

якості ($P < 0,001$), виносливості ($P < 0,01$), а також по общему індексу фізической готовності ($P < 0,001$).

Выводы. Полученные результаты указывают на то, что возрастной этап 15–17 лет является сенситивным периодом для развития силы. Этим, в частности, объясняется значительное увеличение данного показателя у юношей экспериментальных групп (70,6 и 90,9 % соответственно). В то же время, у юношей контрольных групп прирост результатов в подтягивании возрос значительно меньше: на 13,9 и 19,2 %, что еще раз подчеркивает первостепенное значение целенаправленных учебно-тренировочных занятий и недостаток физической активности, обеспечивающейся уроками физкультуры, для развития двигательных качеств.

Список использованной литературы:

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: Физкультура и спорт, 1978.
2. Граневский В.В., Дорган В.П. Научно-методические особенности коррекции дисгармоничного телосложения старшеклассников средствами бодибилдинга. Кишинёв: Editura USEFS, 2010. 168 с.
3. Dragnea A. Antrenamentul sportiv. – Bucuresti: didactica si pedagogica, 1996.
4. Chirazi M., Ciorba R. Culturism. Printed in Romania: Polirom, 2006. Siclovani I. Teoria antrenamentului sportiv. Bucuresti: Sport – Turism, 1997.

In this article there is considered a methodology of physical training of the senior pupils, based on application of means of bodybuilding, considering their somatic type, allowing to approach differentially to the volume of running exercises, which would help to harmonize physical development, increase of motion activity, improvement of mental health and health strengthening.

Key words: bodybuilding, ectomorphic somatic type, endomorphic somatic type, disharmonic physical development, educational-training classes.

Отримано: 30.04.2018

УДК 37.091.33:796.015:796.894

Г. П. Грибан, І. В. Мичка

ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ НАВЧАННЯ СИЛОВИХ ВПРАВ З ПАУЕРЛІФТИНГУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

В статті теоретично обґрунтовано методику навчання силових вправ студентів у процесі фізичного виховання засобами пауерліфтингу. Доведено, що важливим засобом фізичного виховання студентської молоді, підготовки її до майбутньої професійної діяльності та життєздатності є пауерліфтинг як засіб фізичного виховання. Завдяки широкій різноманітності силових вправ, які становлять його зміст, а також велико-

му виховному, оздоровчому і прикладному значенню пауерліфтинг займає важливе місце в удосконаленні змісту фізичного виховання студентської молоді. Пауерліфтинг є одним із діючих і найбільш універсальних засобів фізичного виховання студентів. Це система спеціальних вправ і методичних прийомів, які використовуються з метою фізичного виховання, освіти, спортивної підготовки, відновлення, лікування, формування спеціальних умінь і навичок. Завдяки доступності та ефективності навчання, вправи з пауерліфтингу вирішують різноманітні завдання фізичного виховання. Дослідження дозволяють стверджувати, що основна частина студентів залучається до спорту, зокрема до пауерліфтингу не заради досягнення високих спортивних результатів, участі і перемог у змаганнях, а для задоволення своїх особистих потреб. Пріоритетними засобами силової підготовки, якими бажають займатися студенти, є: заняття на тренажерах, бодібілдинг, гирьовий спорт та пауерліфтинг. Методика навчання силових вправ студентів засобами пауерліфтингу враховує педагогічні умови формування власного потенціалу студента та активізує його фізкультурно-оздоровчу діяльність. Методика складається з чотирьох компонентів: мотиваційного, когнітивного, діяльнісного та оціночного, які обумовлюють її функціональну структуру.

Ключові слова: пауерліфтинг, силові вправи, фізичне виховання, спорт, засоби силової підготовки, штанга, навчання, навчальний процес, студент.

