

## Стан методичного забезпечення занять пауерліфтингом як змісту фізичної активності студенток вищих навчальних закладів

Львівський державний університет фізичної культури (м. Львів)

**Постановка наукової проблеми та її значення.** На сучасному етапі відбувається модернізація системи вищої освіти. Повною мірою це стосується такого її компонента, як фізичне виховання. Один із перспективних напрямів модернізації фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів (ВНЗ) полягає в наданні заняттям із фізичного виховання спортивної спрямованості [7]. Це стосується як обов'язкових занять із фізичного виховання, так і позааудиторної фізичної активності студентів, що організовується з використанням різних засобів, форм і методів фізичної культури. Пауерліфтинг на сьогодні стає популярним видом спорту серед студентської молоді, а особливо серед дівчат.

У зв'язку із зазначеним вище важливим і необхідним є вивчення стану та розв'язання наукової проблеми стосовно методичного забезпечення занять пауерліфтингом як виду фізичної активності студенток ВНЗ у позааудиторний час. На нашу думку, використання змістового методичного забезпечення дасть змогу покращити якість й ефективність занять пауерліфтингом у позааудиторний час, що сприятиме покращенню фізичної підготовленості, фізичного здоров'я студенток ВНЗ.

**Аналіз досліджень цієї проблеми.** Незадовільний стан здоров'я, фізичної підготовленості та працездатності студентів ВНЗ дослідники розглядають як провідні чинники модернізації фізичного виховання [4; 6; 7]. Необхідність останнього зумовлена тим, що на сучасному етапі фізична активність залишається провідним засобом поліпшення вищезазначених показників учнівської й студентської молоді [2; 3]. При цьому в розвинутих країнах світу реалізацію фізичної активності передбачено в другій половині дня, тобто під час позааудиторної діяльності студентів. У зв'язку з цим найбільш поширеною формою реалізації фізичної активності є заняття певним видом спорту або фітнесу, що відбуваються в позааудиторний час.

Одним із найбільш популярних і розповсюджених видів спорту є пауерліфтинг. Водночас інформація наявних літературних джерел засвідчує практично повну відсутність досліджень [1;13], результати яких можуть бути використані як методичне забезпечення для занять пауерліфтингом студенток ВНЗ у позааудиторний час. Зазначене вище свідчить про потребу систематизації й узагальнення наявної інформації з напрямку, що розглядається.

**Мета дослідження** – обґрунтувати можливість і доцільність використання занять пауерліфтингом у позааудиторний час для успішного виконання завдань фізичного виховання студенток ВНЗ. Для досягнення поставленої мети виконано такі **завдання**: здійснено огляд літературних джерел із досліджуваної проблеми; виокремлено організаційно-педагогічні умови занять пауерліфтингом студенток ВНЗ, що відбуваються в позааудиторний час; виявлено особливості фізичних навантажень на заняттях пауерліфтингом студенток ВНЗ.

**Методи та організація дослідження.** Поставленої мети досягали за допомогою використання комплексу адекватних методів дослідження, а саме: загальнонаукових (аналіз, систематизація та узагальнення літературних джерел). *Організація дослідження* не відрізнялася від рекомендованої під час проведення досліджень на теоретичному рівні [14].

**Виклад основного матеріалу та обґрунтування отриманих результатів дослідження.** На сучасному етапі модернізації системи вищої освіти й, зокрема, фізичного виховання статусу пріоритетних у виконанні різних за змістом навчально-виховних завдань набувають інноваційні технології та інформаційні засоби [4; 15]. Останні передбачають розв'язання такого важливого завдання, як залучення студентів до оздоровчої фізичної активності. А це можливо у випадку високого рівня відповідної мотивації студентів, тобто комплексу актуалізованих мотивів і ситуативних чинників, що є відносно сталими й мінливими утвореннями, які спонукають їх до використання різних форм фізичної активності [2; 3; 15].

