

## **ОРГАНІЗАЦІЯ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ НА ПРИКЛАДІ ЗАНЯТЬ ПАУЕРЛІФТИНГОМ**

**С. М. Харченко**, старший викладач, Сумський національний аграрний університет.

**І. Д. Ліфінцев**, старший викладач, Сумський національний аграрний університет.

**Актуальність.** Відродження і розбудова молоді демократичної України передбачає значні зміни у загальнодержавній системі виховання підрастаючого покоління, в якій чинне місце посідають нові підходи до створення більш ефективної системи фізичного виховання. Це відзначено в низці програмно-нормативних документів, передусім у цільовій комплексній програмі “Фізичне виховання – здоров’я нації” (1998). Проте, заходи, що вживаються на державному рівні з метою покращення фізичного стану школярів не забезпечать позитивних зрушень без пошуку шляхів оптимізації фізичного виховання в Вузі [5].

Як відомо, фізичне вдосконалення студентів відбувається у процесі реалізації специфічних завдань, які умовно поділяють на навчальні та тренувальні. Тренувальні завдання спрямовані на удосконалення різних морфо-функціональних структур організму шляхом всебічного розвитку фізичних якостей, а навчальні – на збагачення рухового досвіду шляхом формування широкого кола життєво необхідних рухових навичок [1, 7].

**Мета дослідження** – обґрунтувати технологію формування комплексної системи навчально-тренувальних завдань у фізичному вихованні студентів засобами пауерліфтингу.

У відповідності з предметом та метою в дослідженні вирішувались такі **завдання**:

1. Здійснити аналіз фізичних якостей за видами їх прояву;
2. Теоретично обґрунтувати технологію формування системи тренувальних завдань для всебічного розвитку фізичних якостей;
3. Сформувати комплексну систему навчально-тренувальних завдань для засвоєння рухових дій узгоджено із всебічним розвитком фізичних якостей та добрати адекватні засоби її реалізації у процесі занять пауерліфтингом; перевірити її ефективність.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Методологічною та теоретичною основою дослідження стали філософські положення діалектики про розвиток і формування особистості, концепції детермінації й інтеграції – про визначення та єдність природних і соціальних мотивів людської поведінки, її потреб (Л. С. Виготський, Г. С. Костюк, С. Д. Максименко, А. Маслоу, К. Лоджерс, С. Л. Рубінштейн); наукові положення про системний підхід у розвитку і саморозвитку особистості (І. Д. Бех, М. Й. Боришовський, О. В. Скрипченко);, специфіку формування фізичної культури як один із способів самореалізації і самовдосконалення (Т. С. Апанасенко, Н. В. Андрущук, О. С. Куц); педагогіки – про організацію розвиваючого середовища, засоби педагогічного впливу на виховання, спрямовані на формування здорового способу життя (В.П. Башков, Ю.А. Короп, В.Я. Махов, І.В. Муравов, Л.Є. Пундик); положення основних державних документів у галузі освіти.

Проблемами адаптації організму до фізичних навантажень займалися (А.А. Гужаловский, В.Н. Платонов, Б.А.Ашмарин, Л.П. Матвеев, Л.В.Волков). Ними

доведено необхідність диференційованого фізичного виховання, обґрунтовано теорію сенситивних періодів у розвитку фізичних якостей (А.А. Гужаловский; Л.В. Волков), визначено оптимальну форму поступового підвищення величини фізичного навантаження (В.Н. Платонов; Б.А. Ашмарин; Л.П. Матвеев).

**Результати дослідження та їх обговорення.** У пошуках шляхів оптимізації фізичного виховання студентів нами, на основі аналізу спортивно-педагогічної та медико-біологічної літератури було визначено керівні положення формування довгострокової адаптації організму до впливу на нього рухової активності та педагогічні умови їх реалізації. Отримані дані були використані для виявлення недоліків у сучасній методиці побудови навчально-тренувального процесу у фізичному вихованні студентів. В результаті було виявлено, що у системі педагогічних умов фізичного виховання слабкою ланкою є формування комплексної системи навчально-тренувальних завдань, яка визначає спрямованість та структурну впорядкованість навчально-тренувального процесу, виконуючи роль його системотворчої основи.

Так, зокрема, для всебічного розвитку фізичних якостей система тренувальних завдань повинна формуватись за такими керівними положеннями:

- відповідність тренувальної спрямованості фізичних навантажень очікуваному напрямку адаптації;
- безперервна стимуляція адаптаційних процесів у конкретних структурах організму.
- оптимальна величина структурно-метаболических процесів у працюючих органах шляхом вибіркового впливу на конкретні рухові функції, оптимальною послідовністю розв'язання різних тренувальних завдань та забезпеченням новизни тренувального комплексу;
- оптимальні інтервали відпочинку між навантаженнями однакової спрямованості в суміжних заняттях;
- оптимальна тривалість застосування тренувального комплексу.