Постановка проблеми. Духовна місія вищої освіти в XXI ст. переживає досить серйозні потрясіння і трансформації, великі динамічні зміни. У сучасній освіті існує ярко виражений шар інновацій, які постійно зламують і перебудовують освітні і виховні традиції, істотно ускладнюючи тим самим процеси соціалізації і адаптації студентської молоді до постійно змінюючих умов і вимог життя [1, с. 6]. Особливі зміни відбулися в модернізації системи фізичного виховання студентів. Тому наразі важливим засобом фізичного виховання студентської молоді, підготовки її до майбутньої професійної діяльності та життєздатності є пауерліфтинг як засіб фізичного виховання за вибором студентів. Завдяки широкій різноманітності силових вправ, які становлять його зміст, а також великому виховному, оздоровчому і прикладному значенню пауерліфтинг займає важливе місце в удосконаленні змісту фізичного виховання студентської молоді.

Аналіз попередніх досліджень. Важливе значення для досліджуваної проблеми мають наукові праці, де вивчаються такі питання, як: теоретичне обґрунтування професійної підготовки випускників вищих навчальних закладів (В.Я. Віленський, Г.П. Грибан, В.П. Краснов, Л.П. Сущенко, С.І. Присяжнюк, О.В. Тимошенко та інші); висвітлення культури здоров'я студентів у системі фізичного виховання (Л.А. Завацька, Ю.М. Вихляев, С.М. Канішевський та інші); формування здорового способу життя (Г.Л. Апанасенко, Г.П. Грибан, С.І. При-

сяжнок, та інші); гармонійний та духовний розвиток особистості (М.М. Булатова, Г.П. Грибан, М.В. Гриньова, О.Д. Дубогай, та інші); розвитку фізичних якостей студентів у процесі фізичного виховання (В.Г. Ареф'єв, М.М. Булатова, В.Л. Волков, Г.П. Грибан, Т.Ю. Круцевич та інші).

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 [7] та духовні виміри особистості студента у фізичному вихованні [4]. 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, 9].

Зараз в українських стандартах освіти не існує чітких офіційних вимог до фізичної підготовки фахівця з вищою освітою, відсутні передумови і джерела, які відповідають критерію культури і сприяють формуванню і корекції рухової активності та потреби в ній у студентів. Тому пауерліфтинг може бути одним із діючих і найбільш універсальних засобів фізичного виховання студентів. Це система спеціальних вправ і методичних прийомів, які використовуються з метою фізичного виховання, освіти, спортивної підготовки, відновлення, лікування, формування спеціальних умінь і навичок. Завдяки доступності та ефективності навчання, вправи з пауерліфтингу вирішують різноманітні завдання, типові для фізичного виховання в цілому та впроваджені у специфічних для пауерліфтингу формах [8].

Виконання вправ у пауерліфтингу – це вольова дія, здійснювана на основі сформованої рухової навички. У вольових діях кожного студента можна умовно виділити три етапи: підготовчий, характеризується усвідомленням цілі, попереднім обдумуванням, плануванням, прийняттям рішення і визначенням способів та засобів її досягнення; другий етап – виконавчий, складається із виконання прийнятого рішення безпосередньо у процесі навчальної діяльності; третій етап – оцінювання, характеризується оцінюванням і аналізом результатів діяльності [5, с. 42].

Для розвитку силових якостей у процесі фізичного виховання ключове значення мають практичні заняття. Активність студента у процесі таких занять повинна дидактично забезпечуватись, а рівень цієї активності зумовлений, з одного боку, індивідуальними особливостями особистості, а з іншого, – особливостями проведення навчальних занять викладачем. Заняття у свою чергу визначають особистий сенс активності студента й спираються на основні принципи або наріжні

положення, що є засадами структурування змісту цих занять. Принципи повинні формуватися з урахуванням загальних запитів сучасної педагогіки, психології, медицини, гігієни, лікувальної фізичної культури та валеології [3, с. 54].

Мета статті полягає в теоретичному обґрунтуванні педагогічних заasad навчання силових вправ студентів у процесі фізичного виховання засобами пауерліфтингу.

