

Житницький А. О.

Комунальний заклад «Комплексна дитячо-юнацька спортивна школа № 9»

ЗАНЯТТЯ ПАУЕРЛІФТИНГОМ ПІДЛІТКІВ 15-18 РОКІВ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

У статті розглядаються дослідження, що спрямовані на формування здорового способу життя. Проведений аналіз занять, які проводяться за дієвою програмою з пауерліфтингу для старших підлітків в дитячо-юнацьких спортивних школах, і розробленої авторської програми. Виявлено, що застосування спеціальної програми забезпечило покращення мотивації до занять та рівня фізичної підготовленості підлітків 15-18 років.

Ключові слова: пауерліфтинг, здоровий спосіб життя, програма, підготовленість, підлітки, знання.

Житницький А. А. Занятия пауэрлифтингом подростков 15-18 лет как способ формирования здорового образа жизни. В статье рассматриваются исследования, направленные на формирование здорового образа жизни. Проведен анализ занятий, которые проводятся по действующей программе по пауэрлифтингу для старших подростков в детско-юношеских спортивных школах, и разработанной авторской программе. Применение специальной авторской программы обеспечило улучшение мотивации к занятиям и уровня физической подготовленности подростков 15-18 лет.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, здоровый образ жизни, программа, подготовленность, подростки, знания.

Zhitnitsky Artem. Powerlifting classes for 15-18-year-old teenagers as a way of forming a healthy lifestyle. The article deals with research aimed at the formation of a healthy lifestyle. The analysis of classes, which are held according to the current program for powerlifting for older teenagers in children's and youth sports schools, and the author's developed program was conducted.

The purpose of the study is to create special knowledge about a healthy lifestyle in the program of annual powerlifting exercises for older teens, the application of which should ensure the improvement of their physical fitness.

The conducted analysis of the special literature has shown that important components of preparation of senior teenagers are the special skills and skills which should provide readiness for training and future professional activity. The study of scientific research materials by leading scientists, as well as own research, indicates a low level of physical fitness and health of students. It has been found out that one of the ways to improve such a disadvantage is the use of classes in various sports, in particular, powerlifting. Taking into account the practical experience, we see that there are 6 of 30 adolescents in the first year of study show the effectiveness.

The application of the special author's program ensured the improvement of motivation for classes and the level of physical fitness of adolescents aged 15-18.

Prospects for further research in this direction should be associated with the definition of the optimal structure of the construction of older teens' microcycles in the process of annual powerlifting exercises.

Key words: powerlifting, healthy lifestyle, program, preparedness, adolescents, knowledge.

Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими і практичними завданнями. Фізичне виховання в різному віці безумовно виступає як благонадійний чинник гармонійного розвитку людини, який додатково формує основи становлення здорового способу її життя. Вивчення матеріалів наукових пошуків провідних вчених і фахівців вищої школи (Балушки Л. М., 2015; Горбунова О. В., 2012; Жамардія В. О., 2012; Стеценко А. І., 2011; Лобко В. С., 2015 та ін.), а також власних досліджень вказує на низький рівень фізичної підготовленості та здоров'я учнівської та студентської молоді. Так, науковці Друзь В. А., Єрмаков С. С., Носко М. О., Шестерова Л. Є., Прусик Кр., Прусик Е., Козина Ж. Л. та інші встановлюють, що одним з напрямків покращення такого незадовільного розвитку молоді є використання навчально-тренувальних занять різними видами спорту. В останні роки відомо, що все більшої популярності набувають різноманітні тренування в спортивних залах та секціях, зокрема пауерліфтингом (Мінов М. Ю., 2010; Стеценко А. І., Пилипко В. Ф., Ван Сінъна, 2009; Сан Женьцянь, 2016 та ін.). Пауерліфтинг – відносно молодий вид спорту, суттю якого є подолання максимально великої ваги при виконанні трьох вправ: присідання зі штангою на плечах; жиму штанги, лежачи на горизонтальній лаві, і тяги штанги. Цей вид зараз дуже популярний серед підлітків, за допомогою якого можна мотивувати молодь до здорового способу життя.