Проте, аналіз науково-методичної літератури [2, 3, 7] - показав, що:

**по-перше**, в теорії фізичного виховання немає єдиної позиції щодо визначення кількості наявних в людини відносно самостійних видів прояву фізичних якостей; **по-друге**, в авторських тренувальних програмах [4, 6, 7] немає чіткої тенденції до розвитку різних фізичних якостей у кожній головній м'язовій групі: **по-третє**, у науковому обґрунтуванні методики розвитку фізичних якостей увага зосереджена, головним чином, на вдосконаленні кожної рухової функції зокрема [2, 5], а не на одночасному розвитку цілого їх комплексу.

Досягнення даної мети можливе через вирішення низки завдань, що деталізують її відносно основних складових і умов реалізації. Так із змісту мети можна виділити три специфічні завдання:

1. Всебічний розвиток фізичних якостей, під яким слід розуміти досягнення такого рівня розвитку рухових функцій організму, який дозволяє виконувати різноманітні рухові завдання з необхідним рівнем функціональної активності органів і структур людського тіла.

Вимогу забезпечувати всебічний фізичний розвиток не правильно було б розуміти як необхідність завжди прагнути до урівнювання чи рівномірного розвитку всіх фізичних якостей. Міру всебічного розвитку фізичних якостей не можна вважати ні як завжди сталою, ні однаковою для кожного індивіда. Вона закономірно змінюється в процесі філо- і онтогенезу в залежності від спадкових і соціальних факторів.

Удосконалення будови тіла і формування постави.

1. Системне формування і доведення до необхідної досконалості життєво важливих навичок.

Суттєвим є те, що фізичне виховання, як педагогічний процес, передбачає вирішення усіх загальних навчально-виховних завдань. Вони перебувають у тісному симбіозі із специфічними і постають у ролі необхідних умов їх успішної реалізації.

Зміст тренувального процесу включає розподіл засобів і методів протягом певного часу в конкретному їх поєднанні. Функціональна обумовленість застосування тренувальних засобів складає основу тренувальних програм. Послідовність їх побудови визначає той чи інший рівень цілісності, що викликає вибіркового розвиток спеціалізованої функції.

В ідеальному варіанті кожна тренувальна програма має адекватну відповідь з боку органів і систем організму. Сумування цих змін протягом певного часу дозволяє набувати нові якості. В основі методики побудови тренувальних програм круглорічного тренування лежать моделі макроциклів, періодів, етапів, мезоциклів та мікроциклів.

В основу формування програми вивчення всіх рухових дій був покладений принцип доступності навчального матеріалу. Його реалізація передбачала врахування таких факторів, як:

сприятливий руховий досвід, що забезпечувався:

- визначенням раціональної послідовності завдань, необхідних для засвоєння кожної вправи;
- оптимальним розподілом визначених завдань на кожен навчальний рік, якщо вправи заплановані навчальною програмою;
- забезпеченням позитивної взаємодії навичок та уникнення негативної шляхом визначення раціональної послідовності проходження навчального матеріалу;
- свідомий контроль незасвоєних елементів під час виконання вправи для формування виразних рухових образів, що забезпечувався конкретизацією завдань на кожне тренувальне заняття;
- оптимальна збудливість ЦНС, що забезпечувалась обмеженням обсягу навчального матеріалу на окремому занятті та його вирішенням на початку основної частини;
- належна фізична підготовленість, що досягається шляхом випереджаючого та одночасного всебічного розвитку фізичних якостей.

Загальноприйнята схема тренування, в інтересах підвищення ефективності навчально-тренувальної роботи, нами була дещо змінена. На кожному секційному занятті в другій половині основної частини ми передбачили спеціальний час для розвитку фізичних якостей. Час для цього був зекономлений за рахунок оперативного проведення підготовчої і заключної частин.

Економія часу в підготовчій частині була досягнута за рахунок більш чіткої організації роботи. Сюди ввійшли наступні заходи: оперативне повідомлення завдань; виключення часу на перевірку відсутніх (це доручено черговому, який складав список відсутніх попередньо); виправдане вкорочення комплексів загальнорозвиваючих вправ (по одній вправі на кожну групу м'язів);

Таким чином нами була удосконалена загальноприйнята структура секційного заняття. Основну частину ми розділили на дві підчастини і тому в нас стало чотири відносно самостійних частини:

1) підготовча – 6-7 хв.;

2) основна – 36 хв.:

а) технічна підготовка – до 15 хв. (ознайомлення, повторення, закріплення та удосконалення рухових навичок). Тривалість цієї частини обумовлена завданнями, ступінню складності завдань, їх загальної кількості на занятті, умов, в яких проводиться заняття і методів організації студентів;

б) загальна підготовка – 20-22 хв. (розвиток фізичних якостей).

заклучна – 2-3 хв. (дихальні вправи, вправи на розслаблення, повідомлення загальних успіхів та недоліків, повідомлення чи нагадування домашніх завдань).