Методи дослідження. Для вирішення поставленої мети використовувалися такі методи: *теоретичні* – метод концептуально-порівняльного аналізу, за допомогою якого зіставлялися наявні теоретичні підходи до вирішення питань сучасного стану системи фізичного виховання в освітніх закладах України на основі узагальнення методологічної, психолого-педагогічної та навчально-методичної літератури, новаторського власного викладацького досвіду; *емпіричні* – діагностичні (опитування, анкетування, бесіда); методи математичної статистики для обробки анкетних даних.

Виклад основного матеріалу. Пауерліфтинг є доступним засобом всебічного фізичного розвитку студентів, а також допоміжним засобом розвитку силових якостей для інших видів спорту. В той же час арсенал засобів та багаторічний досвід викладачів і тренерів з пауерліфтингу не використовується в освітньому процесі з фізичного виховання. При цьому слід зазначити, що фізична досконалість студентів має виступати не як власна, а як соціальна цінність, що відображає такий ступінь фізичного розвитку студента, його рухових умінь і навичок, що дозволяє йому якнайповніше реалізувати свої творчі й інтелектуальні можливості під час професійної діяльності та життєздатності.

Заняття у секціях з пауерліфтингу необхідно розглядати як можливість для студента отримати необхідний обсяг рухового навантаження, яке сприятиме нормальному функціонуванню організму, його розвитку, вдосконаленню та забезпеченню необхідної професійної працездатності. Проведення секційних занять у ВНЗ має бути спрямоване на вирішення фізкультурно-оздоровчих завдань й потребує використання таких вправ з пауерліфтингу, які може виконувати велика кількість студентів, оптимальну інтенсивність, регульовану в часі тривалість, велику моторну щільність і обмежене місце проведення. Такий підхід передбачає розробку і використання нових методичних систем фізичного виховання, інноваційних науково обґрунтованих методик, спрямованих на оздоровлення, підвищення фізичної підготовленості та фізичної працездатності студентів з урахування їх індивідуальних психологічних і морфофункціональних особливостей.

Формування у студентів особистісно-орієнтованого вибору видів рухової активності полягає в особистій мотивації та усвідомленості обраного виду фізкультурно-оздоровчої діяльності, де можна як найповніше використовувати принцип демократизації і гуманізації за умови спільної діяльності викладача і студента. Заняття пауерліфтингом як видом спорту дозволяють розширити круг спілкування студентів, сприяють високому фізичному розвитку, створюють реальні умови для самовдосконалення, забезпечують умови для адекватного

самопізнання студентом соціально-значущих способів самореалізації і самоствердження. Навчальні заняття з пауерліфтингу сприяють опануванню студентами системою понять, виділенні головного, вмінні взаємопов'язувати одне поняття з іншим та використовувати їх для вирішення практичних завдань. Чітке розуміння значення знань, самостійність у їх оволодінні й оцінюванні, творче застосування у вирішенні різних завдань забезпечує їх глибоке і міцне засвоєння.

Проведені нами дослідження дозволяють стверджувати, що основна частина студентів залучається до спорту, зокрема до пауерліфтингу не заради досягнення високих спортивних результатів, участі і перемог у змаганнях, а для задоволення своїх особистих потреб. Опитування показали, що пріоритетними засобами силової підготовки, якими бажають займатися студенти, є: заняття на тренажерах, бодіблдинг, гирьовий спорт, пауерліфтинг та інші (табл. 1).

