

РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ПАУЕРЛІФТИНГУ

Грибан Г. П., Коваленко М. В.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація. В статті розкрито теоретичні і методичні основи впровадження засобів пауерліфтингу в освітній процес із фізичного виховання здобувачів закладів вищої освіти. Встановлено, що використання вправ зі штангою потребує від викладача розробки індивідуальної програми розвитку силових якостей, виходячи із рівня фізичної підготовленості здобувача.

Ключові слова: сила, силові якості, силова підготовленість, пауерліфтинг, фізичне виховання, здобувачі.

Постановка проблеми. Однією із актуальних проблем фізичного виховання здобувачів закладів вищої освіти є формування фізичних якостей, які забезпечують необхідний рівень фізичної підготовленості і працездатності та формують у здобувачів потребу до систематичних занять фізичними вправами та спортом. Означена проблема фізичного виховання обумовлена недостатньою розробленістю наукових підходів щодо стимулювання здобувачів до особистісно-орієнтованого фізичного виховання. При цьому одним із доступних видів спорту, який сприяє розвитку сили та відповідає уподобанням здобувачів є пауерліфтинг.

Аналіз останніх досліджень. Пауерліфтинг (від англ. powerlifting, power – сила, lifting – підйом) є силовим триборством в яке входять три змагальні вправи зі штангою: жим лежачи, тяга та присідання. Термін «силові види спорту» притаманний також і важкій атлетиці та гирьовому спорту. Із всіх цих видів спорту в Україні проводиться багато різних змагань та відкриті відділення ДЮСШ [3]. Пауерліфтинг можна також віднести до видів оздоровчої спрямованості, які розвивають саме силові якості. При цьому система фізичного тренування з переважним використанням загальнорозвивальних і спеціальних силових вправ, які направлені на вдосконалення зовнішніх форм тіла, розвиток необхідної рухової, функціональної та морально-вольової підготовленості здобувачів спрямована на підготовку їх до практичної життєдіяльності. Окрім того, пауерліфтинг можна охарактеризувати як вид спорту, який розвиває максимальні силові можливості здобувача [2, 7].

Методика проведення оздоровчих навчальних занять з фізичного виховання засобами пауерліфтингу виключає гранично можливий розвиток м'язової маси та її рельєфу, використання максимальних фізичних навантажень, досягнення високих результатів і їх реалізацію в умовах змагання. В той же час виконання змагальних вправ у пауерліфтингу пов'язане з підніманням штанги максимальної ваги, при відносно повільному темпі рухів [6].

Фізичні вправи з пауерліфтингу, які використовуються в навчально-виховному процесі з фізичного виховання забезпечують сприятливі умови для оптимального функціонування всього організму та м'язової системи здобувачів. Добираючи спеціальні вправи, дозуючи їх залежно від фізичного стану здобувачів, можна цілеспрямовано впливати на організм, зміцнювати його функціональні можливості та відновлювати пошкоджені м'язи, формувати мотивацію до фізкультурно-оздоровчої діяльності [1, 2, 4, 7]. Фізичні навантаження мають поступово зростати, забезпечувати тренуваність організму і сприяти покращенню загального фізичного розвитку та фізичної підготовленості і працездатності організму здобувачів. При цьому вправи силового характеру сприяють функціональним змінам в організмі здобувачів, що приводить до своєрідної перебудови органів і систем, ліквідації фізіологічних порушень та нормалізації патологічних змін, які були вродженими аномаліями або отримані під час травм [5].

Аналіз та узагальнення даних літературних джерел засвідчили, що силові тренувальні та змагальні навантаження, які характерні для вправ пауерліфтингу, викликають суттєві зміни в психофізіологічному та морфофункціональному стані спортсменів. В той же час використання пауерліфтингу з оздоровчою спрямованістю є не характерним для здобувачів, які займаються на заняттях з фізичного виховання силовими вправами як оздоровчою діяльністю.

Мета дослідження – вивчення впливу занять пауерліфтингом на розвиток силових якостей здобувачів закладів вищої освіти.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, спостереження, бесіда, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження. В процесі дослідження нами встановлено, що на ефективність освітньо-виховного процесу впливають організаційні, управлінські, соціальні чинники та матеріально-технічне забезпечення проведення занять з пауерліфтингу. Без задоволення власних потреб, тобто без достатньої рухової активності здобувачі не можуть прагнути до задоволення потреб більш високого рівня, таких як зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності. Тому на початковому етапі навчально-тренувальних занять пауерліфтингом слід застосовувати вправи загальної фізичної підготовки з удосконаленням техніки виконання змагальних вправ, що сприяє формуванню рухових навичок і умінь у здобувачів.

Фундаментальною основою експериментальної методики розвитку силових якостей у здобувачів є основні положення базової програми з пауерліфтингу [3], де основною метою було залучення студентської молоді до систематичних обов'язкових занять фізичним вихованням, зміцнення здоров'я, розвиток і вдосконалення фізичних якостей, підвищення функціональних можливостей їхнього організму тощо. Методика навчання передбачала сукупність систематизованих засобів, прийомів, форм, правил і методів, педагогічних технологій, за допомогою яких здійснювалося усвідомлення, правильне виконання й опанування здобувачами рухових дій з пауерліфтингу, які вивчалися для досягнення поставленої мети. При цьому методика була

спрямована на забезпечення відповідності і її масовості для широкого кола здобувачів. Відповідність означає, що, користуючись певним алгоритмом, будь-який здобувач може отримати позитивний результат. Масовість – це можливість розроблені правила використовувати для вирішення широкого кола однотипних завдань [2].