Якщо для юнаків студентського віку, які спеціалізуються з пауерліфтингу, експериментально обґрунтовано головні положення тренувального процесу, то для юнаків шкільного віку вони тільки починають розроблятися (Жамардій В. О., Житницький А. О., Кузнєцов О. С. Стеценко О. І.). Автори встановили, що рівень розвитку фізичних якостей сучасних підлітків дуже низький. Вони не можуть виконати елементарні вправи. Тому Батигін Ю. В., Глядь С. А., Муравйов В. Л., Остапенко Л., Сан Женьцянь, Старов М. А., Шейко Б. І. та інші розробили спеціальні комплекси вправ пауерліфтингу для різного віку, орієнтовні плани занять з дозованими навантаженнями для здорових людей та для людей з вадами; визначали їх рівень фізичної підготовленості та функціонального стану; висвітлити основні теоретичні засади вироблення умінь і навичок студентів в навчально-тренувальному процесі; виявили фактори, що впливають на ефективність функціонування дитячо-юнацьких спортивних шкіл на етапі початкової та підготовчої базової підготовки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Стеценко А. І. узагальнив дані про функціонування дитячо-юнацьких спортивних шкіл у сучасних умовах, вивчив особливості поширення пауерліфтингу в системі дитячо-юнацьких спортивних шкіл України та здійснив порівняльний аналіз представництва у всеукраїнських змаганнях, а також встановив, що не всі відділення пауерліфтингу спортивних шкіл беруть участь у цих змаганнях та намітив шляхи подальшого розвитку

пауерліфтингу в системі дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Жамардїй В. О. визначив спеціальні знання з пауерліфтингу й проаналізував структуру рухових навичок і умінь та їх вплив на навчально-тренувальну діяльність студентів. Тому є актуальним пошук спеціальних знань, новітніх методик та програм, а також вправ, які б дозволили досліджуваному контингенту швидше отримати спеціальні знання про здоровий спосіб життя, адаптуватися до майбутнього навчання у вищих навчальних закладах та бути готовими до майбутнього життя. Женьцянь Сан, Школа О. М., Футорний С. М., Lewis С. в своїх дослідженнях виявили, що одним із базових положень тренувального процесу є зміст річного циклу занять. З урахуванням сформованих уявлень в педагогічній та інших науках про здоровий спосіб життя було вирішено використовувати дитячо-юнацькі спортивні школи як ядро, за допомогою якої формуються неформальні соціальні середовища. При цьому колектив підлітків в кожній групі в процесі навчально-тренувального процесу не формально контактує з вузьким колом своїх колег. Це коло найчастіше складається за місцем спільного навчання в школі, за місцем проживання, за спільністю професійних інтересів в школі (участь в олімпіадах з англійської мови, математики, фізики та іншого). Тому, перебуваючи в ДЮСШ, кожен підліток для досягнення мети для себе визначає інтуїтивно певні бажання. У руслі такого уявлення необхідний кількісний аналіз динаміки кількості учнів за роками навчання. Найбільш інформативною для цих цілей, на наш погляд, є форма 5-ФК (фізична культура), яка щорічно подається кожною дитячо-юнацькою спортивною школою в кінці року до органів державної статистичної звітності.

У попередніх наших дослідженнях були розглянуті питання щодо особливості впливу секційних занять пауерліфтингом на фізичну підготовленість підлітків, раціональної побудови тренувального процесу дітей середнього і старшого шкільного віку, відображено розуміння скритих факторів, що виявляють функціональні можливості дитячо-юнацьких спортивних шкіл з урахуванням мотивації учнів, галузі використання певних знань, що не виявляються педагогічними науками, обґрунтована спеціальна програма навчання для підлітків з пауерліфтингу [3, 9, 15, 16]. Найважливішим та актуальним є питання щодо формування спеціальних знань здорового способу життя старших підлітків в процесі занять пауерліфтингом, від яких багато в чому залежить підвищення рівня фізичного здоров'я підлітків. Також залишається дискусійним питання про зростання їхнього інтересу до занять фізичними вправами.

Дослідження проведено у рамках науково-дослідної роботи, що фінансується за рахунок державного бюджету Міністерства освіти і науки України «Концепція формування здоров'язбережувального світогляду, як фундаментальної платформи розвитку сучасної педагогічної освіти» (№ держреєстрації 0117U004828).

Вищезазначене обумовило необхідність організації та проведення річного експерименту, метою якого було формування спеціальних знань про здоровий спосіб життя в програмі річних занять пауерліфтингом для старших підлітків, застосування якої мало б забезпечити покращення рівня їх фізичної підготовленості.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих результатів. В дослідженні прийняли участь 60 підлітків віком 15-18 років, яких було розподілено на дві групи (по 30 осіб у кожній). До першої групи віднесено учнів Комплексної дитячо-юнацької спортивної школи № 9 міста Харкова, до другої – Першотравневої дитячо-юнацької спортивної школи Харківської області. Від усіх учасників експерименту була отримана інформована згода на участь у дослідженні.

