

## ВИСНОВКИ

1. Структурними компонентами підготовленості майбутніх фахівців до фізкультурно-оздоровчої роботи, критеріями її оцінювання є рівень сформованості ціннісно-мотиваційної готовності студентів, їх когнітивної готовності, діяльнісно-кондиційної готовності та функціональної готовності.

2. Застосування авторської програми формування готовності майбутніх фахівців до фізкультурно-оздоровчої роботи на основі множинної регресійної моделі виявило достовірно більші зміни спостерігалися у студентів експериментальних груп. Зафіксовано більші зміни у відносно найгірше розвинутих сторонах готовності студентів експериментальної групи, зафіксованих на початку педагогічного експерименту, – ціннісно-мотиваційному та функціональному (30,3 % і 69,7 % проти 29 % – діяльнісно-кондиційному і 9,3 % – когнітивному). Значна кількість студентів (18,4 %) досягла високого рівня. Від 15,6 % до 25,4 % зросла кількість студентів, яким властивий вищий від середнього рівень готовності, з 35,4 % до 40,4 % збільшилась кількість студентів із середнім рівнем готовності. Зменшився відсоток студентів із низьким (з 8,5 % до 2,1 %) і нижчим за середній (з 26,4 % до 13,4 %) рівнем готовності до фізкультурно-оздоровчої роботи. Рівень готовності студентів експериментальної групи зріс на 9,1 % і після завершення педагогічного експерименту оцінювався як вищий за середній.

**ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ** передбачають перевірку методики в умовах вищих навчальних закладів III-IV акредитації.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Левінець Н. В. Формування професійної готовності майбутніх вихователів до здійснення фізичного виховання дошкільників на засадах народних традицій : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 «Теорія і методика проф. освіти» / Н. В. Левінець ; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К., 2007. – 20 с.

2. Максимчук Б. А. Підготовка майбутніх учителів початкових класів до організації спортивно-масової роботи : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Б. А. Максимчук ; Вінницький держ. пед. ун-т імені Михайла Коцюбинського. – Вінниця, 2007. – С. 23.

3. Степанко А. В. Підготовка майбутніх учителів початкових класів до фізичного виховання учнів : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 «Теорія і методика проф. освіти» / А. В. Степанко ; Терноп. нац. пед. ун-т імені Володимира Гнатюка. – Т., 2009. – 23 с.

4. Сущенко Л. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту: історичний шлях і перспективи : [монографія] / Сущенко Л. – Запоріжжя: ЗДУ, 2002. – 400 с.

5. Prystupa E. Olympic education and informational society: problem and research / E. Prystupa, Y. Briskin, M. Pityn // *Zdrowie i Społeczenstwo*. – Radom, 2014. – Т. 4, № 1. – Р. 81–88.

6. Technical devices of improvement the technical, tactical and theoretical training of fencers / Pityn M., Zadorozhna O., Briskin Y., Smyrnovskyy S., Semeryak Z. / *Journal of Physical Education and Sport*, 2014. – Is. 3. – P. 337–341.

7. What is Effective Physical Education Teaching and can it be Promoted with Generalist Trained Elementary School Teachers? [Electronic resource]. – Access mode : <http://www.aare.edu.au/04pap/hic04158.pdf>

8. Wieslaw Osinski. Structural and conceptional alternatives [Electronic resource]. – Access mode : [www.wydawnictwa.pwsz.edu.pl/file/SCL/nr\\_6/103-114\\_Osinski.pdf](http://www.wydawnictwa.pwsz.edu.pl/file/SCL/nr_6/103-114_Osinski.pdf)

Сан Жень Цян

Харківська державна академія фізичної культури

### МЕТОДИКА УДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ І ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ З УРАЖЕННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ НА ЗАНЯТТЯХ З ПАУЕРЛІФТИНГУ

У статті розглядаються шляхи вдосконалення рухових здібностей і функціональної підготовленості студентів вищих навчальних закладів з ураженнями опорно-рухового апарату, розроблена певна система обов'язкових вправ для занять фізичним вихованням студентів у ВНЗ, що позитивно позначається на їх здоровому способі життя.

**Ключові слова:** паерліфтинг, сила, силове трибор'я, студенти, змагальні вправи.

**Сан Жень Цян. Методика совершенствования двигательных способностей и функциональной подготовленности студентов с поражениями опорно-двигательного аппарата на занятиях пауэрлифтинга.** В статье рассматриваются пути совершенствования двигательных способностей и функциональной подготовленности студентов высших учебных заведений с поражениями опорно-двигательного аппарата, разработана определенная система обязательных упражнений для занятий физическим воспитанием студентов в ВУЗе, что положительно сказывается на их здоровом образе жизни.