Більшість студентів ВНЗ відзначаються нижчим від необхідного рівнем фізичного здоров'я, підготовленістю й працездатністю вже на початку навчання [11; 16]. Із кожним новим навчальним роком такі показники не лише не покращуються, а навпаки – погіршуються [4; 6; 7]. У зв'язку з цим актуалізовано питання фізичної активності студентів у позааудиторний час, змістом якої є заняття певним видом спорту або фітнесу [2; 3].

До виду спорту, що на сучасному етапі користується популярністю поміж молодих людей узагалі та студентів ВНЗ зокрема, є пауерліфтинг. Походить назва цього виду спорту від англійських «*power*» – сила і «*lift*» – піднімати. Змістом є тренування в трьох змагальних вправах, а саме: присіданні зі штангою

на плечах, жимі лежачи на горизонтальній лаві та становій тязі (підйом штанги з помосту) [5; 13]. Ураховуючи високу популярність пауерліфтингу поміж сучасної молоді, можна стверджувати про перспективність його використання в процесі фізичного виховання студенток ВНЗ [1]. При цьому дослідники [5; 9; 13] наголошують, що заняття силової спрямованості є одними з найбільш популярних поміж дівчат і молодих жінок через позитивний ефект на корекцію фігури, поліпшення працездатності. Водночас організація таких занять відносно нескладна, а запропоновані фізичні навантаження дуже легко дозувати й контролювати виконання [12].

Детальніший аналіз інформації, пов'язаної з методичним забезпеченням занять пауерліфтингом, як виду фізичної активності, засвідчив таке. Передусім, пауерліфтинг рекомендують використовувати як компонент фізичної культури в старшій школі. Зокрема, зазначено [8, с. 110], що означений вид фізичної активності доцільно використовувати під час профільного навчання з фізичної культури учнів старшої школи для розвитку силових якостей. Базовими для реалізації в старшій школі є основні та допоміжні вправи з пауерліфтингу, а також контрольні навчальні нормативи й вимоги. Водночас зазначено [10], що не всі методики цілеспрямованого впливу на силові якості дівчат 17–21 років доцільно використовувати під час їхньої фізичної активності. За інформацією зазначених авторів основне правило, яке потрібно враховувати, полягає в поступальному характері розвитку силових якостей. Досягається такий ефект правильним підбором параметрів фізичного навантаження.

Запропонований Б. І. Літусом [8] навчальний модуль із пауерліфтингу передбачає на початковому етапі (триває один навчальний рік) такі напрями підготовки: фізичну, спеціальну, а також інструкторську й суддівську практики. Змістом фізичної підготовки є організаційні, загальнорозвивальні та гімнастичні вправи, змістом спеціальної підготовки – загальнорозвивальні й вправи для розвитку гнучкості та рухливості суглобів, стрибкові вправи, а також дії, спрямовані на оволодіння технікою виконання змагальних вправ. На наступному етапі підготовки (триває один навчальний рік) змістом фізичної підготовки є організаційні, загальнорозвивальні, гімнастичні, а також легкоатлетичні вправи й елементи спортивних ігор. Зміст спеціальної підготовки становлять загальнорозвивальні вправи, вправи для розвитку функціональних можливостей та основних фізичних якостей, але, передусім, вибухової сили м'язів нижніх кінцівок, а також дії, спрямовані на вдосконалення техніки виконання змагальних вправ.

Як зазначають дослідники [5, с. 174], протягом перших півроку початківці оволодівають як мінімумом необхідних знань, умінь, навичок. Це сприяє переходу до виконання спеціальних вправ, що становлять зміст програми змагань із пауерліфтингу.