Був організований порівняльний річний педагогічний експеримент, у якому взяли участь дві групи дітей. Діти кожної групи виконували спеціальні комплекси силових вправ та вправи пауерліфтингу. А в першій групі учні ще мали можливість отримувати спеціальні знання про здоровий спосіб життя засобами пауерліфтингу. На початку та наприкінці дослідження було проведено анкетування щодо виявлення мотивації до занять в різних спортивних секціях спортивних шкіл та рівня знань зорового способу життя, умінь та навичок виконувати певні рухи. Тренувальні заняття у спортивній школі проводилися три рази на тиждень протягом десяти місяців. На початку, в середині (через 5 місяців) та в кінці (через 10 місяців) експерименту було проведено тестування рівнів фізичної підготовленості учнів. У процесі дослідження на основі загальноприйнятих контрольних випробувань у підлітків 15-18 років вивчали показники основних рухових якостей: сили, гнучкості, спритності, витривалості, швидкості. Був зроблений аналіз статистичної бази даних за формою 5-ФК (фізична культура) цих спортивних шкіл для розуміння характеру причинно-наслідкових зв'язків між збереженням кількості навчальних груп за видами спорту.

Також наше дослідження базувалося на виявленні тенденції до покращення рівня фізичної підготовленості й мотивації до занять на кожному етапі навчання або їх відсутності. Це може свідчити про наявність чи відсутність причинно-наслідкових зв'язків на протязі кожного року навчання між внутрішньою мотивацією учнів у розрізі спортивних відділень і збереженням контингенту набраного на початковому етапі навчання до завершення початкової підготовки і продовженням частиною підлітків процесу навчання на навчально-тренувальному етапі.

З аналізу статистичних даних учнів, що навчаються за різними видами спорту в ДЮСШ видно, що з 30 тренувальних груп в 2012 році на відділенні баскетболу було п'ять груп (15%), на відділенні боксу - одна група. У той час як волейболом займалося три групи, художньою гімнастикою - шість груп, легкою атлетикою - три, пауерліфтингом - чотири. Найпопулярнішим був і залишається футбол, де на початку аналізованого періоду (2012 р.) було вісім навчальних груп. У 2013 році їх залишилося п'ять. Однак, в 2014 році знову намітилося зростання на цьому відділенні до шести груп, а в 2015 році вийшов на рівень 2012 року - 8 груп. Потім у 2016 році знову сталися зменшення на три групи. Близька до футболу ситуація простежується на відділенні з баскетболу, де за весь аналізований п'ятирічний період лише в 2013 році кількість тренувальних груп з 5 знизилася до 4. Потім у 2014 році вона вийшла на початковий період і залишилася без зміни протягом наступних 2 років. Близька до цієї склалася ситуація на відділеннях з художньої гімнастики і легкої атлетики. Найбільш тривожна ситуація, як видно з наведеної таблиці, була і залишається на відділенні з боксу, де протягом перших двох років було по одній навчальній групі, а потім вони повністю припинили свою роботу.

Відзначимо ключові процеси, що представлені в таблиці 1. Перший аспект, який заслуговує на осмислення, представлений показниками в графі 4. Він відображає початкову та спортивно-оздоровчу підготовку. Так, у 2012 році

загальний контингент учнів склав 1153 людини в КДЮСШ і 426 в Першотравневій дитячо-юнацькій спортивній школі. У 2013 році він зріс на 47 осіб і піднявся до 1200 в КДЮСШ № 9 і до 482 осіб у Першотравневій ДЮСШ. У 2014 році - 1263 і 382 відповідно, в 2015 - 1142 і 430, в 2016 році - 1092 і 392. Другий аспект полягає в тому, що в міру просування навчального контингенту з першого року навчання до закінчення початкової підготовки і до завершального п'ятого навчального року в загальній чисельності учнів на всіх відділеннях спостерігався послідовний природний процес зниження. Так, на другому році навчання було 60 осіб, з 151 яких займалися на першому році.

Таблиця 1

Кількість учнів КДЮСШ № 9 (м. Харків) і ДЮСШ (м. Першотравневий Харківської області) за даними звіту дитячо-юнацьких спортивних шкіл

№ п/п	Назва ДЮСШ	Рік	Початкова підготовка та спортивно-оздоровча підготовка	Навчально-тренувальні групи						
				1 рік навчання	2 рік навчання	3 рік навчання	4 рік навчання	5 рік навчання	2-й/ 1-го р. н.	
									±	%
1.	КДЮСШ № 9	2012	1153	151	60	61	24	6	-91	39,7
		2013	1200	139	60	59	36	6	-79	43,1
		2014	1263	179	56	67	30	-	-123	31,3
		2015	1142	181	88	88	36	-	-93	48,6
		2016	1092	275	81	40	20	-	194	29,5
2.	ДЮСШ (м. Першотравневий)	2012	426	45	66	8	-	-	21	146,6
		2013	482	13	77	-	-	-	64	592,3
		2014	382	52	84	9	-	-	32	161,5
		2015	430	51	35	35	-	-	-16	68,6
		2016	392	147	-	14	-	-	-147	-

