гиревой спорт и здоровье / А.Ф. Фролов, В.А. Литвинов // Гиревой спорт в России. Пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса: 1-я Всерос. науч.-практ. конф. – Ростов н/Д. : РГСУ, 2003. – С. 96–99.
11. Baranov V.V. Weightball exercises as the means of developing students professionally-applied abilities / V. V. Baranov // 3-rd International scientific-applied conference “Conditions and problems of development of weightball lifting”. – Athens : IWBF, 2002. – P. 7.
12. Gryban G. Criteria and levels of sport and health competence by graduates. Slobozhanskiy herald of science and sport: [scientific and theoretical journal]. – Kharkiv : KSAPC, 2013. – № 5 (38). – P. 57–59.
13. Gryban Grygoriy, Romanchuk Sergiy, Romanchuk Victor, Boyarchuk Oleksandr, Gusak Oleksandr. 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.
14. Gryban Grygoriy, Romanchuk Sergiy, Romanchuk Victor, Boyarchuk Oleksandr, Gusak Oleksandr. Normalization of physical loads in physical training educational process by means of students' self-rating of one's own physical state // Canadian Journal of Science, Education and Culture, No.1. (5) (January – June). – Volume II. – “Toronto Press”. – Toronto, 2014. – P. 392–396.
15. 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.
16. Gryban Grygoriy, Romanchuk Victor, Boyarchuk Oleksandr, Gusak Oleksandr // Activation of sports and recreational activities of students with disabilities in health during the learning process in physical education // British Journal of Science, Education and Culture, 2014, No. 1. (5) (January-June). – Volume III. – “London University Press”. – London, 2014. – P. 132–136.
17. 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; Pecs, 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. – Pecs, Hungary, 2015. – S. 18–22.