**Ключевые слова:** пауэрлифтинг, сила, силовое троеборье, студенты, соревновательные упражнения.

**San Zhen Qiang. Technique improvement of motor abilities and functional qualification of students with lesions of the musculoskeletal system in the classroom powerlifting.** This article discusses ways to improve motor skills and functional qualification of students of higher educational establishments with lesions of the musculoskeletal system, developed a system of compulsory exercises for practicing physical education students at the University, which has a positive effect on their physical development, physical fitness and functional status, as well as their healthy lifestyle. This article discusses basic components of powerlifting technique and its influence on the motivation to study physical education of students of higher educational institutions. Wrestling's popularity is due to the simplicity, availability of this sport, the rapid growth of results and beneficial impact on the health of the athlete. 100 were analyzed literature sources. The aim is to develop and experimentally the technique to improve motor qualities and functional competencies of students from lesions of the musculoskeletal system in the classroom with powerlifting. In the studies of the 126 students took part in the age 18-24 years old with lesions of the musculoskeletal system. Pedagogical

experiment was aimed at increasing the level of development of power abilities of students engaged in powerlifter with impaired locomotor apparatus. The application of such methods in the educational-training process allows to achieve higher results in the power training of youth, has a positive effect on their physical preparedness and physical development and may be recommended for work with adolescents in powerlifting.

**Key words:** powerlifting, strength, powerlifting, students, competitive exercise.

**Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій.** За даними ООН більше 800 мільйонів мешканців нашої планети є інвалідами, при цьому кількість людей з різними вадами здоров'я в Україні досягла загрозливої позначки – 2,7 мільйони. Аналіз факторів, що обумовили таке положення, застерігає фахівців про подальше зростання чисельності неповноправних верств населення у світі. Серед багатьох захворювань чи не найбільш розповсюдженими є ті, що поєднуються під назвою „Ураження опорно-рухового апарату” та є наслідками поліомієліту й травм спинного мозку, дитячого церебрального паралічу, ампутацій та дефектів нижніх кінцівок. Встановлено, що серед молодих інвалідів до 20% складає група постраждалих внаслідок різних травм. Активні рухи однієї або двох нижніх кінцівок можуть бути повністю відсутні чи бути обмеженими за амплітудою та силою [1-3, 5]. Певна відсутність активних рухів зветься паралічем, обмеження або послаблення сили рухів – парезом (С. А. Бортфельд, 1971, 1986; Л. О. Бадалян, 1988, 2003). Багаторічні дослідження та практичний досвід у галузі медицини дозволили засвідчити, що хірургічні та медикаментозні втручання не взмозі у значній мірі виправити нищівні наслідки паралічей та парезів. Значно більшого оздоровчого ефекту можна досягти при комплексному застосуванні медичних засобів і вправ лікувальної та адаптивної фізичної культури, про що було відомо ще з часів Авіценни та Гіппократа. Дослідженнями сучасних вчених у галузі фізичної культури і спорту, спортивної медицини, фізіології, психології та біології (Р. Є. Мотиланська, 1967-1991; В. М. Синьов, 1975-2014; С. П. Євсєєв, 1995-2015) доведено, що найбільш помітні позитивні зрушення у функціонуванні центральної і периферичної нервової системи, серцево-судинної та м'язової систем у осіб з обмеженими фізичними можливостями спостерігаються під час систематичних занять спортом [4, 6, 7]. При цьому одночасно із зростанням працездатності у тих, хто займається, суттєво розширюються комунікативні зв'язки та підвищується впевненість у власних можливостях. У зв'язку з останніми тенденціями залучення до навчання у вищих навчальних закладах все більшої кількості осіб з вадами здоров'я виникає нагальна потреба заохочення до занять спортом саме цих прошарків студентства, що обумовлює необхідність розробки відповідних методик та рекомендацій. Зазначене вище й стало підґрунтям для вибору теми дослідження, пов'язаного з експериментальним обґрунтуванням основних теоретико-методичних положень системи удосконалення рухових якостей і функціональної підготовленості студентів з ураженнями опорно-рухового апарату на основі занять пауерліфтингом.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Тема дослідження є складовою комплексної програми науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури, а також проведена згідно «Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 р.р.» за темою 2.4 «Теоретико-методичні основи індивідуалізації у фізичному вихованні та спорті» (№ державної реєстрації 0112U002001) та відповідно до науково-дослідним роботам, які фінансується за рахунок державного бюджету Міністерства освіти і науки України на 2014-2015 р.р. «Теоретико-методичні основи застосування інформаційних, педагогічних та медико-біологічних технологій для формування здорового способу життя» (№ державної реєстрації 0113U002003) і «Теоретико-методичне забезпечення формування здорового способу життя особистості в умовах навчального закладу в контексті Європейської інтеграції» (№ державної реєстрації 0114U001781).

