

ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ІНШИХ ВИДІВ СПОРТУ

**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

Анотація. Гирьовий спорт – це доступний засіб всебічного фізичного розвитку і пропаганди здорового способу життя серед студентської молоді та допоміжний засіб розвитку фізичних якостей в інших видах спорту.

Ключові слова: гирьовий спорт; гирі; фізичне виховання; навчально-виховний процес; студент.

Вступ. Одним із засобів фізичного виховання студентської молоді, поліпшення її здоров'я, підготовки до майбутньої професійної діяльності 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 спортивних змагань міського, обласного, всеукраїнського, європейського і світового масштабу [2, 3, 4, 8]. Систематичні заняття з гирями є одним із доступних засобів фізичного виховання студентської молоді, покращання здоров'я, розвитку фізичних якостей, підготовки до майбутньої професійної діяльності [2, 6, 8].

Наукові дані дають підстави стверджувати, що 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, 4, 8 та ін.].

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 [2, 8]. В той же час викладачі кафедр фізичного виховання не завжди дотримуються принципів індивідуалізації, доступності, послідовності фізичних навантажень, не враховують індивідуальні психологічні

особливості студентів, їх функціональні можливості і стан здоров'я, що викликає негативні почуття у студентів [1, с. 135].

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні методики активізації навчально-виховного процесу з фізичного виховання студентів.

Завдання дослідження. Обґрунтувати та експериментально перевірити методику впровадження засобів гирьового спорту у навчально-виховний процес з фізичного виховання студентів.

Методи дослідження. Для вирішення завдань використовувався аналіз та узагальнення літератури, методи моделювання та системно-структурного аналізу, які дали можливість систематизувати й узагальнити інформацію про досліджуваний об'єкт та розробити методику впровадження засобів гирьового спорту в навчально-виховний процес з фізичного виховання.

Результати дослідження та їх обговорення. Зміни, які відбуваються в системі фізичного виховання студентів в Україні поставили перед освітніми закладами завдання корінного і всебічного покращання фізичної підготовки студентів. Цільова спрямованість фізичного виховання, суть якого зводиться до формування фізичної культури особистості, вимагає урахування інтересів і потреб студентів у сфері особистого фізичного вдосконалення.

Нами встановлено, що однією із причин низької ефективності процесу фізичного виховання є недосконалість системи реалізації різних напрямів рухової активності, яка не задовольняє мотиви та інтереси студентів. Сучасна система фізичного виховання має змінити методологічний підхід до оздоровлення студентів та здійснювати особистісно-орієнтований вибір рухової активності. Це сприятиме створенню умов для особистісно-орієнтованої фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів, здійснення змістовної і методичної диференціації засобів рухової активності відповідно до закономірностей фізичного і психічного розвитку кожного студента. Привабливою і важливою формою функціонування фізичного виховання є спортивна діяльність. На навчально-виховних заняттях одним із улюблених видів спорту у студентів розкриваються психофізичні здібності, підвищується працездатність організму, відбувається самоствердження. Спортивна діяльність створює базу для всебічного розвитку фізичних якостей і рухових навичок, формує передумови для їх розвитку. 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 [2, 3, 4, 5, 6, 8, 9 та ін.].

Під час упровадження в навчальний процес із фізичного виховання засобів гирьового спорту змінюється педагогічний процес (система навчання), тобто технологія фізичного виховання (навчання) є первинною стосовно педагогічної системи. Відповідно проектування нової педагогічної системи пов'язане, по-перше, з проектуванням і впровадженням нової моделі навчання і, по-друге, з подальшими змінами в інших підсистемах педагогічного процесу.

Проектування занять з гирями має передбачити, яким чином забезпечується особистісно-орієнтований вибір гирьового спорту для задоволення потреб кожного студента. Основною метою є принципи побудови навчальних і самостійних занять вправами з гирями.

Під час формування змісту навчальних занять вправами з гирями ми виходили з того, що «технологія навчання» і «методика навчання» мають певні відмінності. Вони виявляються, по-перше, в тому, що методика дозволяє відповісти на питання «яким шляхом можна досягнути поставлених результатів у навчанні?», а технологія – на питання «як зробити це гарантовано?» По-друге, технологія навчання носить яскраво виражений персоніфікований характер і по своїй суті дуже наближена до поняття «авторська методика навчання» [7, с. 8].