Умови секційних занять з пауерліфтингу такі, що виконання фізичних вправ строго обмежене в часі та необмежене в інтенсивності. Тому, поступове збільшення величини навантажень відбувалось переважно шляхом регулювання їх інтенсивності.

Для підвищення моторної щільності процесу розвитку фізичних якостей нами практикувався змінно-груповий метод організації занять. Всі студенти, в залежності від кількості запланованих фізичних вправ для розвитку того чи іншого виду прояву фізичної якості, поділяються на 3-4 групи по 2-4 особи (хлопці і дівчата окремо) з коловою зміною станцій.

Наприклад, в процесі розвитку динамічної силової витривалості максимальної інтенсивності 1-ша група виконує присідання з партнером на плечах, 2-га – підтягування на перекладині, 3-тя – віджимання в упорі лежачи, 4-та – підйом колін до підборіддя у висі. Одразу по закінченні виконання вправи студенти протягом 20-30 с. виконують вправи на розвиток гнучкості у тій частині опорно-рухового апарату, яка приймала участь у попередній роботі. Далі, без інтервалу для відпочинку за командою тренера, відбувається зміна станцій за принципом колового тренування. При виконанні короточасних вправ чи наявності часу коло проходилося два рази.

Така організація діяльності студентів на секційному занятті дозволила реалізувати усі заплановані тренувальні завдання за 20-22 хв. із впливовою величиною фізичних навантажень.

#### ВИСНОВКИ

1. Аналіз літератури виявив великий інтерес дослідників до пошуку нових шляхів формування комплексної системи навчально-тренувальних завдань та добору адекватних засобів їх розв'язання як обов'язкової умови забезпечення довгострокової адаптації студентів до рухової активності під час занять пауерліфтингом.

2. Комплексна система навчально-тренувальних завдань фізичного виховання студентів, яка лежала в основі експериментальної програми, включає:

- підсистему тренувальних завдань всебічного розвитку фізичних якостей;
- підсистему навчальних завдань;
- підсистему адекватних засобів їх реалізації.

3. Система тренувальних завдань, спрямованих на всебічний розвиток фізичних якостей, формується за такими керівними положеннями:

- відповідність спрямованості фізичних навантажень;
- безперервна стимуляція адаптаційних процесів у всіх морфо-функціональних структурах організму;
- оптимальний вплив на конкретні рухові функції.

4. Добір засобів реалізації комплексної системи навчально-тренувальних завдань базується на діалектичному взаємозв'язку змісту і форми фізичних вправ у процесі їх засвоєння, що потребує доповнення програм навчання рухових дій додатковими засобами так, щоб зміст навчальних й тренувальних вправ сприяв всебічному розвитку фізичних якостей, а форма – ефективному формуванню рухових навичок.

#### ЛІТЕРАТУРА.

1. Дубенчук А. І. Методичні рекомендації щодо планування та обліку роботи за новою (1998 р.) програмою з фізичної культури для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / А. І. Дубенчук, В. В. Столітенко. – Рівне : Підприємство «Роса», 1999. – 190 с.
2. Круцевич Т. Ю. Моделирование гармоничности физического развития подростков / Т. Ю. Круцевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2002. – № 4. – С. 9–13.

3. Курносик Є. К. Колове тренування. Досвід використання / Є. К. Курносик // Фізична культура в школі. – 2001. – № 2. – С. 14–17.
4. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / М. М. Линець. – Л. : Штабар, 1997. – 207 с.
5. Ратушная Л. И. Для комплексного развития двигательных качеств у юношей старших классов / Л. И. Ратушная // Физическая культура в школе. – 1985. – № 12. – С. 32–33.
6. Рибалко П. Ф. Теоретико-методичні основи організації самостійних занять фізичними вправами / П. Ф. Рибалко, Ю.В. Козерук, С.М. Лисюк, В.В. Гончар Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченко. Вип. 135. Серія : Педагогічні науки. – Чернігів : ЧНПУ, 2016. – С. 213-216.
7. Худолій О. М. Теоретичні основи планування навчальної роботи з фізичної культури в школі / О. М. Худолій // Теорія та практика фізичного виховання. – 2001. – № 1. – С. 3–12.

### **Відомості про авторів:**

**а)прізвище, ім'я, по батькові:** Харченко Сергій Миколаєвич

**б)посада:** старший викладач

**в) місце роботи:** СНАУ, кафедра фізичного виховання

**г) адреса для листування:** 40000, м. Суми, вул. Герасима Кондратьєва 160,  
кафедра фізичного виховання

**а)прізвище, ім'я, по батькові:** Ліфінцев Іван Дмитрович

**б)посада:** старший викладач

**в) місце роботи:** СНАУ, кафедра фізичного виховання

**г) адреса для листування:** 40000, м. Суми, вул. Герасима Кондратьєва 160,  
кафедра фізичного виховання