

УДК 796.894:378

**ВАЛЕРІЙ ЖАМАРДІЙ**

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

## **МОДЕЛЬ ФОРМУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ УМІНЬ І НАВИЧОК СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ З ПАУЕРЛІФТИНГУ**

---

У статті подано теоретико-методологічне обґрунтування моделі формування спеціальних умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі занять з пауерліфтингу. Відображено бачення складових моделі на основі сучасних принципів навчання. Представлено особливості застосування розробленої моделі у процесі занять з пауерліфтингу. Розкрито зміст основних понять педагогіки та особливостей етапів моделювання.

***Ключові слова:** модель, студенти, пауерліфтинг, формування спеціальних умінь і навичок.*

**Постановка проблеми.** Проблема формування спеціальних умінь і навичок на сьогоднішній день є однією з найактуальніших у педагогіці, теорії та методиці фізичного виховання, адже активне, відповідальне ставлення до занять фізичною культурою і спортом є необхідною передумовою самовдосконалення і саморозвитку студентів, їхньої самореалізації упродовж усього життя. Впровадження сучасних методів навчання у систему фізичного виховання студентської молоді дозволяє розширити можливості навчальних занять із фізичного виховання, що сприяє підвищенню якості засвоєння набутих знань, формування спеціальних умінь і навичок і допомагає задовольняти й розвивати фізкультурно-спортивні інтереси студентів до занять фізичною культурою і спортом.

**Аналіз досліджень і публікацій** свідчить про те, що науковцями і практиками широко застосовується модельний підхід до формування спеціальних умінь і навичок. Доцільність та ефективність використання методу моделювання в педагогічній науці обґрунтовано в працях Д. Вороніна, А. Забори, Г. Куртової, Г. Лещенка, Г. Матукової, Т. Поліщука, О. Свириденко та ін. Модельний підхід у формуванні спеціальних умінь і навичок пропонують О. Глагощук, Т. Круцевич, Є. Котов, Г. Михайлишин, В. Сидорова, С. Філь та ін. Модель формування спеціальних умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів є предметом наукових досліджень А. Нікольського, І. Хімича та ін.

Аналіз науково-педагогічних публікацій показав, що недостатньо дослідженою залишається проблема формування спеціальних умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі занять з пауерліфтингу, що зумовлює пошук дидактичних можливостей її вирішення.

**Метою** статті є розробка й теоретичне обґрунтування моделі формування спеціальних умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі занять з пауерліфтингу.

**Виклад основного матеріалу.** У ході реалізації завдань експериментальної роботи було розроблено модель формування спеціальних умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі занять із пауерліфтингу, яка включає мету, цілі, завдання, етапи, методичне забезпечення навчальних занять із пауерліфтингу, а також принципи, закономірності, педагогічні умови формування спеціальних умінь і навичок. Запровадження цієї моделі у навчально-виховний процес із фізичного виховання сприятиме оволодінню студентами спеціальними знаннями, вміннями та навичками.

Модель навчального процесу – це еталонне уявлення про навчання учнів, його конструювання в умовах конкретних освітньо-виховних закладів. Вона визначає цілі, основи організації та проведення навчального процесу. Основними її складовими мають бути цільовий, стимулювально-мотиваційний, змістовий, процесуальний, контролюючо-регульовальний, оцінково-результативний, суб'єкт-суб'єктний компоненти [8, с. 227].

Модель є образом системи формування спеціальних знань, рухових умінь і навичок студентів у процесі занять із пауерліфтингу. Структуру моделі ми представили на рис. 1. У її основу була покладена структура фізичного виховання з вирішенням стратегічних цілей: освітньої, виховної й оздоровчої. Як стверджує Д.С. Мазоха, „мета навчання – це очікуваний кінцевий результат цілеспрямованої діяльності вчителя та пізнавальної діяльності учнів” [2, с. 63]. Усі три цілі взаємопов'язані, і це забезпечується специфікою навчальних занять, змістом навчання, використанням різних, методів форм та засобів навчання, контролем і аналізом результатів.