Таким чином, в основі розробки технології навчання вправами з гирями лежить проектування високоефективної навчальної діяльності студентів та управлінської діяльності викладача. Така стратегія впроваджується у принциповій направленості змісту і форм навчально-виховного процесу з пріоритетом на особистісно-розвивальні технології навчання. При цьому особистісно-орієнтовані технології оволодіння засобами гирьового спорту враховують: особисті якості студентів, оптимальність навчального процесу, дидактичні принципи, рухову активність, самостійні заняття фізичними вправами тощо.

Формування змісту навчальних занять для студентів вправами з гирями потребує: спрямовуючої ролі викладача, відповідності використовуваних засобів педагогічним принципам. Чіткі принципи і критерії формування фізичних якостей дозволять викладачу на високому науково-методичному рівні реалізувати в навчальному процесі поставлену ним мету навчання. Зміст занять має враховувати фізкультурно-оздоровчі інтереси студентів, зокрема: гігієна тіла, раціональне харчування, профілактика різних захворювань, соціальна активність і духовність, відновлення фізичної і розумової працездатності, чинники здорового способу життя тощо.

Завдяки системному підходу педагогічний процес упровадження вправ з гирями в навчально-виховний процес з фізичного виховання, з усією його своєрідністю і неповторністю, розглядається як цілісність, що складається із взаємопов'язаних структурних компонентів (рис. 1). Суб'єкт та об'єкт навчально-виховного процесу є постійними, мета та завдання впровадження вправ з гирями можуть мати різну спрямованість навчання, потребують взаємообумовлених впливів, викликаних вирішенням поставлених завдань.

У процесі фізичної підготовки необхідно використовувати 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 при виконанні вправ з гирями. До засобів фізичної підготовки гирьовиків належать загальнопідготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі та змагальні вправи.

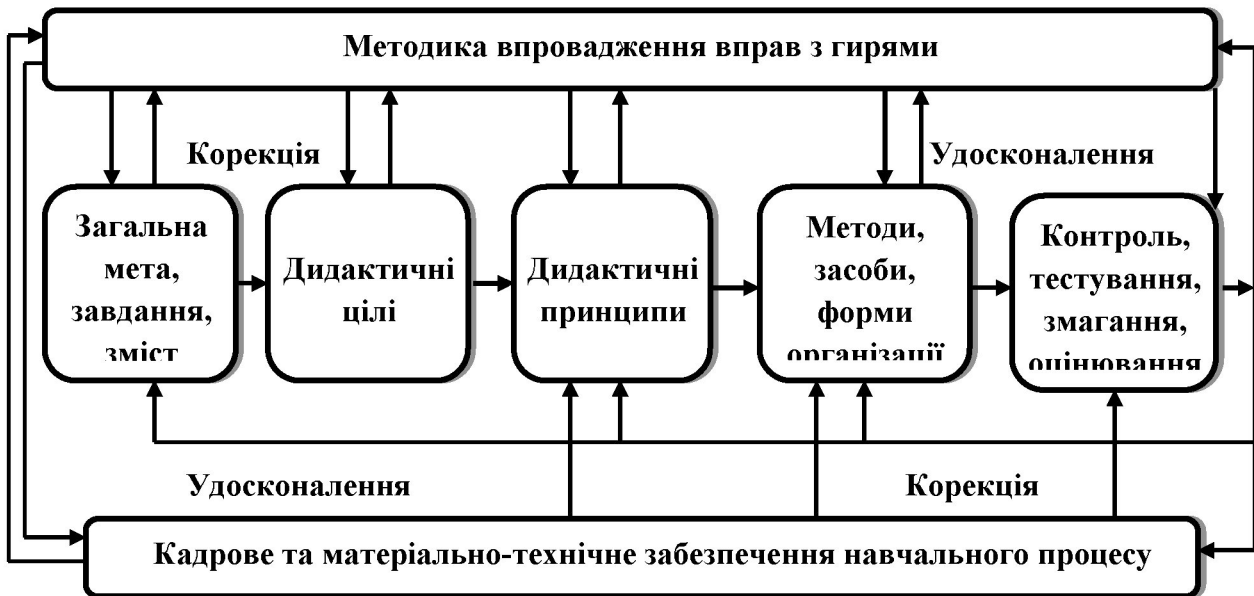


Рис. 1. Технологія навчального процесу з фізичного виховання з використанням особистісно-орієнтованого підходу в гирьовому спорті

Загальнопідготовчі вправи забезпечують всебічний функціональний розвиток організму, сприяють розвитку основних фізичних якостей. Окрім цього, загальнопідготовчі вправи розширюють коло вмінь та рухових навичок студентів і таким чином готують їх до ефективного освоєння техніки виконання класичних вправ із гирьового спорту. Вони можуть як відповідати особливостям гирьового спорту, так і перебувати з ним у протиріччі (при вирішенні завдань всебічного та гармонійного розвитку студента).