Безпосередньо для дівчат, які є студентками ВНЗ, Ю. В. Гордієнко [1] запропоновано технологію програмування спортивно-орієнтованих занять засобами пауерліфтингу. Мета цієї технології полягає в покращенні фізичного здоров'я й працездатності студенток, впливі на їхні мотиваційні установки для систематичних занять фізичними вправами в різних формах. Основними завданнями є сприяння зміцненню здоров'я студенток, підтриманню та поліпшенню працездатності протягом навчання; формуванню мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної активності, здорового способу життя, фізичного вдосконалення й самовиховання; системи знань та вмінь із фізичної культури, спорту й здорового способу життя; оволодіти практичними вміннями та навичками занять силової спрямованості й пауерліфтингом зокрема; зміцненню м'язової системи, сприяючи тим самим гармонійному вихованню фізичних якостей [1, с. 8]. У технології, що розглядається, виокремлено також періоди підготовки, зокрема підготовчий, основний і перехідний. Кожен період передбачає етапи підготовки, а саме: підготовчий період – загально- й спеціальнопідготовчий етапи; основний період – тренувальний і контрольний етапи; перехідний період – відновний і підтримувальний етапи. Потрібно зазначити, що ця технологія містить критерії, що дають змогу оцінити ефективність занять. Такими критеріями є рівень фізичного розвитку, мотивації та зацікавленості, фізичної підготовленості й працездатності.

Результати іншого дослідження [9] уможливають виокремлення методичних рекомендацій, пов'язаних із використанням вправ силової спрямованості. Зокрема, дівчатам 19–29 років запропоновано використовувати авторську розробку «Силове сковзання» та раціонально організувати заняття силовими вправами. Відзначаємо чотири рівні класифікації фізичних вправ, що входять до складу методики, а також три можливі напрями її використання. Класифікація передбачає такі види вправ, що виконуються на ковзній поверхні: залежно від траєкторії переміщення; від видів опорних ланок тіла; від особливостей вихідних положень та за анатомічною ознакою (на різні частини тіла й групи м'язів).

За інформацією інших дослідників [5], ефективним є використання великих за обсягом фізичних навантажень, але за умови їх чергування з навантаженнями низької та помірної сили. Останнє потрібне для створення умов організму відновитися після використання навантажень великої сили. Водночас один раз на два тижні використовують навантаження максимальної потужності, моделюючи при цьому змагальну діяльність. Величина додаткового обтяження становить у середньому 70–75 % від максимально можливого. У понеділок, вівторок і п'ятницю виконують по сім змагальних і спеціальнопідготовчих вправ, у середу й суботу – по шість; четвер та неділя є днями відпочинку, що передбачає використання комплексу заходів для відновлення.

**Висновки.** Огляд літературних джерел свідчить про недостатнє методичне забезпечення занять пауерліфтингом, яке використовують студентки ВНЗ у позааудиторний час.

Організаційно-педагогічними умовами в процесі занять пауерліфтингом студенток ВНЗ, що відбуваються в позааудиторний час, є поділ усього процесу на періоди та етапи; виокремлення для кожного етапу провідних засобів і методів; створення змістових блоків для формування мотивації до систематичної фізичної активності студенток.

Важливою умовою вдосконалення фізичних якостей студенток на заняттях пауерліфтингом у позааудиторний час є спеціально визначені, із урахуванням індивідуальних особливостей дівчат, обсяги та інтенсивність силових навантажень. Адекватні фізичні навантаження – основна умова занять пауерліфтингом оздоровчого спрямування.

**Подальші дослідження** потрібно спрямувати на розроблення навчально-методичного забезпечення занять пауерліфтингом, що реалізуються студентками ВНЗ у позааудиторний час і спрямовані на виконання завдань фізичного виховання.