Для побудови тренувальних занять із пауерліфтингу було враховано низку важливих чинників: тип конституції тіла, рівень фізичної підготовленості та стан здоров'я здобувачів. Це сприяло плануванню компонентів фізичних навантажень за такими показниками як вид і характер вправ, обсяг та інтенсивність м'язової роботи, величина обтяження, кількість повторень вправи та підходів, тривалість і характер відпочинку, послідовність виконання вправ тощо. При цьому нами був застосований диференційований і індивідуальний підходи.

Особливістю методики було також формування інтересу та мотиваційно-ціннісного і усвідомленого ставлення студентів до занять вправами з пауерліфтингу. Нами була сформована потреба здобувачів в заняттях, які вони можуть використовувати для ефективно впливу на розвиток фізичних якостей, зміцнення стану здоров'я, а також формували поставу, покращували функціональні можливості організму і, таким чином, залучатися до здорового способу життя. Для розвитку силових якостей запропонована нами методика передбачала раціональне застосування фізичних вправ зі штангою, а саме змагальних, і адекватних методів їх виконання. Здобувачам, які бажали збільшити загальну масу тіла та досягти пропорційного розвитку м'язів, ми рекомендували проводити заняття за програмою приросту м'язової маси.

Проведений педагогічний формувальний експеримент, у якому взяли участь 34 студенти ($n = 16$ – експериментальна група, $n = 18$ – контрольна група) Житомирського державного університету імені Івана Франка, підтвердив низький вихідний рівень спеціальної фізичної і технічної підготовленості з пауерліфтингу студентів обох груп (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка показників спеціальної фізичної і технічної підготовленості студентів з паурліфтингу (ЕГ – $n = 16$, КГ – $n = 18$)

Показники	Групи	До експерименту	Після експерименту	Різниця	Достовірність різниці	
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$		t	P
Технічна підготовленість, бали	ЕГ	2,47 $\pm$ 0,29	3,54 $\pm$ 0,37	1,07	2,53	$\square$ 0,05
	КГ	2,53 $\pm$ 0,32	2,69 $\pm$ 0,33	0,16	0,82	>0,05
Присідання зі штангою, кг	ЕГ	34,82 $\pm$ 2,16	46,13 $\pm$ 2,64	11,31	2,93	$\square$ 0,05
	КГ	33,58 $\pm$ 2,27	35,44 $\pm$ 2,31	1,86	0,95	>0,05
Жим лежачи, кг	ЕГ	23,18 $\pm$ 1,78	31,05 $\pm$ 2,12	7,87	2,32	$\square$ 0,05
	КГ	24,26 $\pm$ 1,83	27,14 $\pm$ 2,01	2,88	1,49	>0,05
Тяга, кг	ЕГ	38,85 $\pm$ 2,41	53,94 $\pm$ 3,28	15,09	3,02	$\square$ 0,01
	КГ	39,23 $\pm$ 2,51	45,76 $\pm$ 2,77	6,53	2,04	>0,05

Порівняння результатів тестування зі спеціальної фізичної підготовленості в експериментальній і контрольній групах впродовж формувального педагогічного експерименту продемонструвало чітку тенденцію щодо підвищення рівня силової підготовленості студентів експериментальної групи. Це дало підстави стверджувати, що вправи із силового триборства ефективно впливають на розвиток силових якостей, які мають важливе значення для збереження і підвищення високої фізичної підготовленості і працездатності, функціональних можливостей організму, формування опорно-рухового апарату та зміцнення здоров'я.

Висновки. Встановлено, що заняття пауерліфтингом у закладах вищої освіти стають все більш популярними і приваблюють здобувачів своєю доступністю, а гнучкі й доступні методики позитивно впливають на здобувачів з різним рівнем фізичної і технічної підготовленості. Простота обладнання місць занять з пауерліфтингу робить його доступним і одним із популярніших видів спорту у закладах вищої освіти. Індивідуальний і диференційований підходи та широкий вибір вправ дозволяють проводити заняття з фізичного виховання з високою щільністю, покращувати фізичну підготовленість, функціональний стан та працездатність студентів.

Перспективи подальших досліджень спрямовані на удосконалення засобів методики упровадження засобів пауерліфтингу в освітній процес з фізичного виховання здобувачів.

Список використаних джерел

1. Глазирін І. Д. Основи диференційованого фізичного виховання. Черкаси : Відлуння-Плюс, 2003. 352 с.
2. Грибан Г. П., Мичка І. В. Педагогічні засади навчання силових вправ з пауерліфтингу студентської молоді в освітньому процесі з фізичного виховання. Вісник Кам'янець-Подільського нац. університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Кам'янець-Подільський, 2018. Вип. 11. С. 102–110.
3. Капко І. О., Базаєв С. Г., Олешко В. Г. Пауерліфтинг: навч. програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Респуб. наук.-метод. кабінет Держ. служби молоді та спорту України. Київ, 2013. 96 с.
4. Мичка І. В. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до занять з пауерліфтингу в освітньому процесі з фізичного виховання. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15: науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2018. Вип. 5 (98). С. 121–124.
5. Павлова Ю., Тулайдан В., Виноградський Б. Рухова активність як компонент якості життя студентів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. журнал. Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2011. № 1. С. 102–107.
6. Перов П. В. Содержание физической подготовки на начальном этапе занятий пауэрлифтингом : дис. ... канд. пед. наук. Санкт-Петербург, 2005. 150 с.

7. Стеценко А.І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Черкаси: Вид. від. ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. 460 с.