

№ 2. – С. 11-17.

3. Градусов В. О. Дослідження ефективності та якості виконання подач волейболістами високої кваліфікації у змагальній діяльності / В. О. Градусов, В. К. Лісянський, А. Ю. Мельник // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту – Харків: ХДАДМ, 2011. – №6. – С. 26-30.

4. Костюков В.В. Пляжний волейбол (тренувка, техніка, тактика) / В.В. Костюков – Москва: Советский спорт, 2005. – 156 с.

5. Giatsis G. Statistical Analysis of Men's FIVB Beach Volleyball Team Performance / G. Giatsis, P. Zahariadis // International Journal of Performance Analysis in Sport – 2008. – Vol. 8, №1. – pp. 31-43.

6. Lin K. Applying game theory to volleyball strategy / K. Lin // International Journal of Performance Analysis in Sport – 2014. – Vol. 14, №3. – pp. 761-774.

7. Medeiros Alexandre I. A. Effects of technique, age and player's role on serve and attack efficacy in high level beach volleyball players / Alexandre I. A. Medeiros, M. Isabel Mesquita, O. Rui Marcelino, José M. Palao // International Journal of Performance Analysis in Sport – 2014. – Vol. 14, №3. – pp. 680-691.

8. Tilp M. Differences in 3D kinematics between volleyball and beach volleyball spike movements / M. Tilp, H. Wagner, E. Muller // Sports Biomechanics – 2008. – Vol. 7, №3. – pp. 386-397.

#### Reference:

1. Volkov, Ye. P., Lisianskyi, V. K. (2002), *Metodychnyi posibnyk. "Management of the training and competitive process of high-skilled volleyball players through the system of pedagogical observations"*. Kharkiv: FVU. 18 p.

2. Gorchanyuk, Yu. A., (2008) "Improving the technical training of athletes in beach volleyball based on biomechanical patterns of movement", *Fizicheskoe vospitanie studentov*. Kharkov: KhGADI, no 2. pp. 11-17.

3. Hradusov, V. O., Lisianskyi, V. K., Melnyk, A. Yu. (2011) "Investigation of efficiency and quality of performance of volleyballing volunteers of high qualification in competitive activities", *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*. Kharkiv: KhDADM, no 6. pp. 26-30.

4. Kostyukov, V.V. (2005) "Beach volleyball (training, technique, tactics)". Moskva: Sovetskij sport, 156 p.

5. Medeiros, Alexandre I. A., Mesquita, M. Isabel, Marcelino, O. Rui and Palao, José M. (2014), "Effects of technique, age and player's role on serve and attack efficacy in high level beach volleyball players", *International Journal of Performance Analysis in Sport*, Vol. 14, no 3, pp. 680-691.

6. Giatsis, G. and Zahariadis, P. (2008) "Statistical Analysis of Men's FIVB Beach Volleyball Team Performance", *International Journal of Performance Analysis in Sport*, Vol. 8, no 1, pp. 31-43

7. Lin, K. (2014) "Applying game theory to volleyball strategy", *International Journal of Performance Analysis in Sport*, Vol. 14, no 3, pp. 761-774.

8. Tilp, M., Wagner, H. and Muller, E. (2008) "Differences in 3D kinematics between volleyball and beach volleyball spike movements" *Sports Biomechanics*, Vol. 7, no 3, pp. 386-397.

Мичка І. В.  
викладач

Житомирський державний університет імені Івана Франка, м. Житомир

## УПРОВАДЖЕННЯ ПАУЕРЛІФТИНГУ В СИСТЕМУ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

У статті розглядається ефективність упровадження пауерліфтингу в систему навчально-виховного процесу з фізичного виховання студентів. Проаналізовано сучасні дослідження з питань ефективності впровадження засобів пауерліфтингу в навчально-виховний процес з фізичного виховання студентської молоді. Розкрито роль і значення пауерліфтингу в організації самостійних занять студентів як одного із чинників покращення здорового способу життя. Встановлено, що впровадження пауерліфтингу в навчально-виховний процес з фізичного виховання позитивно впливає на формування в студентів мотивації та інтересу до занять пауерліфтингом, що виявляється у ставленні їх до занять з фізичного виховання та до самостійних занять фізичними вправами.

