

**Грибан Г. П.,  
Житомирський державний університет Імені Івана Франка; м. Житомир  
Ткаченко П. П.  
Житомирський національний агроекологічний університет, м. Житомир**

### **ОЦІНКА ЯКОСТІ ЗНАТЬ У СТУДЕНТІВ ПІСЛЯ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЗАСОБАМИ ГИРЬОВОГО СПОРТУ**

*В статті представлено наукове обґрунтування впровадження методики розвитку силових якостей засобами гирьового спорту у навчально-виховний процес з фізичного виховання студентів. Доведено, що представлена методика сприяє позитивному засвоєнню теоретичного матеріалу, активізує інтерес студентів не тільки до вдосконалення у гирьовому спорті, а й у різних аспектах фізичної культури та здорового способу життя. Мета статті полягає у розкритті та обґрунтуванні ефективності застосування методики розвитку силових якостей у студентів під час навчально-виховного процесу з фізичного виховання. З'ясовано, що традиційна система фізичного виховання студентів не сприяє ефективному оволодінню теоретичними знаннями у галузі фізичної культури та спорту.*

**Ключові слова:** *фізичне виховання, навчально-виховний процес, гирьовий спорт, гирі, силові якості, студенти.*

**Грибан Г. П., Ткаченко П. П. Оценка знаний студентов после внедрения методики развития силовых качеств средствами гиревого спорта.** *В статье представлено научное обоснование внедрения методики развития силовых качеств средствами гиревого спорта в учебно-воспитательный процесс по физическому воспитанию студентов. Доказано, что представленная методика способствует позитивному усвоению теоретического материала, активизирует интерес студентов не только к совершенствованию в гиревом спорте, но и в разных аспектах физической культуры и здорового образа жизни. Цель статьи заключается в раскрытии и обосновании эффективности применения методики развития силовых качеств у студентов во время учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию. Выяснено, что традиционная система физического воспитания студентов не способствует эффективному овладению теоретическими знаниями в области физической культуры и спорта.*

**Ключевые слова:** физическое воспитание, учебно-воспитательный процесс, гиревой спорт, гири, силовые качества, студенты.

**Hryban Hryhorii, Tkachenko Pavel. Assessment of the quality of knowledge among students after application of the method of development of strength qualities by means of weight sports.** In the article the scientific substantiation of introduction of the method of development of power qualities by means of weight sports in the educational process of physical education of students is presented. The purpose of the paper is to reveal and substantiate the effectiveness of applying the method of development of strength qualities to students during the educational process of physical education. To assess the effectiveness of the methodology for the development of strength qualities in students, the criteria are determined which certify the measure of high-quality physical education and health and sports training of student youth to life. The effectiveness of the methodology is evaluated based on specific indicators, which take into account the increase of the efficiency of the educational process in physical education in higher educational institutions and the level of readiness of students for physical culture, recreation and sports activities. It is proved that the presented method contributes to the positive assimilation of theoretical material, activates students' interest not only in perfection in weight sport, but also in various aspects of physical culture and healthy lifestyle. Implementation of the technique of development of strength qualities in the educational process of physical education of experimental groups has led to a significant increase in the level of mastering the system of theoretical knowledge on the history of the development of weight sports, the evolution of technology and the rules of the competition. The acquisition of theoretical knowledge stimulated students of experimental groups to analyze the technique of exercising exercises with weights and classical exercises in weight sports, helped to identify the most effective means of developing strength qualities and increase the level of athletic skill, it is revealed that the traditional system of physical education of students does not contribute to effective mastering of theoretical knowledge in the field of physical culture and sports.

**Key words:** physical education, educational process, kettlebell lifting, weights, power qualities, students.

Постановка проблеми. Технологія впровадження методики розвитку силових якостей студентів засобами гирьового спорту під час навчально-виховного процесу з фізичного виховання передбачає вирішення комплексу дидактичних цілей, завдань і формування змісту навчального матеріалу, в якому виділяються відповідні елементи знань, умінь, навиків, розвитку фізичних якостей і компетентностей. Під кожну мету має бути сформовано зміст з теоретичними й практичними компонентами, структурою, видами зв'язку, способами та результатами функціонування процесу загальної і спеціальної фізичної підготовки студентів під час занять вправами з гирями.