**Мета дослідження** – розробити та експериментально обґрунтувати методику удосконалення рухових якостей і функціональної підготовленості студентів з ураженнями опорно-рухового апарату на заняттях з пауерліфтингу.

Відповідно до мети було сформульовано наступні **задачі дослідження:**

1. Дослідити сучасний стан проблеми навчання фізичних вправ осіб з обмеженими можливостями.
2. Обґрунтувати параметри показників рухових якостей і функціональної підготовленості студентів з ураженнями опорно-рухового апарату, які обумовлюють успішність навчання спеціальних вправ з пауерліфтингу у процесі позааудиторних занять від першого до п'ятого курсів.
3. Обґрунтувати методику удосконалення рухових якостей і функціональної підготовленості студентів університетів з ураженнями опорно-рухового апарату на заняттях з пауерліфтингу.

**Об'єкт дослідження** – процес фізичного виховання студентів з вадами здоров'я.

**Предмет дослідження** – методика удосконалення рухових якостей і функціональної підготовленості студентів з ураженнями опорно-рухового апарату на заняттях з пауерліфтингу.

**Наукова новизна отриманих результатів.** У виконаній дисертаційній роботі вперше:

- встановлено антропометричні характеристики, рівні розвитку рухових якостей, функціональної підготовленості студентів університетів з ураженнями опорно-рухового апарату, які не займаються фізичною культурою;
- виявлено параметри позитивних зрушень у функціональних показниках, у показниках фізичної та психологічної підготовленості студентів університетів з ураженнями опорно-рухового апарату під впливом занять пауерліфтингом;
- обґрунтовано ефективну програму занять пауерліфтингом для студентів з ураженнями опорно-рухового апарату;
- розроблено методику удосконалення рухових якостей і функціональної підготовленості студентів університетів з ураженнями опорно-рухового апарату на заняттях з пауерліфтингу.

Доповнено базу даних про особливості впливу систематичних занять фізичною культурою на системи організму осіб з вадами здоров'я.

**Виклад основного матеріалу.** Експериментально-дослідницька робота проводилася на базі спортивного комплексу „Олімп”, стадіону „Динамо” м. Кремінна та Луганського обласного центру фізичної культури і спорту інвалідів м. Сєвєродонецьк. Усього у дослідженнях взяли участь 126 студентів віком 18-24 років з ураженнями опорно-рухового апарату. Педагогічний експеримент був спрямований на підвищення рівня розвитку силових здібностей у студентів, що займаються пауерліфтингом, з вадами опорно-рухового апарату. Основними відмінностями в методиці занять контрольної

та експериментальної груп було наступне: в експериментальній групі в якості засобів силової підготовки використовувалися вправи з вільними обтяженнями і з власною вагою, що виконуються в ізометричному режимі. Також в навчально-тренувальний процес експериментальної групи були включені вправи цільової спрямованості до кожної змагальної вправи. З метою дослідження особливостей побудови навчально-тренувального процесу юнаків нами було проведено анкетування. Анкетування проходило в період з жовтня 2012 по грудень 2012 року, в ньому взяла участь 160 респондентів, з них 112 спортсменів і тренерів 48. Вік опитуваних становив від 16 до 65 років. Анкетування проводилося з метою виявлення особливостей організації навчально-тренувального процесу юнаків-пауерліфтерів.