**Ключові слова:** пауерліфтинг, фізичне виховання, студенти, навчально-виховний процес.

Мичка И. В. **Внедрения пауэрлифтинга в систему учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию студентов.** В статье рассматривается эффективность внедрения пауэрлифтинга в систему учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию студентов. Проанализированы современные исследования по вопросам эффективности внедрения средств пауэрлифтингу в учебно-воспитательный процесс по физическому воспитанию студенческой молодежи. Раскрыта роль и значение пауэрлифтинга в организации самостоятельных занятий студентов как одного из факторов улучшения здорового образа жизни. Установлено, что внедрение пауэрлифтинга в учебно-воспитательный процесс по физическому воспитанию положительно влияет на формирование у студентов мотивации и интереса к занятиям пауэрлифтингом, что проявляется в отношении их к занятиям по физическому воспитанию и к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

**Ключевые слова:** пауэрлифтинг, физическое воспитание, студенты, учебно-воспитательный процесс.

**Mychka I. The introduction of powerlifting into the system of educational process for the physical education of**

**students.** The article discusses the effectiveness of the introduction of powerlifting into the system of educational process for the physical education of students. The role and importance of powerlifting in the organization of self-study of students as one of the factors of improving a healthy lifestyle is revealed. It has been established that the introduction of powerlifting into the educational process for physical education has a positive effect on the formation of motivation and interest in students in powerlifting, physical education classes and self-study exercises. Powerlifting has a great potential, since it can be represented in the system of educational process of physical education as a means of general physical training of students, special strength training, extra-curricular form of organization of classes and a separate independent special course. Taking into account the above, we consider it expedient. The introduction of powerlifting in the educational process of physical education of students of higher educational institutions should be carried out systematically, systematically and consistently. During the formation of positive perceptions of students about the impact of exercises with powerlifting on their body at the beginning of the school year during the first two classes on physical education, to combine material on safety, hygiene requirements and the theory of physical culture and sports with information on powerlifting as an effective means of forming the body. The analysis of the results of the molding experiment shows that the introduction of powerlifting in the educational process of physical education positively affects the formation of motivation and interest in students in powerlifting, which is manifested in their relation to physical education lessons and to independent exercises with physical exercises.

**Keywords:** powerlifting, physical education, students, the educational process.

**Постановка проблеми.** Фізичне виховання у вищих освітніх закладах є невід'ємною складовою формування загальної та професійної культури особистості відповідно до вимог сьогодення, збереження та зміцнення здоров'я, організації та забезпечення здорового способу життя, підвищення рівня працездатності, створення умов для продовження активного творчого довголіття студентства. Зміни цільової спрямованості фізичного виховання, суть якого зводиться до формування фізичної культури особистості, вимагає від навчально-виховного процесу відмови від авторитарних методів, врахування інтересів і потреб студентів у сфері особистого фізичного і духовного вдосконалення. Реалізація даних завдань можлива лише за умови вільного вибору студентами виду рухової активності. При цьому понад 20 % студентів бажають займатися силовими видами спорту, зокрема пауерліфтингом, що користується високою популярністю серед молоді [4].

**Аналіз літературних джерел.** Про ефективність впровадження засобів пауерліфтингу в навчально-виховний процес з фізичного виховання студентської молоді свідчать результати багатьох досліджень. Так, Г. П. Грибан (2018) та інші вчені вказують, що пауерліфтинг сприяє вихованню у студентів високих моральних, вольових і фізичних якостей, готовності до високопродуктивної праці [4]; В. Б. Воронецький (2018) акцентує увагу на збереженні й зміцненні здоров'я студентів, сприянні правильному формуванню і всебічному розвитку організму [1]; А. З. Гаріпова (2016) – на всебічній фізичній підготовці студентів [2]; В. О. Жамардій (2014), Ю. В. Гордієнко (2016) – визначають отримання студентами необхідних знань з організації фізичного виховання і спортивного тренування [3; 6]; Н. Г. Каленікова (2004) розкриває роль пауерліфтингу в професійно-прикладній фізичній підготовці студентів з урахуванням особливостей їх майбутньої професійної діяльності [7]; П. М. Гунько (2008) – на вдосконаленні спортивної майстерності студентів-пауерліфтерів [5].

Аналіз літературних джерел дає підстави стверджувати, що пауерліфтинг має великий потенціал, оскільки може бути представлений в системі навчально-виховного процесу з фізичного виховання як засіб загальної фізичної підготовки студентів, спеціальної силової підготовки, позанавчальної форми організації занять та окремих самостійних спецкурсів. Враховуючи вище зазначене, вважаємо за доцільне впровадити засоби пауерліфтингу в навчально-виховний процес з фізичного виховання на базі Житомирського державного університету імені Івана Франка [8].