Таблиця 1

Найбільш популярні силові види фізичної культури та спорту серед студентів-чоловіків вищих навчальних закладів (у %, n =372)

Види фізичної культури та спорту	Займаються систематично	Займаються епізодично	Бажають займатися
Силові вправи на тренажерах	18,2	29,6	32,8
Бодіблдинг	11,3	14,6	27,7
Гирьовий спорт	7,1	16,3	28,7
Пауерліфтинг	6,8	9,6	26,1
Армспорт	4,9	8,7	16,8
Важка атлетика	1,4	3,6	8,9

Навчання пауерліфтингу – це планомірна, організована спільна і двостороння діяльність викладача фізичного виховання і студентів, спрямована на свідоме, міцне і глибоке опанування останніми системи спеціальних знань, умінь і навичок, процес, під час якого гармонійно духовно розвивається особистість студента, формується його світогляд, засвоюється досвід фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Методика навчання включає сукупність систематизованих засобів, прийомів, форм, правил і методів, педагогічних технологій, за допомогою яких здійснюється усвідомлення, правильне виконання і закріплення студентами рухових дій. Навчання пауерліфтингу та вибір фізичного навантаження визначаються такими закономірностями: 1) тренувальний ефект вправ залежить від відповідного зусилля, її повторення та усунення помилок у техніці виконання; 2) своєчасні періодичні зміни умов і характеру виконання вправ та поступове підвищення рівня вимог; 3) взаємозв'язок кількості повторень вправи в одному підході з кількістю підходів, тривалістю і характером відпочинку.

Методика навчання під час проведення занять з пауерліфтингу передбачає формування спеціальних умінь і навичок у студентів. При цьому заняття мають бути теоретичними та практичними, проводиться у вигляді методичних, практич-

них і самостійних занять під керівництвом викладача. Формування силових якостей у студентів під час занять пауерліфтингом має враховувати ряд методичних положень, а саме: 1) кожне навчальне заняття з пауерліфтингу є структурною одиницею навчально-тренувального процесу з фізичного виховання на якому виконуються необхідні вправи, визначається допустима величина навантаження, режим м'язової роботи й активного відпочинку; 2) кількість задіяних основних м'язових груп на які припадає основне навантаження має визначитися індивідуально для кожного студента, залежності від рівня його фізичної підготовленості і стану організму; 3) після основних вправ пауерліфтингу необхідно застосовувати вправи локального впливу, які спрямовані на збільшення м'язової маси і покращання функціональних можливостей м'язів; 4) для досягнення максимального ефекту в тренувальному процесі кожну вправу потрібно виконувати для певної групи м'язів без допомоги інших частин тіла. При цьому важливо побудувати взаємозв'язок між групами м'язів, без якого не можна досягти якості виконання вправи; 5) під час виконання вправ із пауерліфтингу слід звернути увагу на правильне виконання техніки вправи та набуття автоматизму навичок заданих вихідних положень; 6) на заняттях з пауерліфтингу необхідно пам'ятати, що розвиток максимальної сили є одним із основних чинників досягнення високих спортивних результатів.

Сила є одним із компонентів структури фізичних якостей людини, від якої залежить вияв усіх інших фізичних якостей. Сила, як рухова якість, – це здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових зусиль. Різні види спорту і рухової діяльності людини ставлять до сили досить різні вимоги. Вияв сили м'язів залежить від діяльності центральної нервової системи, фізіологічного стану м'язів, їх еластичності або біохімічних процесів, які відбуваються у м'язах, зміни збуджуваності м'язів та інших чинників [2, с. 123]. Як і фізична підготовка взагалі, силова підготовка має два напрямки: загальна силова підготовка і спеціальна силова підготовка. Загальна силова підготовка направлена на гармонічний розвиток усіх основних м'язових груп, які мають значення для фізичного розвитку і підготовленості студента, а спеціальна силова підготовка в пауерліфтингу передбачає розвиток силових якостей стосовно цього виду спорту. Засобами спеціальної силовій підготовки є вправи зі штангою, які за характером вияву м'язових зусиль і структурою руху подібні до змагальних, та власне змагальні вправи.