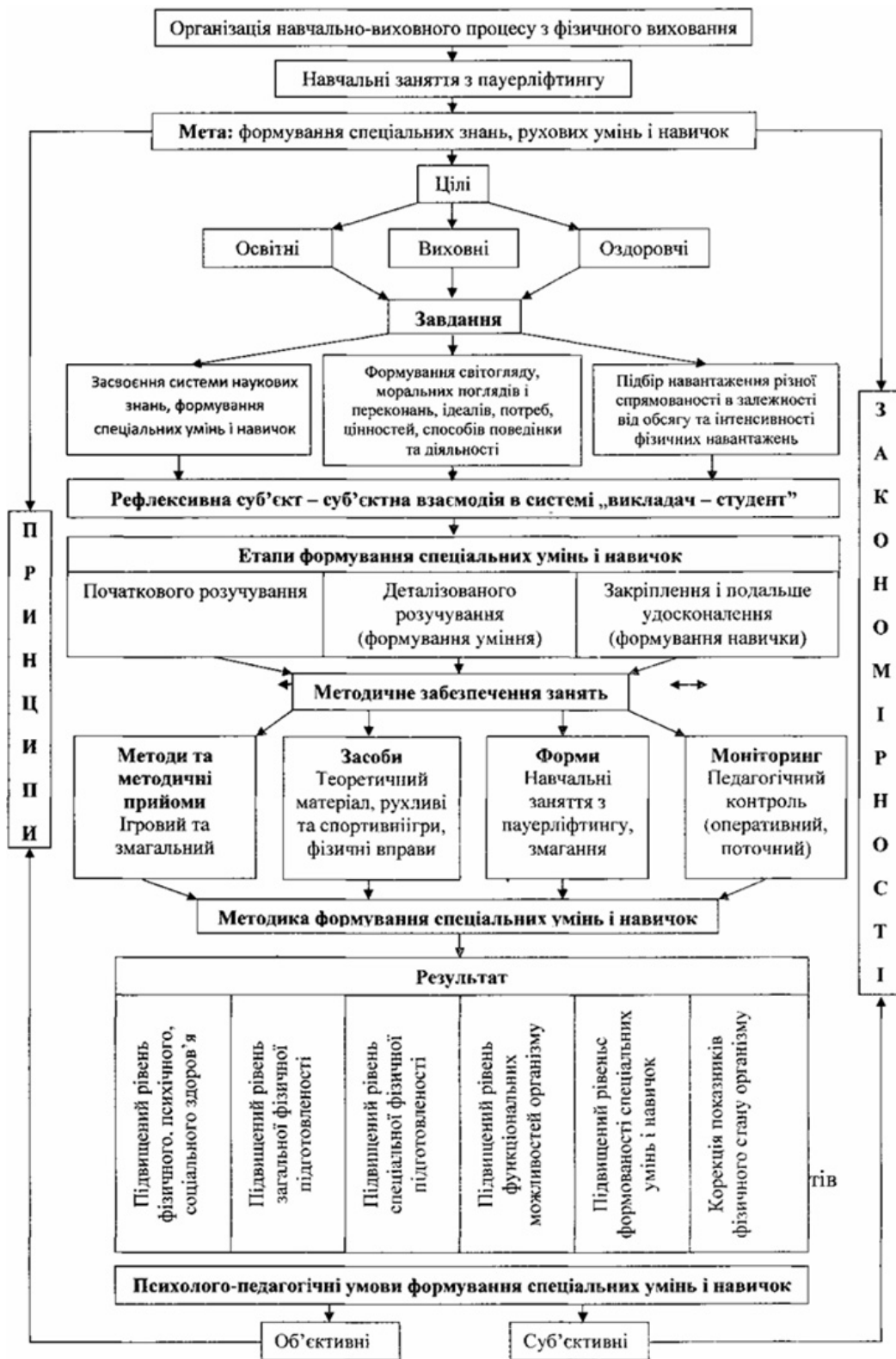
Завданнями навчальних занять було засвоєння системи наукових знань, формування спеціальних умінь і навичок, світогляду, моральних поглядів і переконань, ідеалів, потреб, цінностей, способів поведінки та діяльності, підбір навантаження різної спрямованості в залежності від обсягу та інтенсивності фізичних навантажень.

За даними А.С. Нісімчука, „завдання навчання впливають із мети навчання і дають змогу оволодіти знаннями, вміннями та навичками відповідно до навчальних планів та програм” [4, с. 42].