**Мета статті** полягає у розкритті ролі і значення пауерліфтингу в організації самостійних занять студентів як одного із чинників покращення здорового способу життя.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Враховуючи матеріальну-технічну базу освітнього закладу та організацію навчально-виховного процесу з фізичного виховання, до занять залучались в експериментальних групах студенти, які вивили бажання займатися пауерліфтингом. Заняття з фізичного виховання, які включали вправи силового триборства вирішували завдання: оздоровлення студентів і формування мотиваційно-ціннісного ставлення та інтересу до занять пауерліфтингом.

Упровадження пауерліфтингу у навчально-виховний процес з фізичного виховання студентів вищих освітніх закладів має проводитися планомірно, системно і послідовно. Під час формування в студентів позитивних уявлень про вплив занять пауерліфтингом на їх організм необхідно на початку навчального року протягом перших двох занять з фізичного виховання, поєднати матеріал з техніки безпеки, гігієнічних вимог та теорії фізичної культури і спорту з відомостями з пауерліфтингу як ефективного засобу формування організму. Ознайомлення студентів з засобами пауерліфтингу, які мають використовуватися в процесі проведення навчальних занять з фізичного виховання здійснюється, починаючи із третього заняття і тривають впродовж 10 занять. Процес вивчення студентами фізичних вправ, які складають основу занять з пауерліфтингу, здійснюється на основі таких методичних принципів фізичного виховання: принцип від простого до складного, принцип послідовності, принцип усвідомленості, принцип систематичності, принцип доступності, принцип наочності тощо.

Заняття з фізичного виховання з використанням засобів пауерліфтингу проводилися згідно з розкладом занять двічі на тиждень по 90 хв кожне впродовж навчання студентів. Теоретичний курс включає систему вихідних параметрів, які покладені в основу розуміння сутності, змісту та структури занять пауерліфтингом. Практичний курс передбачає навчання техніки виконання вправ із пауерліфтингу, розвиток фізичних якостей засобами пауерліфтингу, формування морально-вольових якостей, профілактику травматизму та набуття необхідних умінь і навичок.

На першому етапі на заняттях фізичного виховання студенти вивчають комплекс загально-розвиваючих вправ зі штангою, які використовуються в навчально-тренувальному процесі з пауерліфтингу. Під час виконання самостійних завдань студенти вдосконалюють вивчені вправи. На наступних навчальних заняттях з фізичного виховання викладач перевіряє в студентів рівень сформованості навичок щодо виконання спеціальних фізичних вправ та уміння демонструвати їх перед одногрупниками. Студенти, які найкраще оволоділи вправами проводять зі своїми товаришами підготовчу частину з використанням засобів пауерліфтингу (під керівництвом викладача). В подальшому такі цикли повторюються поетапно у відповідності з послідовністю вивчення змагальних вправ (присідання зі штангою на плечах, жим штанги лежачи, станова тяга).

Теоретична підготовка студентів здійснювалася у процесі практичних занять у формі бесід, пояснення, розповіді та перегляду відеозаписів виступу висококваліфікованих пауерліфтерів із подальшим аналізом основних елементів та особливостей техніки, а також оцінюванням умінь і навиків проведення самостійних занять пауерліфтингом. Для якісного засвоєння студентами навчального матеріалу, який вивчався на заняттях, а також для формування умінь самостійного проведення занять, студенти розробляли нескладні за змістом комплекси силових вправ і використовувати їх для занять з пауерліфтингу (під контролем викладача). При цьому студенти розподілялися на підгрупи і кожний студент мав можливість провести заняття з поставленими завданнями.

Навантаження, яке отримував студент під час проведення занять з пауерліфтингу дозувалось з урахуванням індивідуальних можливостей кожного студента, його маси тіла та визначалось характером вправ (від найпростіших вправ – локальних до більш складнотехнічних – глобальних), вагою обтяження (за сумою кілограмів піднятої ваги та за загальною кількістю підйомів з урахуванням ваги штанги), кількістю повторів, підходів, тривалістю відпочинку між підходами.

