

ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ПАУЕРЛІФТЕРІВ-ПОЧАТКІВЦІВ

Сахненко Анна Василівна

Доктор філософії (спеціальність 017 – Фізична культура і спорт),

Доцент кафедри фізичного виховання

Сумський національний аграрний університет

E-mail: anna1179kr@ukr.net

Здійснення перевірки ефективності фізичної підготовки пауерліфтерів на початковому етапі тренувань потребує спеціального діагностично-критеріального інструментарію, до складу якого входять показники та критерії фізичної підготовленості.

У довідковій літературі наведено декілька визначень дефініції «показник», серед яких [1, с. 1024]:

- «свідчення, доказ, ознака чого-небудь»;
- «наочні дані про результати якогось процесу, результат досягнення чого-небудь»;
- «кількісна характеристика якого-небудь процесу».

Відповідно до концепції нашого дослідження, поняття «показник фізичної підготовленості» розуміється нами як кількісна та якісна оцінка отриманих даних, що характеризує ефективність реалізації фізичної підготовки в умовах навчально-тренувального процесу.

На думку низки іноземних фахівців, розглядаючи показники фізичної підготовленості людини, особливу увагу слід приділити визначенню рівня функціональних можливостей організму, розвитку рухових якостей та деяким аспектам стану здоров'я [2; 3].

Сучасна наукова думка визначає фізичну підготовленість не лише як готовність до успішного виконання певної м'язової роботи. У дослідженнях науковців фізична підготовленість людини розглядається як результат комплексного впливу рухової активності, виховання у особистості установок на зміцнення й збереження здоров'я та чинників навколишнього середовища [4, с. 284]. Автор підкреслює, що саме такий підхід дозволяє визначити функціональний та реалізаційний потенціал особистості.

У численних наукових розвідках щодо розробки концепцій та підходів оцінювання фізичної підготовленості людини автори визначають показники, що характеризують її окремі аспекти, серед яких [2; 3; 5]:

- кількісні та якісні характеристики рухових умінь та навичок, якими володіє людина;
- рівень фізичної працездатності;

- рівень розвитку рухових якостей;
- функціональний стан серцево-судинної системи;
- умовний склад тіла;
- рівень розвитку силових якостей;
- рівень розвитку аеробних якостей, гнучкості тощо.

У теорії й практиці фізичного виховання та спорту найпоширенішим є підхід, в основу якого покладено визначення рівня розвитку основних фізичних якостей [6]. Результатом досліджень у цьому випадку було визначено рівень загальної фізичної підготовленості, що тлумачиться як комплексний показник, який характеризує рівні розвитку основних фізичних якостей. Серед недоліків такого підходу окремі науковці зазначають ймовірність отримання розрізнених, неоднозначних показників за результатами виконання окремих тестів, які у сумі не будуть відображати об'єктивного рівня фізичної підготовленості людини. Таким чином, даний підхід є дещо суб'єктивним, оскільки не розкриває усі аспекти фізичної підготовленості [2; 3; 5].

На нашу думку, визначаючи показники фізичної підготовленості пауерліфтерів-початківців слід враховувати пріоритетну спрямованість фізичної підготовки у пауерліфтингу на розвиток силових якостей, що у кожному різновиді фізичних вправ проявляються по-різному. Таким чином, задля забезпечення об'єктивності та інформативності даних, доцільно звернути увагу на показники фізичної підготовленості, що характеризують рівень розвитку фізичних якостей пауерліфтерів та стан їх фізичного здоров'я, а саме: рівень загальної фізичної підготовленості; рівень спеціальної фізичної підготовленості; рівень фізичного здоров'я.

Список літератури

1. Великий тлумачний словник сучасної української мови. / упоряд. В. Т. Бусел. К., Ірпінь: ВТФ Перун. 2005.
2. Bulicz E., Murawow I. Zdrowie człowieka i jego diagnostyka. *Efekty zdrowotne aktywności ruchowej*. Radom: Politechnika R, 2003. 533 s.
3. Malina R. M. Wychowanie fizyczne i jego sfera fizyczna. *Ewiatowy kongres wychowania fizycznego*. Wrocław: AWF, 2002. S. 45-61.
4. Приступа Є. Н. Методологічні аспекти формування критеріїв оцінки фізичної підготовленості людини. *Молода спортивна наука України*. 2004. № 8 (2). С. 283-287.
5. Howley E. T., Franks B. D. Health fitness instructors Handbook. Champaign, III: Human Kinetics Books, 1992. 402 p.
6. Мудрик В., Олійник М., Приходько І., Ашанін В. Аналіз проблемної ситуації щодо впровадження державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2002. № 2-3. С. 16-18.

Sakhnenko Anna Vasylivna

Сахненко А.В. Показники фізичної підготовленості пауерліфтерів-початківців.
*The XII International Scientific and Practical Conference «Goal and the role of
world science in life»*. Stockholm, 2023. Pp. 160-161.