Допоміжні вправи спрямовані на забезпечення загальної фізичної підготовленості студентів для подальшого вдосконалення майстерності при виконанні вправ з гирями, сприяють розвитку фізичних якостей, які необхідні для набуття навичок у піднятті гир, а також удосконаленню окремих елементів техніки.

До *спеціально-підготовчих вправ* належать вправи, що включають окремі частини й елементи змагальної діяльності та дії, які наближені до них за формою, структурою, а також за характером вияву фізичних якостей та діяльності функціональних систем організму. Спеціально-підготовчі вправи з гирями допомагають опанувати всі елементи вправ із гирьового спорту, а також змагальні класичні вправи в цілому.

Змагальні вправи – вправи, які передбачені правилами змагань із гирьового спорту. Вони застосовуються для вдосконалення техніки виконання вправ шляхом усунення надмірних рухів та освоєння найкращих її варіантів, що відповідають індивідуальним особливостям студентів.

Під час удосконалення навчально-виховного процесу з фізичного виховання студентів засобами гирьового спорту слід враховувати, що тренувальний ефект будь-якої вправи залежить від відповідного зусилля за рахунок її повторення та усунення помилок у попередніх виконаннях,

своєчасної періодичної зміни умов і характеру виконання вправ та підвищення рівня вимог, взаємозв'язку кількості повторень вправ в одному підході з кількістю підходів, тривалістю і характером відпочинку.

Висновки. Технологія застосування засобів 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. Важливо відмітити, що навчальний процес фізичного виховання засобами гирьового спорту є еталоном формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей, які дозволяють об'єднати загальну мету в дидактичну.

Перспективи подальших досліджень спрямовані на визначення обсягу та інтенсивності застосування вправ з гирями.

Список використаної літератури:

1. Грибан Г. П. Актуальність впровадження здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні студентів спеціального навчального відділення // Теорія і практика фізичного виховання: наук.-теоретич. журнал. № 3/2011. Вид-во : Донецький нац. ун-т. С. 130–141.

2. 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.

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 : Вид-во «Рута», 2014. 118 с.

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

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

6. Грибан Г. П., Ткаченко П. П. Основи гирьового спорту: метод. рекомендації. Житомир : Вид-во «Рута», 2014. 60 с.

7. Образцов П. И., Ахулкова А. И., Черниченко О. Ф. Проектирование и конструирование профессионально-ориентированной технологии обучения: учеб.-метод. пособ. / под общ. ред. П. И. Образцова. Орел: ОГУ, 2003. 94 с.

8. Пічугін М. Ф., Грибан Г. П., Романчик В. М. та ін. Гирьовий спорт: навч.-метод. посіб. / за ред. Г. П. Грибана. Житомир : ЖВІНАУ, 2011. 880 с.

9. Prontenko K., Griban G., Prontenko V., Andreychuk V., Tkachenko P., Kostyuk Y., Zhukovskyi E. Kettlebell lifting as a means of physical training of cadets at the higher military educational institution. Journal of Physical Education and Sport (JPES), 17(4), Art 310, pp. 2685 – 2689, 2017.

Відомості про авторів:

Грибан Григорій Петрович – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення,

Житомирський державний університет імені Івана Франка (м. Житомир), 097-334-10-92, gribang@ukr.net

Ткаченко Павло Петрович – кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри фізичного виховання Житомирський державний агроекологічний університет (м. Житомир), 067-765-77-54, tkachenko.zt@gmail.com

Опанасюк Федір Григорович – доцент, завідувач кафедри фізичного виховання Житомирський державний агроекологічний університет (м. Житомир), 097-590-06-23, kfvznau@gmail.com

Скорий Остап Степанович – старший викладач кафедри фізичного виховання, Житомирський державний агроекологічний університет (м. Житомир), 096-909-30-09, kfvznau@gmail.com

Білоskalенко Тетяна Олександрівна – викладач Житомирський автомобільно-дорожній коледж Національного транспортного університету (м. Житомир), golovnyatatyanaa@gmail.com