#### *Джерела та література*

1. Гордієнко Ю. В. Програмування спортивно-орієнтованих занять із фізичного виховання зі студентками засобами пауерліфтингу : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02 / Ю. В. Гордієнко ; Дніпропетровський держ. ін-т фіз. культури і спорту. – Дніпро, 2016. – 21 с.
2. Дутчак М. В. Концептуальні напрями вдосконалення системи фізичного виховання школярів і студентів для впровадження здорового способу життя / М. В. Дутчак, Т. Ю. Круцевич, С. В. Трачук // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – № 2. – С. 116–119.
3. Єдинак Г. А. Деякі теоретико-методичні аспекти посилення мотивації студентів до систематичної фізичної активності оздоровчої спрямованості / Геннадій Єдинак // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – Серія : Педагогічні науки. – 2014. – Вип. 118. – Т. 3. – С. 109–114.
4. Завидівська Н. Н. Фундаменталізація фізкультурно-оздоровчої освіти: аспект здоров'язбережувального навчання студентів : монографія / Наталія Назарівна Завидівська. – Київ : УБС НБУ, 2012. – 402 с.
5. Заїкін А. В. Оздоровча спрямованість занять пауерліфтингом жінок / А. В. Заїкін, В. Б. Воронецький // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. – Серія педагогічна. – 2010. – Вип. 3. – С. 173–175.
6. Земська Н. Д. Особистісна компетентність студентів до здорового способу життя та її корекція засобами фізичної культури : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02. / Н. Д. Земська ; ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника». – Івано-Франківськ, 2012. – 21 с.
7. Козіброцький С. П. Оцінювання навчальних досягнень студентів на заняттях із фізичного виховання / Сергій Козіброцький // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць. – Луцьк, 2009. – № 1 (5). – С. 18–21.
8. Літус Р. І. Навчальна програма з фізичної культури профільного рівня для 10–11 класів, вид фізкультурної діяльності модуль «пауерліфтинг» / Р. І. Літус // Молодий вчений. – 2017. – № 5 (45). – С. 109–116.
9. Підкопай Д. О. Силова підготовка жінок 19–29 років на основі використання ковзних поверхонь : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02 / Д. О. Підкопай ; Львівський держ. ун-т фіз. культури. – Львів, 2002. – 18 с.
10. Попович О. Визначення силових показників студенток для занять пауерліфтингом / Олександр Попович, Федір Загура // Актуальні проблеми спортивних єдиноборств в вузах : зб. ст. XI Междунар. науч. конф. – Харьков, 2015. – Вип. 1. – С. 113–118.
11. Презлята Г. Заняття фізкультурою та здоров'я: мед.-пед. моніторинг / Г. Презлята, А. Шпільчак. – Київ : Вид. дім «Шкіл. світ» ; Вид. Л. Галіцина, 2006. – 112 с.
12. Раевский Р. Т. Физическое воспитание как действенный фактор обеспечения здоровья студентов / Р. Т. Раевский // Спорт для всіх : наук.-метод. журн. – Донецьк, 2000. – № 1. – С. 5–10.
13. Романенко В. В. Види і форми рухової активності жінок на сучасному рівні розвитку суспільства / В. В. Романенко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2002. – Т. 1. – С. 167–169.
14. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія та методика викладання : навч. посіб. / А. І. Стеценко. – Черкаси : Вид. відд. ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2008. – 460 с.
15. Шиян Б. М. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. / Б. М. Шиян, Г. А. Єдинак, Ю. В. Петришин. – 2-ге вид., стереотип. – Кам'янець-Подільський : Рута, 2013. – 280 с.
16. Юрчишин Ю. Ефективність використання сучасних інформаційних засобів у залученні молоді до оздоровчої рухової активності / Ю. Юрчишин, Л. Галаманжук, Г. Єдинак // Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. – 2017. – Вип. 27–28. – С. 350–356.
17. Zavydivska N. The paradigm of health maintenance at Higher Education Institutions as an Important Component of Human Development in Terms of Modernity / Olga I. Zavydivska, Nataliia N. Zavydivska, Olena V. Khanikiants, Olga V. Ryamar // Journal of Physical Education and Sport (JPES). – Vol. 17 Supplement. – Issue 1. – Art 9. – 2017. – P. 60–65.