Згідно з визначенням В.В. Ягупова, „принципи навчання – це спрямовуючі положення, нормативні вимоги до організації та проведення дидактичного процесу, які мають характер загальних вказівок, правил і норм та впливають із його закономірностей” [8, с. 291].

Розроблена модель побудована на засадах принципів природовідповідності, свідомості та активності, систематичності та поступовості, повторності, наочності, як необхідної умови успішного навчання.

Принцип природовідповідності був спрямований на проведення навчальних занять з пауерліфтингу з урахуванням індивідуальних і вікових особливостей, рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості, відповідності фізичних навантажень силам і можливостям студентів.



Принцип свідомості й активності передбачав виховання у студентів позитивного ставлення до навчальних занять з пауерліфтингу, розуміння мети цих занять і конкретних завдань на шляху до її досягнення, розвиток стійкого інтересу до систематичного і цілеспрямованого фізичного вдосконалення.

Принцип систематичності й поступовості полягав у систематичності та регулярності навчальних занять з пауерліфтингу, поступовості й послідовності вивчення способів, варіантів і видів атлетичних вправ, завдяки чому забезпечувався необхідний зв'язок між різними сторонами навчально-виховного процесу та його змістом.

Принцип повторності був заснований на науковому положенні про необхідність повторних впливів для утворення умовно-рефлекторних зв'язків, для виникнення відповідних змін в органах і системах організму студентів з метою удосконалення їхніх функціональних можливостей. Тільки багаторазове повторення вправи дозволяло сформулювати й закріпити спеціальні знання, уміння і навички, підвищити спортивні результати.

Принцип наочності передбачав застосування засобів і прийомів навчання, які забезпечували розуміння сутності вправи, що вивчалася, та сприяв створенню правильного уявлення про техніку її виконання. Реалізовувався через застосування технічних засобів навчання з візуальною і слуховою індикацією.

Підвищення рівня сформованості спеціальних умінь і навичок студентів у процесі занять з пауерліфтингу досягалося при дотриманні наступних психолого-педагогічних умов: розвиток у студентів позитивного ставлення і мотивації до навчальних занять з пауерліфтингу; чітке усвідомлення мети та завдань навчальних занять; свідоме прагнення до самовдосконалення; впевненість у власних силах; здатність до самооцінки, самоаналізу і самоконтролю.

У процесі занять із пауерліфтингу було виділено три етапи, що мали відповідні стадії. На першому етапі відбувалося початкове вивчення рухової дії. На другому – здійснювалося поглиблене деталізоване розучування. Цьому відповідала стадія засвоєння рухової дії на рівні уміння. На третьому етапі відбувалося закріплення і подальше вдосконалення рухової дії. Цьому відповідала стадія засвоєння рухової дії на рівні навички.

Оптимізація фізичного виховання реалізовувалася за допомогою системи педагогічних дій, поданих за логікою розробленої моделі. Її структурними одиницями були гуманістичні та професійні дії викладача, тренера фізичної культури за допомогою відповідних методів і методичних прийомів, засобів та форм організації навчальних занять.

Оптимізація навчання – „це вибір найкращих варіантів для конкретних умов з метою отримання найкращих результатів” [3, с. 104].

Використовувалися два різновиди методів навчання: ігровий і змагальний. За визначенням Д.С. Мазохи, методи навчання – „це способи взаємопов'язаної діяльності вчителя та учнів, за допомогою яких здійснюється процес навчання, тобто озброєння учнів певними знаннями, уміннями та навичками” [2, с. 75].

Методи, в контексті нашого дослідження, – „це форми взаємної практичної діяльності студента і викладача, спрямовані на вирішення оздоровчих, освітніх та навчально-виховних завдань з використанням засобів фізичної культури і спорту” [5, с. 187].

На думку Б.І. Шейко, до найбільш використовуваних методів навчання в пауерліфтингу віднесено [7]:

Метод використання слова. Неможливе проведення навчального заняття без пояснення вправи тренером або викладачем, без словесного зауваження з усунення помилок у техніці її виконання.

Метод використання наочних засобів. Показ кінограм, демонстрація розучуваних вправ спортсменом вищого класу, використання наочних посібників.