Кількість повторів у кожному підході залежала від ступеня напруження м'язів: з великою вагою та з більш технічно складними вправами кількість повторів зменшувалася, з легшою вагою та простими вправами – збільшувалася. Під час підняття штанги з фіксованою вагою підвищення навантаження досягалось за рахунок збільшення кількості підйомів штанги або зниженням темпу виконання вправ, що збільшить час виконання підходу.

Плануючи навантаження, важливо враховувати індивідуальні можливості кожного студента. Не всі відразу можуть виконати кількість підйомів, що рекомендується у кожній вправі. У такому випадку кількість повторів у вправі зменшується, а кількість підходів збільшується. Надалі з підвищенням фізичної тренуваності кількість підйомів у кожному підході поступово збільшується.

Ставлення студентів до фізичного виховання та, зокрема, до занять пауерліфтингом вивчалось за допомогою анкетного опитування. Результати оцінювання студентами впливу пауерліфтингу як одного із чинників забезпечення здорового способу життя шляхом самостійних занять представлені у табл. 1. Встановлено, що переважна більшість студентів 75,3 % пов'язують здоровий спосіб життя з регулярними заняттями фізичними вправами, в той час, як до експерименту лише 29,2 % дотримувалися такої точки зору.

Таблиця 1

Ставлення студентів до пауерліфтингу як одного із чинників здорового способу життя (n = 72; в %)

№ п/п	Чинники здорового способу життя	До експерименту	Після експерименту
1.	Здоровий спосіб життя це:		
	а) регулярні заняття фізичними вправами	29,2	75,3
	б) відсутність шкідливих звичок	46,5	61,3
	в) моржування	34,1	26,8
	г) прогулянки на свіжому повітрі	20,2	11,3
	д) регулярність перегляду інформації щодо ведення здорового способу життя в соціальних мережах	6,7	3,2
2.	Виконують ранкову гігієнічну гімнастику	34,1	79,3
3.	Виконують настанови викладача з фізичного виконання в позанавчальний час	36,4	86,1
4.	Позитивне ставлення до фізичного виховання	62,4	81,2
5.	Бажають на заняттях з фізичного виховання використовувати засоби пауерліфтингу	57,8	87,2
6.	Вважають, що заняття пауерліфтингом позитивно впливають на організм	61,3	100
7.	Бажають навчитися самостійно складати комплекси вправ для занять з пауерліфтингу	54,1	81,2
8.	Бажають навчитися самостійно проводити заняття з пауерліфтингу	36,1	83,5

Отримані дані свідчать про усвідомлення студентами ролі і значення занять фізичними вправами у покращенні рівня власного здоров'я. Після формувального експерименту кількість студентів, які систематично виконують ранкову гігієнічну гімнастику, збільшилась на 45,2 %, зросла кількість студентів, які виконують настанови викладача з фізичного



виховання в позанавчальний час.

Аналіз матеріалів проведеного дослідження свідчить також про те, що після впровадження в навчально-виховний процес з фізичного виховання засобів пауерліфтингу, в студентів покращилось ставлення до занять з фізичного виховання. Встановлено, що кількість студентів, яким подобаються заняття з фізичного виховання, становить 81,2 %, що на 18,8 % більше у порівнянні із результатами, які були отримані до впровадження пауерліфтингу. Варто відмітити, що наприкінці експерименту збільшилась також кількість студентів, які хотіли б, щоб на заняттях з фізичного виховання використовувались засоби пауерліфтингу. Так, якщо до впровадження силового триборства загальна кількість таких студентів не перевищувала 57,8 %, то після впровадження пауерліфтингу таких студентів було уже 87,2 %. Встановлено, що наприкінці формуального експерименту кількість студентів, які усвідомлюють, що виконання вправ з пауерліфтингу позитивно впливає на їх організм, збільшилась на 38,7 %, а кількість студентів, які хотіли б навчитися самостійно складати комплекси вправ для занять з пауерліфтингу та самостійно їх проводити, зроста, відповідно на 27,1 % та на 47,1 %.

*Висновки. Аналіз результатів формуального експерименту свідчить про те, що впровадження пауерліфтингу в навчально-виховний процес з фізичного виховання позитивно впливає на формування в студентів мотивації та інтересу до занять пауерліфтингом, що виявляється у ставленні їх до занять з фізичного виховання та до самостійних занять фізичними вправами.*

**Перспективи подальших досліджень** спрямовані на формування знань та практичних навичок студентів щодо використання пауерліфтингу у процесі проведення навчально-тренувальних занять.