Навчання силових вправ засобами пауерліфтингу має свої особливості. На початку занять необхідно з'ясувати вихідний рівень розвитку фізичних якостей студентів і, якщо він недостатній для оволодіння запрограмованими руховими діями, спланувати необхідний період попередньої спеціальної фізичної підготовки та підібрати відповідну методику навчання. Під методикою навчання розглядається сукупність систематизованих засобів, прийомів, форм, правил і методів, педагогічних технологій, за допомогою яких здійснюється усвідомлення, правильне виконання і закріплення студентами рухових дій, які вивчаються для досягнення поставленої мети.

В основу моделі навчання силових вправ засобами пауерліфтингу було покладено структуру фізичного виховання з вирішенням освітніх, виховних і оздоровчих функцій. Усі три функції взаємопов'язані, і це забезпечується специфікою навчальних занять, змістом навчання, використанням методів, форм і засобів навчання, контролем та аналізом результатів. Розроблено також структуру методики навчання силових вправ, куди увійшли компоненти: мотиваційний (мотиви, ціннісні орієнтації), когнітивний (знання), діяльнісний (практичні вміння та навички) та оціночний.

Технологія впровадження методики навчання силових вправ студентів засобами пауерліфтингу під час освітнього процесу з фізичного виховання передбачала вирішення комплексу дидактичних цілей, завдань і формування змісту навчального матеріалу, в якому виділялися відповідні елементи знань, умінь, навичок, розвитку силових якостей і компетентностей. Під кожен мету сформовано зміст із його теоретичними й практичними компонентами, структурою, видами зв'язку, способами та результатами функціонування процесу загальної і спеціальної фізичної підготовки студентів під час занять вправами зі штангою. Кожна навчальна вправа із пауерліфтингу вирішує комплексні завдання, впливаючи на гармонійний духовний розвиток студента. Навчальне заняття з пауерліфтингу є структурною одиницею освітнього процесу з фізичного виховання в цілому. Його мета і завдання визначають вибір необхідних вправ, величини навантаження, режиму м'язової роботи й активного відпочинку.

Для того, щоб досягти мети фізичного виховання, сформувати власну методику та оволодіти загальними компетентностями у фізкультурно-оздоровчій діяльності, зокрема у пауерліфтингу, студент має опанувати певні компетенції, а саме:

- розуміти: значення систематичних занять вправами зі штангою та обтяженнями, удосконалення у пауерліфтингу як потребу в систематичних заняттях фізичними вправами для забезпечення здоров'я, фізичного розвитку, підвищення функціональних можливостей та працездатності під час підготовки до професійної діяльності;

- знати: значення систематичних занять вправами зі штангою для підтримання високого рівня працездатності, збереження доброго стану здоров'я, володіти методикою та практикою організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності засобами пауерліфтингу;

- уміти: скласти і провести комплекс вправ зі штангою, організувати і провести самостійно тренувальне або оздоровче заняття з пауерліфтингу, визначити обсяг та інтенсивність фізичного навантаження у тренувальному занятті; організувати і провести фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи з використанням вправ із пауерліфтингу;

- оволодіти: мотиваційно-ціннісним ставленням та особистісно-орієнтованим вибором рухової активності, визначивши пауерліфтинг як чинник здорового способу життя, який забезпечить збереження і зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, розвиток силових якостей.

Висновки. Методика навчання силових вправ студентів засобами пауерліфтингу враховує педагогічні умови формування власного потенціалу студента (мотивація, індивідуально-психологічні якості, рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості, стан здоров'я тощо) та активізує його фізкультурно-оздоровчу діяльність. Методика складається з чотирьох компонентів: мотиваційного, когнітивного, діяльнісного та оціночного, які обумовлюють її функціональну структуру. Кожний компонент методики навчання силових вправ у процесі фізичного виховання вирішує певні завдання в обставинах, які складаються у конкретних умовах освітнього процесу, залежать від особливостей контингенту студентів, вимог часу та інших внутрішніх і зовнішніх чинників.