Метод розчленовування вправи. Вправу поділяють на складові частини або фази. Спортсмени оволодівають кожною з них окремо, і тільки тоді – всією вправою в цілому.

Метод застосовується не лише в процесі навчання, але і в тренуванні, коли потрібно виправити або поліпшити деталі вправи.

Метод цілісної вправи. Цей метод може застосовуватися при навчанні нескладним вправам і вправам, аналогічним щодо раніше вивчених. Також використовується при навчанні спортсменів, що володіють гарною координацією рухів.

Комбінований метод. Це найбільш ефективний метод, який об'єднує метод розчленовування вправи і метод цілісної вправи.

Метод вправи. Повторні вправи зі штангою, гирями, гантелями, тренажерами і вправи з інших видів спорту.

Метод програмованого навчання. Навчання, тих хто займається за оптимальною програмою тренувань. Застосування місячних, тижневих і поурочних планів тренувань.

Метод використання технічних засобів. Використовується в основному три види інформації: зорова, звукова, тактильна.

Ігровий метод. Проведення ігор для підвищення емоційності навчальних занять, для відпочинку, фізичного розвитку.

Метод перевірки знань, умінь і навичок. Використовується в процесі прикидок, змагань, заліків, екзаменів, повсякденних спостережень.

При застосуванні кожного із наведених методів навантаження тривалість виконання роботи та відпочинку відповідали стану здоров'я та виду захворювання студентів.

За даними С.І. Присяжнюка, кращі результати в оволодінні технікою виконання фізичних вправ, елементів техніки спортивних ігор досягаються за умови правильного поєднання словесних і наочних методів навчання [5, с. 189].

Розроблені методичні прийоми передбачали відповідні методичні рекомендації при виконанні фізичних навантажень різної спрямованості. Методичні прийоми – „це шляхи реалізації методів у конкретно обумовлених випадках та умовах проведення оздоровчо-тренувальних занять з фізичного виховання” [5, с.187]. Методичні прийоми та рекомендації для підвищення рівня здоров'я, загальної та спеціальної фізичної підготовленості (витривалості, сили, швидкості, спритності, гнучкості) були розроблені з урахуванням того, що специфіка навчальних занять з пауерліфтингу потребує прояву відповідних спеціальних знань, умінь і навичок.

До основних методів формування рухових навичок належали цілісний і розчленований метод. Перший використовувався у процесі вивчення відносно нескладних рухів, а також на заключному етапі (закріплення) оволодіння складним рухом. Під час розучування всіх складних рухів застосовувався розчленований метод. Складний рух поділявся на окремі елементи, які вивчалися по частинах. Розвиток кожної фізичної якості здійснювався з допомогою спеціальних методів.

Засобами навчання були теоретичний матеріал, рухливі та спортивні ігри. Засоби навчання – „це джерела або спеціальні пристосування, які допомагають учителю здійснювати навчальний процес” [2, с. 79].

До основних засобів навчання використовуваних з метою формування рухових навичок, належали різні види фізичних вправ:

- загальнопідготовчі вправи застосовувалися для підвищення загальної фізичної підготовленості, вдосконалення рухових і функціональних можливостей організму, підвищення працездатності, розвитку основних фізичних якостей студентів;

- спеціальні підготовчі вправи – для переважного розвитку тих м'язових груп і фізичних якостей, які є визначальними для оволодіння конкретними руховими навичками, а також з метою засвоєння технічних і тактичних прийомів. Вплив спеціальних вправ залежить від умов їх виконання (тотожність змагальним потребам, інтенсивність, тривалість, емоційне тло);

- підвідні вправи – рухові дії, близькі за структурою до руху, який вивчався.

Засоби навчання давали змогу студентам не тільки поповнити дефіцит рухової діяльності, забезпечуючи додаткові фізичні навантаження, але й зняти втому, були засобом найбільш повноцінного відпочинку.

Основними формами навчальних занять з пауерліфтингу були урочна та змагальна, які дали змогу реалізувати усі засоби та методи розробленої моделі. Змагальна форма організації навчальних занять з пауерліфтингу сприяла поліпшенню їх ефективності, вирішенню навчально-виховних завдань.