Аналіз літературних джерел. Систематичні заняття з гирями є одним із доступних засобів фізичного виховання студентської молоді, покращання здоров'я, розвитку фізичних якостей, підготовки до майбутньої професійної діяльності [4, 5, 7, 8, 11 та ін.]. Питання використання засобів гирьового спорту розглядалися В.Я. Андрейчуком, В.І. Воропаєвим, В.А. Головаченковим, І.В. Гольшою, Г.П. Грибаном, В.В. Драгою, В.Г. Олешком, В.В. Пронтенком, К.В. Пронтенком, М.Ф. Пічугінін, В.М. Романчуком, С.В. Романчуком, А.І. Тарасовим, П.П. Ткаченком, Ю.В. Щербиню та іншими вченими.

Переважає більшість студентів зовсім немає потягу до занять фізичним вихованням і спортом [6]. Основною причиною є відсутність диференційованого підходу у студентів до фізичних вправ і навантажень, що їм пропонуються в навчальному процесі [1]. Традиційна система фізичного виховання у ВИЗ не розв'язує повною мірою проблеми оптимізації фізичної підготовленості, фізичного стану та формування мотиваційної сфери студентів [2, 4, 7, 9, Юта ін.].

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 [2, 3]. Реалізація цих напрямів повинна базуватися на усуненні протиріч, що породжують спотворене ставлення молоді до цінностей фізичної культури [6]. 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 [2, 3, 4, 6]. Незважаючи на наявність значної кількості психолого-педагогічних досліджень, проблема розвитку силових якостей у студентів вищих навчальних закладів засобами гирьового спорту в освітній сфері залишається актуальною до сьогодні.

Мета статті полягає у розкритті та обґрунтуванні ефективності застосування методики розвитку силових якостей у студентів під час навчально-виховної діяльності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Реалізація змістового компонента методики розвитку силових якостей показала, що дана методика сприяє особистісному фізичному вдосконаленню студента, оволодінню технікою виконання класичних вправ із гирьового спорту; озброєє студента знаннями, вміннями, навиками, високим рівнем фізичної підготовленості та фізкультурно-оздоровчими і спортивними компетентностями.

Для оцінювання ефективності методики розвитку силових якостей у студентів визначаються критерії які заміщують міру якісної фізкультурно-оздоровчої і спортивної підготовки студентської молоді до життєдіяльності. Дієвість методики оцінюється за конкретними показниками, що враховують: 1) підвищення ефективності навчального процесу з фізичного виховання у вищих освітніх закладах; 2) рівень готовності студентів до фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності під час життєздатності.

Ефективність методики розвитку силових якостей студентів засобами гирьового спорту у навчально-виховному процесі з фізичного виховання може бути визначена як ступінь покращання досягнутих результатів у порівнянні їх із вихідними та прогнозованими. При цьому загальне оцінювання ефективності застосування методики розвитку силових якостей визначається як сукупність показників, які підвищують якість її впливу на навчально-виховний процес із фізичного

виховання студентів, Експериментальна робота була спрямований на виявлення та вирішення питання, якою мірою розроблена методика розвитку силових якостей забезпечує досягнення цілей фізичного виховання студентів,

Результативність методики розвитку силових якостей студентів засобами гирьового спорту в даній етапі представлено за рівнем теоретичних знань із програми фізичного виховання. Аналіз результатів дослідження показав, що представлена методика сприяє позитивному засвоєнню теоретичного матеріалу, активізує інтерес студентів до вдосконалення у гирьовому спорті та у різних аспектах фізичної культури та здорового способу життя. Впровадження методики у навчальний процес із фізичного виховання експериментальних груп призвело до значного зростання рівня опанування системи теоретичних знань з історії розвитку гирьового спорту, еволюції техніки та правил проведення змагань.

Проведений педагогічний формувальний експеримент показав, що протягом двох років рівень теоретичних знань у студентів експериментальних груп, які навчалися за методикою розвитку силових якостей засобами гирьового спорту, має чітку динаміку до зростання (рис. 1) Це підтверджує, що традиційна система фізичного виховання студентів не сприяє ефективному оволодінню теоретичними знаннями у галузі фізичної культури та спорту, що у цілому відбивається негативно на якості навчально-виховного процесу з фізичного виховання.

Дослідженнями встановлено, що теоретичні знання стали основою для активізації свідомості студентів експериментальних груп і визначили рівень їх потреб до занять вправами з гирями та гирьовим спортом. Засвоєння теоретичних знань стимулювало студентів експериментальних груп до аналізу техніки виконання вправ із гирями та класичних вправ із гирьового спорту, сприяло визначенню найбільш ефективних засобів розвитку силових якостей та підвищенню рівня спортивної майстерності, активізувало їхню здатність до пошуку ефективних шляхів успішного виступу у спортивних змаганнях та накопичення індивідуального інформаційного досвіду.