#### Література

1. Воронецький Б. В. Розвиток рухової активності студенток вищих навчальних закладів у процесі позааудиторних занять пауерліфтингом: автореф. дис. кандидата пед. наук: 13.00.02. Східноєвроп. нац. ун-т ім. Л. Українки. Луцьк, 2018. 23 с.

2. Гарипова А. З., Зотова Ф. З. Потенциал пауэрлифтинга в повышении физической подготовленности студенток педагогического вуза. Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта, 3 (133)». 2016. С. 53 – 57.

3. Гордієнко Ю. В. Програмування спортивно-орієнтованих занять із фізичного виховання зі студентками засобами пауерліфтингу: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту. Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту. Дніпро, 2016. 21 с.

4. 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. Вип. 11. Кам'янець-Подільський, 2018. С. 102 – 110.

5. Гунько П. М. Методика навчання студентів застосовувати силові навантаження в процесі фізичного виховання: автореф. дис... канд. пед. наук. Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К., 2008. 20 с.

6. Жамардїй В. О. Формування спеціальних умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі занять з пауерліфтингу [Текст]: автореф. дис. канд. пед. наук. Харків. нац. ун-т ім. В. Н. Каразіна. Харків, 2014. 20 с.

7. Каленикова Н. Г. Конструктивная методика профессионально-прикладной физической подготовки средствами пауэрлифтинга студентов технического университета: автореф. дис. канд. пед. наук. Смоленск, 2004. 20 с.

8. Мичка І. В. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до занять з пауерліфтингу в освітньому процесі з фізичного виховання. Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018. Вип. 5 (98). С. 121–124.

#### References

1. Voronec'kij B. V. (2018), Rozvitok ruhovoї aktivnosti studentok vishchih navchal'nih zakladiv u procesi pozaauditornih zanyat' pauerliftingom: avtoref. dis. kandidata ped. nauk: 13.00.02. Skhidnoevrop. nac. un-t im. L. Ukraїnki. Luc'k, 23 p.

2. Garipova A. Z., Zotova F. Z. (2016), Potencial pauehrliftinga v povyshenii fizicheskoy podgotovlennosti studentok pedagogicheskogo vuza. Nauchno-teoreticheskij zhurnal «Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta, 3 (133)» P. 53 – 57.

3. Gordienko YU. V. (2016), Programuvannya sportivno-orientovanih zanyat' iz fizichnogo viovannya zi studentkami zasobami pauerliftingu: avtoref. dis... kand. nauk z fiz. vih. ta sportu. Dnipropetrovsk'ij derzhavnij institut fizichnoї kul'turi i sportu. Dnipro, 21 p.

4. Griban G. P., Michka I. V. (2018), Pedagogichni zasadi navchannya silovih vprav z pauerliftingu students'koї molodi v osvitr'omu procesi z fizichnogo viovannya. Visnik Kam'yanec'-Podil's'kogo nac. universitetu imeni Ivana Ogienka. Fizichne viovannya, sport i zdorov'ya lyudini. Vip. 11. Kam'yanec'-Podil's'kij, P. 102 – 110.

5. Gun'ko P. M. (2008), Metodika navchannya studentiv zastosovuvati silovi navantazhennya v procesi fizichnogo viovannya: avtoref. dis... kand. ped. nauk. Nac. ped. un-t im. M. P. Dragomanova. – K., 20 p.

6. ZHamardij V. O. (2014), Formuvannya special'nih umin' i navichok studentiv vishchih navchal'nih zakladiv u procesi zanyat' z pauerliftingu [Tekst]: avtoref. dis. kand. ped. nauk. Harkiv. nac. un-t im. V. N. Karazina. Harkiv, 20 p.

7. Kalenikova N. G. (2004), Konstruktivnaya metodika professional'no-prikladnoj fizicheskoy podgotovki sredstvami pauehrliftinga studentov tekhnicheskogo universiteta: avtoref. dis. kand. ped. Nauk. Smolensk, 20 p.

8. Michka I. V. (2018), Formuvannya motivacijno-cinnisnogo stavlennya studentiv do zanyat' z pauerliftingu v osvitr'omu procesi z fizichnogo viovannya. Naukovij chasopis nacional'nogo pedagogichnogo universitetu imeni M.P. Dragomanova. Seriya № 15. Naukovo-pedagogichni problemi fizichnoї kul'turi (fizichna kul'tura i sport). Vip. 5 (98). P. 121–124.