А.І. Кузьмінський та В.Л. Омеляненко зазначають, що форма організації навчання – „це обмежена в часі і просторі взаємообумовлена діяльність учителя й учнів” [1, с. 141].

Навчальні заняття з пауерліфтингу склалися із підготовчої, основної та заключної частин і визначалися змінами функціонального стану організму студентів під час фізичного навантаження. Основні параметри фізичних навантажень (періодичність та тривалість навчальних занять, потужність та характер використовуваних засобів) визначалися відповідно до рівня здоров'я, загальної та спеціальної фізичної підготовленості студентів.

У підготовчій частині навчальних занять із пауерліфтингу вирішувалися завдання оптимальної підготовки студентів до виконання основного завдання. Підготовча частина, або розминка, забезпечувала розігрівання організму, підготовку його до основного фізичного навантаження. Вправи цієї частини навчальних занять забезпечували поступове підвищення частоти серцевих скорочень, підвищення температури тіла, підготовки опорно-рухового апарату до поступового фізичного навантаження та посилення кровообігу у м'язах, збільшення рухливості у суглобах.

В основній частині навчальних занять з пауерліфтингу вирішувалися завдання, які були спрямовані на розвиток основних функціональних систем організму (серцево-судинної дихальної, м'язової), рухових якостей, спеціальних умінь і навичок. У цій частині заняття досягали підвищення частоти серцевих скорочень до рівня „цільової зони”, підвищення витрат калорій при виконанні спеціальних вправ.

У заключній частині навчальних занять із пауерліфтингу вирішувалися завдання, спрямовані на переключення організму на відновлювальний режим функціонування і створення умов для розгортання відбудовних процесів. Це досягалось поступовим зменшенням інтенсивності виконуваних вправ, зменшенням пульсу до рівня, близького до вихідного, переключенням на дії, що дають ефект активного відпочинку, використанням релаксаційних, дихальних та інших вправ, що сприяли активізації відбудовних процесів. Вправи на гнучкість у заключній частині занять були найбільш ефективними, тому що добре розігріті м'язи найбільш еластичні. Чергуючись із вправами на розслаблення, вони сприяли швидкому відновленню організму та підготовки його до подальшої діяльності.

З метою виявлення ефективності впровадження моделі в навчально-виховний процес нами було визначено компоненти як ознаки, що засвідчують рівень здоров'я, загальної та спеціальної фізичної підготовленості студентської молоді. Ефективність впровадження оцінювалася за конкретними показниками з урахуванням рівня здоров'я, загальної та спеціальної фізичної підготовленості до формування спеціальних умінь і навичок. Основними критеріями формування спеціальних умінь і навичок студентів у процесі занять з пауерліфтингу були визначені мотиваційний, когнітивний, діяльнісний, відповідно до яких встановлені високий, середній і низький рівні здоров'я, загальної та спеціальної фізичної підготовленості. Рівень сформованості спеціальних умінь і навичок студентів визначає їх готовність до навчальних занять з пауерліфтингу.

Важлива роль у формуванні спеціальних умінь і навичок належала педагогічному контролю. Педагогічний контроль розглядався як діагностика, корекція навчальної діяльності, що дозволяла об'єктивно оцінювати рівень здоров'я, загальної та спеціальної фізичної підготовленості студентів, техніку виконання різноманітних фізичних вправ.

За даними Т.Ю. Круцевича, педагогічний контроль у навчанні фізичним вправам – „діяльність педагога і тих, що займаються, направлена на отримання інформації в процесі формуванні рухових умінь і навичок, яка може бути використана для управління процесом навчання” [6, с. 373].

Доцільно організований педагогічний контроль дозволяв перевірити ефективність навчальних занять з пауерліфтингу, яка визначалася складовими очікуваного результату: підвищення рівня фізичного, психічного і соціального здоров'я, загальної та спеціальної фізичної і функціональної підготовленості, рівня сформованості спеціальних умінь і навичок, корекції показників фізичного стану організму. Викладач, тренер фізичної культури, здійснював безпосередній педагогічний вплив на студента шляхом використання відповідних, методів, засобів і форм організації та проведення навчальних занять з пауерліфтингу.