Список використаних джерел:

1. 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.
2. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: монографія. Житомир: Вид-во «Рута». 2009. 593 с.
3. Грибан Г. П. Методична система фізичного виховання студентів : навч. посібник. Житомир: Вид-во «Рута». 2014. 306 с.
4. Грибан Г.П. Соціальні та духовні виміри особистості студента у фізичному вихованні та спорті. Спортивний вісник Придністров'я. Наук.-теорет. журнал Дніпропетровського держ. інституту фіз. кул. і спорту. № 2–3. 2007. С. 78–81.
5. Грибан Г.П. Фізичне виховання і воля: монографія. Житомир: Вид-во «Рута». 2008. 168 с.
6. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека. М. : ГЦОЛИФК. 1992. 120 с.
7. Сериков В.В. Личностно-ориентированное образование. Педагогика. 1994. № 5. С. 17.
8. Стеценко А.И. Построение тренировочного процесса в пауэрлифтинге на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям : дис. канд. наук по физич. воспит. и спорту. Черкассы. 2000. 179 с.
9. Чубаров М.М., Грибан Г.П., Чернобаб И.Ф. Условия совершенствования физического воспитания в вузах. Информационно-методический вестник по физическому воспитанию студентов сельскохозяйственных вузов. М. 1990. № 1. С. 1–7.

The methodology of teaching the studentsthe vigorous exercisesin the process of physical education by means of powerlifting is theoretically grounded in the article. Powerlifting as a means of physical education is proved to be a vital means of the students' physical education, preparing to future professional activity and working life. Due to the wide range of the vigorous exercises and the great educational, health-

improving applied meaning of powerlifting, it figures prominently in the improvement of the content of the students' physical education. Powerlifting is one of the current and the most multifunctional means of the students' physical education. It is the system of special exercises and methodological patterns which are used for physical education, studying, sport training, recovering, treatment, and special skills and abilities formation. Due to availability and effectiveness of studying the exercises in powerlifting solve various issues of physical education. Research allows to claim that the main part of the students joins sport activity, particularly powerlifting not to achieve high performance in sport, participate in and win the competitions, but to fulfil their own needs. Preferred means of the strength-building activities, which students want to take, are trainings with the exercise equipment, bodybuilding, kettlebell lifting activities and powerlifting. The methodology of teaching the students the vigorous exercises by means of powerlifting considers pedagogical conditions of the student's self-potential formation and activates his health and fitness activity. The methodology consists of four components: motivating, cognitive, pragmatist and estimative ones which define its functional structure.

Key words: powerlifting, the vigorous exercises, physical education, sport, means of the strength-building activities, barbell, studying, studying process, student.

Отримано: 29.04.2018

УДК 796.015:796.442.12

Л. Д. Гурман, О. В. Ротар

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ВАРІАЦІЙНОГО МЕТОДУ ТРЕНУВАННЯ ВАЖКОАТЛЕТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

У статті розглядаються особливості застосування варіативного методу тренування важкоатлетів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Розкриваються методи застосування вправ силового характеру на етапі базової підготовки. Обґрунтовується методика тренування важкоатлетів за різними авторами з різною фізичною підготовкою та виокремлюється вікова та вагова категорії спортсменів важкоатлетів.

Ключові слова: силова підготовка, важкоатлети, ривок, етапи підготовки, фізична підготовка.

Постановка проблеми. На сучасному етапі соціально-економічного розвитку суспільства, коли активізації людського фактора приділяється велика увага, всезростаючого значення набувають питання ефективної масової фізичної підготовки людей. У здійсненні програми формування гармонійно розвиненого і суспільно-активного підростаючого покоління, важливого значення набуває якісне поліпшення фізичної підготовки школярів і молоді.

У процесі гармонічного фізичного розвитку особливе місце займає силова підготовка [2]. Відомо, що м'язова сила є першоосновою фізичного розвитку