В основі методики виконання базових вправ пауерліфтингу були присідання, жими лежачи і стоячи, а також станові тяги. Окреме тренувальне заняття є елементарною структурною одиницею тренувального процесу в цілому. На початку тренування виконуються змагальні або близькі до них за структурою і величиною навантаження вправи. Після основних змагальних вправ застосовувалися допоміжні локальні вправи, спрямовані на збільшення м'язової маси і поліпшення трофіки м'язів. План тренувань з пауерліфтингу за даною методикою налічує три або чотири тренувальних дні на тиждень. Кожне тренування будується на основі певної базової вправи. План тренувань розбитий на чотири цикли. Кожен цикл тренувань складається з чотирьох тижнів. Кожен цикл цієї тренувальної системи передбачає додавання в загальний комплекс базових вправ ваги. Крім базових вправ методика тренувань містить комплекс допоміжних вправ, які в основному спрямовані на збільшення маси. Крім того, в комплексі допоміжних вправ передбачені вправи на запобігання різного роду травм, а також для того, щоб створити збалансовану статуру. До головних вправ відносять: жим штанги лежачи, тягу штанги і присідання зі штангою на плечах. Отже, дана методика з розподілом за змагальними рухами та підборці вправ будується наступним чином. Тренувальний процес складається з чергування навантажень на верхню і нижню частину тіла. У перші заняття включають вправи на верхню частину тіла (жимовий день), потім після нетривалого відпочинку вводяться вправи на нижню частину тіла (присідний або тяговий день), потім навантаження чергуються. Кількість днів відпочинку між тренуваннями може становити від 1 до 3 □ це залежить від рівня майстерності, власної ваги та відновлювальних можливостей організму. Застосовуючи вправи паерліфтинга було визначено, що необхідно варіювати інтенсивність навантаження, тобто розділяти тренування на важкі, легкі і середні. Тренувальний процес з пауерліфтингу показав себе як ефективний спосіб мотивації до занять фізичними вправами.

#### ВИСНОВКИ

1. У результаті проведення анкетування було виявлено, що оптимальний вік для початку занять пауерліфтингом є вік 14-16 років (46% респондентів). На етапі початкової підготовки необхідно тренуватися 3 рази на тиждень (59%) і більше уваги необхідно приділяти технічній підготовці (37% респондентів).

2. У результаті впровадження в навчально-тренувальний процес розробленої нами методики вдалося значно збільшити рівень розвитку силових здібностей у учасників експериментальної групи. В експериментальній групі приріст результатів у всіх контрольних випробуваннях достовірний, а приріст же результатів у контрольній групі недостовірний.

3. Застосування такої методики в навчально-тренувальному процесі дозволяє домогтися більш високих результатів у силовій підготовці юнаків, позитивно впливає на показники їх фізичної підготовленості та фізичного розвитку і може бути рекомендована для занять з підлітками, що спеціалізуються в пауерліфтингу.

**ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ** будуть спрямовані на вивчення впливу занять з елементами пауерліфтингу на фізичні якості студентів вищих навчальних закладів основних медичних груп.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Бельскій І. В. Модель спеціальної силової підготовленості пауерліфтерів // Теорія і практика фізичної культури / І. В. Бельскій. □ 2000. □ № 1. □ С. 33-35.
2. Літвінов І. Г. Вплив коефіцієнта інтенсивності тренувальних навантажень на спортивні результати в пауерліфтингу // Вчені записки університету ім. В. П. Лесгафта / І. Г. Літвінов. □ 2010. □ № 11. □ С. 55-58.
3. Павлов В. І. Експериментальна модель відбору та підготовки новачків для занять пауерліфтингом серед студентів ВНЗ // Вчені записки університету ім. В. П. Лесгафта / В. І. Павлов. □ 2009. □ № 11. □ С. 69-72.
4. Павлов В. П. Структура тренувальних навантажень студентів-спортсменів, які спеціалізуються в пауерліфтинге: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. П. Павлов. □ М., 1999. □ 22 с.
5. Трішін Е. С. До питання про оцінку потужності тренувальних навантажень в пауерліфтингу // Вісник спортивної науки / Е. С. Трішін. □ 2011. □ № 2. □ С. 25-27.
6. Шейко Б. І. Пауерліфтинг: навчальний посібник / Б. І. Шейко. □ М: Фізкультура і спорт, 2005. □ 504 с.

**Середа Н.В., Ткачов С.І.**  
**Харківська державна академія фізичної культури**

#### ОРГАНІЗАЦІЙНО-УПРАВЛІНСЬКІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПОЗАШКІЛЬНИЙ ЧАС

У статті сформульовано місію сучасного фізичного виховання, узагальнено дані про стан фізичної підготовленості школярів та висвітлено складові здорового способу життя. На основі існуючої системи навичок здорового способу життя з'ясовано інноваційні можливості для їх ефективного формування у школярів. Як підсумок, визначено сформовано організаційну модель фізичного виховання школярів у формуванні навичок здорового способу життя у позашкільний час.

**Ключові слова:** фізичне виховання, здоровий спосіб життя, навички здорового способу життя, роль і місце фізичного виховання.