Розробка і впровадження моделі формування спеціальних умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі занять з пауерліфтингу для вирішення освітньої, виховної й оздоровчої цілей доцільні з наступних причин: а) пауерліфтинг, важка атлетика, атлетизм є найбільш популярними силовими видами спорту серед студентів вищих навчальних закладів; б) характер навчальних занять висуває високі вимоги до розвитку функціональних систем і функцій організму студентів, що дозволяє при регулярних навчальних заняттях отримувати позитивний тренувальний ефект; в) навчальні заняття з силових видів спорту сприяють формуванню у студентів спеціальних умінь і навичок, потреби в нормальному руховому режимі, звички до здорового способу життя.

**Висновки.** Вирішення педагогічних завдань по вдосконаленню підготовки висококваліфікованих кадрів тісно пов'язане з гармонійним духовним розвитком студентів, зокрема зміцненням їхнього фізичного, психічного і соціального здоров'я, підвищенням якості життя й працездатності студентської молоді. Поряд із професійним рівнем, стан здоров'я студентів потрібно розглядати як один з показників рівня підготовки фахівців високої кваліфікації. Необхідно зосередити увагу на виробленні здорового способу життя студентської молоді, який включає ознайомлення студентської молоді з принципами здорового способу життя, вивчення методів самодіагностики та адекватної оцінки фізичного стану, формування спеціальних знань, умінь і навичок самовдосконалення, збереження і зміцнення здоров'я.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямку вбачаємо в експериментальній перевірці ефективності та дієвості розробленої моделі формування спеціальних умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі занять з пауерліфтингу.

#### Список використаних джерел

1. Кузьмінський А. І. Педагогіка : Підручник / А. І. Кузьмінський, В.Л. Омеляненко. – К. : Знання-Прес, 2003. – 418 с.
2. Мазоха Д. С. Педагогіка : Навчальний посібник / Д. С. Мазоха, Н.І. Опанасенко. – Київ, Центр навчальної літератури, 2005. – 232 с.
3. Максимюк С. П. Педагогіка : Навчальний посібник для студентів вузів / С. П. Максимюк. – К. : Кондор, 2009. – 670 с.
4. Нісімчук А. С. Педагогіка : підручник для студентів вузів / А. С. Нісімчук. – К. : Атіка, 2007. – 344 с.
5. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання [Текст] : навчальний посібник для студентів вузів / С.І. Присяжнюк. – К. : Центр навчальної літератури, 2008. – 503 с.
6. Теория и методика физического воспитания / Под редакцией Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Том 1. – 424 с.
7. Шейко Б. И. Пауэрлифтинг. Учебное пособие / Б. И. Шейко. – Москва : 2005. – 544 с.
8. Ягупов В. В. Педагогіка : Навчальний посібник / В. В. Ягупов. – К. : Либідь, 2002. – 560 с.

Стаття надійшла до редакції .19.01.2014 р.

#### **Жамардий В.**

Полтавский национальный педагогический университет имени В. Г. Короленко

#### **МОДЕЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ПАУЭРЛИФТИНГОМ**

В статье подано теоретико-методологическое обоснование модели формирования специальных умений и навыков студентов высших учебных заведений в процессе занятий пауэрлифтингом. Отображено

видение составляющих модели на основе современных принципов учения. Представлены особенности применения разработанной модели в процессе занятий пауэрлифтингом. Раскрыто содержание основных понятий педагогики и особенностей этапов моделирования.

**Ключевые слова:** модель, студенты, пауэрлифтинг, формирования специальных умений и навыков.

**Zhamardiy V.**

V. G. Korolenko Poltava National Pedagogical University, Ukraine

**THE MODEL OF FORMATING SPECIAL SKILLS AND ABILITIES OF HIGHER EDUCATIONAL ESTABLISHMENTS' STUDENTS IN THE PROCESS OF POWERLIFTING CLASSES**

The article suggests the theoretical and methodical model's ground of forming special skills and abilities of higher educational establishments' students in the process of power lifting classes. The vision of the model's integral parts based on the modern principles of education is represented by the author. The peculiarities of the developed model's implementation in the process of power lifting classes are offered in it. The essence of the main notions of pedagogy and the peculiarities of modeling stages are explained as well.

**Key words:** model, students, powerlifting, formating special skills and abilities.