

КРИТЕРІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ПАУЕРЛІФТЕРІВ-ПОЧАТКІВЦІВ

Сахненко Анна Василівна

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

Доцент кафедри фізичного виховання

Сумський національний аграрний університет

Україна

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

Дефініція «критерій» (від грец. criterion – засіб судження) у довідкових джерелах трактується як «підстава, мірило задля того, щоб оцінити, визначити, класифікувати щось (процес, явище тощо)» [1; 2, с. 588; 6; 11, с. 262]. У розумінні Н. А. Молодиченка, Н. Г. Ничкало, Э. М. Ковальчука, О. И. Щербака та Л. І Шевчука термін «критерій» – це «параметр, показник, ознака, рівень чогось» [8; 9; 12]. Дослідник А. Галімов інтерпретує поняття «критерій» як «визначену якість, що формує основу для оцінки, порівняння даних з метою виявлення рівня сформованості або прояву певних показників» [4, с. 93].

Необхідність забезпечення інформативності та надійності результатів дослідження зумовлює потребу детального підходу до визначення критеріїв оцінювання фізичної підготовленості пауерліфтерів. Важливими аспектами, що враховуються при розробці та визначенні критеріїв фізичної підготовленості вважаємо вимоги до розробки критеріїв, окреслені В. Вергасовим та Ю. Б. Івашковим. На думку дослідника В. Вергасова, при визначенні критеріїв оцінювання важливими є такі їх параметри як [3, с. 35-36]:

- об'єктивність;

- ефективність;
- надійність;
- спрямованість;
- висока достовірність.

У свою чергу, Ю. Б. Івашков стверджує, що при розробці критеріїв потрібно дотримуватись низки умов, серед яких [5, с. 33]:

- об'єктивність відображення даних, що характерні для предмета дослідження;
- сталий характер ознак предмета, що досліджується;
- узгодженість з навчально-тренувальним процесом;
- простота і зручність використання.

У теорії й практиці спорту концепція дослідження фізичної підготовленості спортсменів визначається у залежності від специфіки тренувальної й змагальної діяльності конкретного виду спорту. Розробляючи модельні характеристики фізичної підготовленості спортсменів-рукопашників, П. П. Панов та Ю. М. Тропінін виділяють у якості критеріїв оцінювання загальну підготовленість та спеціальну підготовленість спортсменів. Однак, на думку авторів, критерій загальної підготовленості повинен певною мірою враховувати специфіку даного виду спорту. Тому, дослідники пропонують у якості показників загальної підготовленості розглядати результати виконання тестових вправ з арсеналу загальної підготовки, що вимагають прояву важливих для рукопашного бою фізичних якостей; показниками спеціальної підготовленості було визначено результати виконання змагальних вправ [10, с. 36-37].

На етапі початкової підготовки у пауерліфтингу частка загальної фізичної підготовки складає близько 70 % обсягу фізичної підготовки спортсменів [7, с. 45]. Фізичні якості, що розвиваються у процесі реалізації загальної фізичної підготовки створюють основу для засвоєння і ефективного виконання змагальних вправ та опосередковано впливають на успішність змагальної діяльності пауерліфтерів.

Пріоритетність силової спрямованості фізичної підготовки пауерліфтерів вимагає звернути особливу увагу на розвиток силових якостей спортсменів, що безпосередньо визначають результативність спортивної діяльності.

Одним із основних завдань фізичної підготовки пауерліфтерів на початковому етапі тренувань є зміцнення їх фізичного здоров'я та покращення функціональних можливостей систем організму.

Таким чином, враховуючи дослідження науковців та специфіку тренувальної і змагальної діяльності у пауерліфтингу, нами було визначено критерії оцінювання ефективності реалізації фізичної підготовки пауерліфтерів-початківців у межах навчально-тренувального процесу, серед яких:

- загально-фізичний;
- спеціально-силовий;
- валеологічно-функціональний.

Оцінювання рівня фізичної підготовленості за загально-фізичним критерієм здійснюється за показником загальної фізичної підготовленості. Згідно спеціально-силового критерію, оцінка рівня фізичної підготовленості спортсменів здійснюється за показником спеціальної фізичної підготовленості. За валеологічно-функціональним критерієм, належним вважається такий рівень фізичної підготовленості пауерліфтера-початківця, коли кількісні значення показника рівня фізичного здоров'я за шкалою оцінювання співвідносяться з середнім, вище середнього або високим рівнем.

Таким чином, ефективність фізичної підготовки пауерліфтерів-початківців оцінюється за трьома визначеними критеріями, які передбачають дослідження рівня розвитку фізичних якостей та фізичного здоров'я спортсменів.

Список використаних джерел

1. Большая советская энциклопедия: В 30 т. / гл. ред. А. М. Прохоров. М.: Советская энциклопедия, 1976. Т. 24. 608 с.
2. Великий тлумачний словник сучасної української мови. / упоряд. В. Т. Бусел. К., Ірпінь: ВТФ Перун, 2005.

3. Вергасов В. М. Активизация познавательной деятельности студентов в высшей школе. Киев, 1985. 176 с.

4. Галімов А. В. Теоретико-методичні засади підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників до виховної роботи з особовим складом: монографія. Хмельницький, 2004. 376 с.

5. Івашков Ю. Б. Критерії показники та рівні розвитку дисциплінованості у майбутніх офіцерів-прикордонників. *Науковий вісник Чернівецького університету. Серія: Педагогіка та психологія*. 2008. № 424. С. 32–38.

6. Каджаспирова Г. М., Каджаспиров А. Ю. Словарь по педагогике. М.: ИКЦ «МарТ», 2005. 448 с.

7. Мичка І. В. Побудова тренувального процесу з пауерліфтингу на етапі початкової підготовки. *Фізичне виховання та спорт у контексті держної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи*. 2015. № 2. С. 45-47.

8. Молодиченко Н. А. Психолого-педагогічна підготовка майбутнього вчителя іноземної мови до морального виховання підлітків: дис. ... канд. пед. наук. Київ, 2002. 236 с.

9. Ничкало Н. Г., Ковальчук Э. М., Щербак О. И. Современные проблемы подготовки педагогических кадров для профессионально-технических учебных заведений. Киев, 1999. 35 с.

10. Панов П. П., Тропін Ю. М. Модельні характеристики фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменів-рукопашників. *Єдиноборства*. 2019. № 3 (13). С. 35-45.

11. Словник-довідник з професійної педагогіки / заг ред. А. В. Семенова. Одеса, 2006. 364 с.

12. Шевчук Л. І. Розвиток професійної компетентності викладачів спеціальних дисциплін закладів профтехосвіти у системі післядипломної освіти: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Київ, 2001. 22 с.

Sakhnenko Anna Vasylivna

Сахненко А.В. Критерії фізичної підготовленості пауерліфтерів-початківців. *I International Scientific and Theoretical Conference «Modern vision of implementing innovations in scientific studies»*. Sofia, 2023. Pp. 134-135.