Порівняння приросту показників теоретичних знань студентів експериментальних і контрольної груп до експерименту і після його завершення становило: ЕП, ЕГ2, ЕГ3 - 1,11 бала за різниці достовірності  $P < 0,001$  та у контрольній - 0,21 при  $P > 0,05$ . Окрім того, виявлений достовірний приріст теоретичних знань у всіх експериментальних групах:  $P < 0,01 \sim P < 0,001$  (табл. 1).

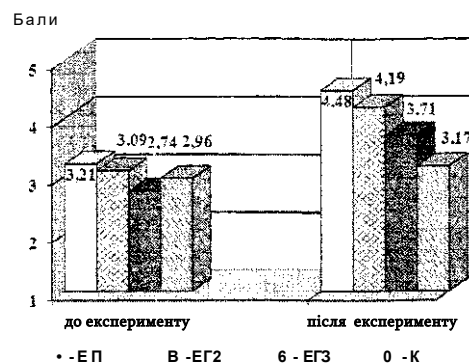


Рис. 1. Динаміка приросту теоретичних знань у студентів за період формувального педагогічного експерименту (за п'ятибальною системою)

Умовні позначення: ЕГ1 - експериментальна група студентів із високим рівнем фізичної підготовленості; ЕГ2 - експериментальна група студентів із середнім рівнем фізичної підготовленості; ЕГ3 - експериментальна група з низьким рівнем фізичної підготовленості; К-контрольна група.

Найкращі знання показали студенти експериментальної групи Е1, які до експерименту мали високий рівень фізичної підготовленості. Отримані теоретичні відомості допомагали студентам експериментальних груп краще орієнтуватися у навчально-тренувальному процесі, правильно підбирати вправи для розвитку силових якостей, визначати обсяг та інтенсивність фізичних навантажень тощо.

Таблиця 1

Приріст теоретичних знань після впровадження методики розвитку силових якостей студентів засобами гирьового спорту (у балах)

Групи	До Експерименту	Після експерименту	Різниця	Достовірність Різниці	
	$X \pm \sigma$	$X \pm \sigma$		t	P
Експ. ЕП	$3,21 \pm 0,29$	$4,48 \pm 0,37$	1,27	4,12	$< 0,001$
Експ. ЕГ2	$3,09 \pm 0,27$	$4,19 \pm 0,33$	1,10	3,86	$< 0,001$
Експ. ЕГ3	$2,74 \pm 0,19$	$3,71 \pm 0,25$	0,97	2,97	$< 0,01$
ЕГ1-ЕГ3	$3,02 \pm 0,24$	$4,13 \pm 0,31$	1,11	3,57	$< 0,001$
Конт. К	$2,96 \pm 0,21$	$3,17 \pm 0,27$	0,21	1,84	$> 0,05$

Висновки. Студенти, які навчалися за методикою розвитку силових якостей засобами гирьового спорту, краще пристосовувались до навчально-виховного процесу, отримали кращі знання, вміння і навички. Підтвердженням цьому є покращання результатів теоретичних знань з фізичного виховання. Саме під час переходу представлено методику

спостерігалася позитивна динаміка формування особистості студента, його інтересу до навчального процесу в порівнянні з традиційною системою.

Перспективи подальших досліджень спрямовані на вивчення ефективності впливу методики на мотиваційний компонент та рівень фізичної підготовленості студентів.