## **Анотації**

Обґрунтовано необхідність удосконалення методичного забезпечення занять пауерліфтингом, що використовуються студентками вищого навчального закладу в позааудиторний час для виконання різних за змістом завдань. Проведено аналіз, систематизацію та узагальнення наявної інформації й літературних джерел. Установлено, що заняття пауерліфтингом є перспективним напрямом у виконанні завдань фізичного виховання студенток вищих навчальних закладів. Це пов'язано з популярністю зазначеного виду спорту поміж студентської молоді, а отже, наявністю в них позитивної мотивації використовувати фізичну активність із таким змістом у своїй позааудиторній діяльності. Установлено також, що засадничими в організації занять пауерліфтингом студенток є поділ усього процесу на періоди та етапи, виокремлення для кожного етапу провідних засобів і методів, сприяння у формуванні мотивації до систематичної фізичної активності. Адекватні фізичні навантаження для студенток із низьким рівнем рухової активності передбачають поступове підвищення обсягів та інтенсивності занять пауерліфтингом за відсутності максимальних навантажень.

**Ключові слова:** студентки, фізична активність, розвиток, заняття пауерліфтингом, методичне забезпечення.

**Наталія Завыдивская. Состояние методического обеспечения занятий пауэрлифтингом как содержания физической активности студенток высших учебных заведений.** Обобщается необходимость усовершенствования методического обеспечения занятий пауэрлифтингом, используемых студентками высшего учебного заведения во внеаудиторное время для решения разных по содержанию задач. Проводится анализ, систематизация и обобщение информации, имеющейся в литературных источниках. Устанавливается, что занятия пауэрлифтингом являются перспективным направлением в решении задач физического воспитания студенток высших учебных заведений. Это связано с популярностью указанного вида спорта среди студенческой молодежи, а значит, наличием у них позитивной мотивации использовать физическую активность с таким содержанием в своей внеаудиторной деятельности. Установили также, что основополагающими в организации занятий пауэрлифтингом есть следующее: деление всего процесса на периоды и этапы, выделение для каждого этапа ведущих средств и методов, содействие в формировании мотивации к систематической физической активности. Адекватные физические нагрузки для студенток с низким уровнем двигательной активности предусматривают постепенное повышение объемов и интенсивности занятий пауэрлифтингом при отсутствии максимальных нагрузок.

**Ключевые слова:** студентки, физическая активность, развитие, занятия пауэрлифтингом, методическое обеспечение.

**Nataliya Zavydivska. The State of the Methodical Provision of Powerlifting Trainings as a Content of Physical Activity of Students of Higher Educational Establishments.** In the study it is generalized the necessity of improvement of the methodological ensuring of powerlifting trainings, which are used by female students of a higher educational establishment in extracurricular time for solving various tasks. It was conducted the analysis, systematization and generalization of information found in literate sources. Thus, it was found out that powerlifting trainings are a perspective area in solving tasks of physical training of female students of higher educational establishments.

The aim was achieved using a set of adequate research methods, namely, such general scientific as analysis, systematization and generalization of information of literary sources. The organization of the research did not differ from the recommended one during its conducting at the theoretical level. The results of the analysis, systematization and synthesis of available information from literary sources were contributed to the establishment of such. Powerlifting is a promising direction in solving the problems of physical education of students of a higher educational establishment. This is due to the popularity of this type of sport among student youth, which means that they have positive motivation to the use physical activity with such content in their extracurricular activities. It was also found out that the basic principles in the organization of students' powerlifting training are as follows: division of the entire process into periods and stages, allocation of each phase of the leading means and methods, promotion of the formation of motivation to systematic physical activity. Adequate physical activity for students with low levels of motor activity involves an increase in volumes and intensity, and lack of maximum loads.

**Key words:** female students, physical activity, development, powerlifting training, methodical provision.