Тобто за перший рік навчально-тренувального процесу майже 2/3 з різних причин припинили навчання в спортивній школі. На третьому році навчання весь контингент другого року навчання зберігся і навіть збільшився на одну людину (найімовірніше це сталося тому, що прийшла дитина з числа тих, хто раніше залишив процес навчання або при перевісся з інших шкіл Харківської області, або ж приїхав з інших областей). На четвертому році навчання знову спостерігається процес різкого зниження кількості тих, хто займається. Із 61 людини залишилося лише 24. Ще більш інтенсивний процес зниження чисельності учнів мав місце на наступному році навчання в спортивній школі.

Як вже позначалося, у відповідності до завдання дослідження було проведено річний експеримент, що передбачав використання у двох групах питань комерційної торгівлі тренувальних засобів. Тестування рівня фізичної підготовленості, проведеного на початок річного експерименту не виявив статистично значущих відмінностей між відповідними показниками підлітків групи 1 (де використовувалися засоби пауерліфтингу) та групи 2 (де використовувалися тільки шкільні заняття). Проведення тренувальних занять з пауерліфтингу три рази на тиждень протягом десяти місяців призвело до питань позитивних зрушень у рівнях фізичної підготовленості підлітків групи 1 та підвищення мотивації до занять за рахунок впровадження комплексу спеціальних знань про здоровий спосіб життя.

У таблиці 2 представлена загальна кількість дітей, яка займається пауерліфтингом в досліджуваних дитячо-юнацьких спортивних школах, протягом всього навчання у спортивній школі. Розглядаючи отримані в процесі дослідження результати з позицій формування здорового способу життя у підлітків, на наш погляд, можна зробити наступне узагальнення.

Як показано в таблиці 3, ситуація в двох аналізованих школах має як загальні ознаки в динаміці, так і суттєві відмінності. Спільним є те, що тенденція зниження від першого року навчання до п'ятого носить стійкий закономірний характер. Ця стійкість пояснюється цілою групою різномірних причин, які, проявляючись в загальному процесі, не можуть бути відображені в даних статистичної звітності.

Для того, щоб пояснити виявлену тенденцію відвідування спортивних секцій, зокрема пауерліфтингу, в дослідженні двічі на рік проводилося анкетне опитування з підлітками та їх батьками, за результатами яких було встановлено наступне: процес надходження дітей в спортивні школи в різних сім'ях має неоднакову першопричину, що формує принципово різні мотиви заняття спортом дітей з першого року їх навчання; різний рівень природної підготовки дітей до певних видів спорту знаходить відображення в періоді прийняття ними рішення про доцільність подальших занять, так як для одних очевидна безперспективність свого спортивного росту, для інших - краще займатися іноземними мовами або математикою, для третіх зі зміною місця проживання батьків стає скрутним транспортне сполучення і час на поїздки від місця проживання до спортивної школи; різні види спорту передбачають неоднакове фінансове навантаження сім'ї з придбання спортивного одягу як для занять в залах, так і на стадіонах й під час сімейного відпочинку на природі.

Таблиця 2

Кількість учнів у відділеннях з пауерліфтингу КДЮСШ № 9 (м. Харків) та ДЮСШ (м. Першотравневий Харківської області), форма 5-ФК

№ п/п	Назва дитячо-юнацької школи	Рік	Кількість учнів		Кількість навчальних груп				Дітей до 18 років, %
			Усього	Віком до 18 років	Початкова підготовка	Навчально-тренувальні	Спортивного вдосконалення	Вищої спортивної майстерності	
1.	Комплексна дитячо-юнацька спортивна школа № 9	2012	166	145	11	5	1	1	87,3
		2013	173	157	11	5	1	1	90,8
		2014	170	148	11	4	2	1	87,1
		2015	155	133	8	7	1	2	85,8
		2016	173	150	9	4	3	2	86,7
2.	Дитячо-юнацька спортивна школа (м. Першотравневий)	2012	72	72	4	3	-	-	100
		2013	114	114	9	1	-	-	100
		2014	72	72	5	2	-	-	100
		2015	84	84	3	3	-	-	100
		2016	82	82	5	3	-	-	100

Також було встановлено, що за період річного експерименту кращих показників фізичної підготовленості досягли пауерліфтери групи 1. У них спостерігається статистично значуща перевага над однокласниками з групи 2 за результатами згинання-розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба в сід з положення лежачи на спині, стрибка в довжину з місця, човникового бігу 4×9 м, та теста Купера.