#### Література

1. Глазирін І.Д. Основи диференційованого фізичного виховання І і. Д. Глазирін - Черкаси : Відлуння-Плюс, 2003. - 352 с.
2. Грибан Г.П. Духовний розвиток особистості студента в процесі фізичного виховання //Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук, праць. - Вінниця, 2006. - С. 6-10.
3. Грибан Г.П. Методологічні аспекти духовності у сфері фізичної культури та спорту і Олімпійський спорт і спорт для всіх; тези доповідей ІХ Міжнар. наук, конгресу, 2005 р. Київ, Україна. - К.: Олімпійська література, 2005. - С. 54.
4. Грибан Г.П., Пронтенко К.В., Пронтенко В.В. [та ін.]; за ред. Г.П. Грибана. - Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах : навч. посібник. - Житомир : Вид-во "Рута", 2014. - 400 с.
5. Грибан Г.П., Ткаченко П.П. Основи підготовки в гирьовому спорті : навч.-метод. посіб. - Житомир ; Вид-во "Рута", 2013.-100 с.
6. Круцевич Т.Ю. Диференційований підхід у фізичному вихованні студентської молоді І Т.Ю. Круцевич ІІ Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти. - Тернопіль, 1997. - С. 30-31.
7. Лубышева Л. И. Концепция формирования физической культуры человека І Л.И. Лубышева. - М. : ГЦОЛИФК, 1992.-120 с.
8. Пичугін М.Ф., Грибан Г.П., Романчук В.М., С.В. Романчук, К.В. Пронтенко, В.В. Пронтенко [та ін.] Гирьовий спорт : навч.-метод. посіб.; за ред. Г.П. Грибана. - Житомир : ЖВІНАУ, 2011.-880 с.
9. Пронтенко В.В. Організація та методика проведення занять з гирьового спорту : навч.-метод. посіб. І В.В. Пронтенко, В.М. Романчук.-Житомир : ЖВІНАУ, 2010. -196 с.
10. Griban Grygoriy, Prontenko Kostiantyn, Zhamardiy Valéry, Tkachenko Pavlo, Kruk Mykoia, Kostyuk Yuiiya, Zhukovskiy Yevgenii. Professional stages of a physical education teacher as determined using fitness technologies. Journal of Physical Education and Sport © (JPES), 18(2), Art 82, pp. 565 - 569.
11. 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 © (JPES), 17(2), Art 107, pp. 712-716.
12. Prontenko Kostiantyn, Griban Grygoriy, Vasyl Prontenko, Volodymyr Andreychuk, Tkachenko Pavlo, Kostyuk Yuiiya, Zhukovskiy Evgenii. 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.

#### References

1. Glazyrin I.D. Osnovy dyferencijovanogo fizychnogo vychovannya 11. D. Glazyrin - Cherkasy : Vidlunnya-Plyus, 2003. - 352 s.
2. Gryban G.P. Duxovnyj rozvytok osoby stosti studenta v procesi fizychnogo vychovannya ІІ Fizychna kultura, sport ta zdorovya nacyi: zb. nauk. pracz. - Vinnycya, 2006. ~ S. 6-10.
3. Gryban G.P. Metodologichni aspekty duxovnosti u sferi fizy chnoyi kultury ta sportu / Olimpijskij sport i sport dlya vsix: tezy dopovidej ІХ Mizhnar, nauk. kongresu, 2005 r. Kyziv, Ukraylna. - K.: Olimpijska iiteratura, 2005. - S. 54.
4. Hruban G.P., Prontenko K.V., Prontenko V.V. [ta in.] (2014); za red. G.P. Hrubana "Gyrovij sport u navchalnuh zakladakh" : navch. posbnyk. - Zhitomir : Vid-vo "Ruta", 400 S.
5. Hruban G.P., Tkachenko P.P. (2013), "Osnovi pidgotovki v girovomu sporti" ; navch.-metod. posib. - Zhitomir ; Vid-vo "Ruta", 100 s.
6. Lubisheva Li. Konceptyya formirovaniya fizy cheskoj kulturi cheloveka / L.I. Lubisheva. - M. : GCZOLYTK, 1992. - 120 s.
7. Plchuhin M.F., Hruban G.P., Romanchuk V.M., Romanchuk S.V., Prontenko K.V. [ta in.] (2011); za red. H. P. Hrubana. "Gyrovij sport": navch.-metod. posib. - Zhitomir : ZHVINAY, 880 s.
8. Prontenko V.V. Organizaciya ta metodyka provedennya zanyat z gyrovogo sportu : navch.-metod. posib. І V.V. Prontenko, V.M. Romanchuk. - Zhytomyr : ZhVI NAU, 2010, -196 s.
9. Griban Grygoriy, Prontenko Kostiantyn. Zhamardiy Vaiery, Tkachenko Pavlo, Kruk Mykoia, Kostyuk Yuiiya, Zhukovskiy Yevgenii. Professional stages of a physical education teacher as determined using fitness technologies. Journal of Physical Education and Sport © (JPES), 18(2), Art 82, pp. 565 - 569.
10. Prontenko Kostiantyn, Griban Grygoriy, Prontenko Vasyl, Bezpaliy Sergiy, Bykova Ganna, Zeleniuk Oksana, Dvoretzky Vitaly. Level and dynamics of fundcional preparedness indexes of kettlebell sportsmen. - Journal of Physical Education an. iort © (JPES), 17(2), Art 107. pp. 712-716.
- 11 Prontenko Kostiantyn, Griban Grygoriy, Vasyl Prontenko, Volodymyr Andreychuk, Tkachenko Pavlo, Kostyuk Yun,i, Zhukovskiy Evgenii. 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.