Наведені вище матеріали дозволяють констатувати, що в річному циклі занять пауерліфтингом старших підлітків ефективним для вдосконалення фізичних показників є використання спеціальних засобів та комплексу спеціальних знань про здоровий спосіб життя. Такий підхід дозволяє підтримувати або навіть покращувати певні показники фізичної підготовленості учнів групи 1 під час занять з пауерліфтингу. Отримані дані дають підстави стверджувати про отримання нового наукового результату щодо реалізації керівних положень системи підготовки спортсменів різних відділень у спортивних школах, формування та використання спеціальних знань здорового способу життя в процесі підготовки пауерліфтерів 15-18 років [1, 2, 4-6, 17, 18]. Це стосується принципу варіативності змісту навчально-тренувальних занять з пауерліфтингу на етапі початкової базової підготовки (поєднання тренувальних навантажень зі спеціальними знаннями). Таким чином, отримані результати дають підстави рекомендувати певні фактори залучення до здорового способу життя, зміцнення здоров'я, профілактики шкідливих звичок, підготовки до майбутнього навчання у вищих шляхом занять спортом, зокрема пауерліфтингом.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Проведений аналіз педагогічної літератури засвідчив, що важливими складовими підготовки старших підлітків є спеціальні уміння та навички, які повинні забезпечити готовність до навчальної та майбутньої професійної діяльності. Вивчення матеріалів наукових пошуків провідних вчених і фахівців вищої школи, а також власних досліджень вказує на низький рівень фізичної підготовленості та здоров'я учнівської та студентської молоді. Встановлено, що одним із напрямків покращення такого незадовільного становища є використання занять різними видами спорту, зокрема, пауерліфтингом. З урахуванням практичного досвіду бачимо, що залишилося 6 з 30 осіб від кількості підлітків першого року навчання, що концентровано відображають в своїй сукупності результативну силу. А сила складається з трьох різномірних не зафіксованих в будь-якій зі статистикою складових.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку слід пов'язувати з визначенням оптимальної структури побудови мікроциклів старших підлітків у процесі річних занять пауерліфтингом.

Література

1. Балушка Л. М. Вдосконалення рівня фізичної підготовленості учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою засобами спортивної боротьби / Л. М. Балушка // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - Харків, 2016. - № 5. - С. 4-10. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2016.0501>
2. Горбунов А. В. Пауэрлифтинг в системе физического воспитания студентов / А. В. Горбунов // Известия Волгоградского технического университета, 2012. - Т. 9. - № 11(98). - С. 38-41.
3. Женьця Сан. Обґрунтування оздоровчої методики занять пауерліфтингом для студентів університетів з порушеннями опорно-рухового апарату / Сан Женьця // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - Харків, 2015. - № 11. - С. 33-38. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.1105>
4. Житницький А. А. Особенности формирования учебно-тренировочных групп в детско-юношеских спортивных школах в условиях современности / А. А. Житницький // Слобожанський науково-спортивний вісник, 2015. - № 6(50). - С. 63-68. dx.doi.org/10.15391/snsv.2015-6.011
5. Кузнецов А. С. Организационно-методические основы сохранения контингента учащихся ДЮСШ / А. С. Кузнецов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2002. - № 1. - С. 30-31.
6. Жамардид В. А. Специальные знания по пауэрлифтингу как фактор повышения учебно-тренировочной деятельности студентов / В. А. Жамардид // Витоки педагогічної майстерності; Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленко, 2012. - Вип. 10. - С. 101-104.

7. Минов М. Ю. Пауэрлифтинг как эффективное средство развития физических качеств и укрепления здоровья студентов / М. Ю. Минов // Вестник Красноярского педагогического университета им. В. П. Астафьева, 2010. - № 2. - С. 47-51.
8. Капко І. О. Пауерліфтинг: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / І. О. Капко, С. Г. Базаєв, В. Г. Олешко. - Республіканський науково-методичний кабінет Державної служби молоді та спорту України, 2013. - 96 с.
9. Прусик Кр. Показатели физического развития, физической подготовленности и функционального состояния польских студентов / Кр. Прусик, Е. Прусик, С. С. Ермаков, Ж. Л. Козина // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2012. - № 12 - С. 113-122. <http://dx.doi.org/106084/m9.figshare.105467>
10. Сан Женьцянь. Методика удосконалення рухових якостей і функціональної підготовленості студентів університетів з ураженнями опорно-рухового апарату на заняттях з пауерліфтингу: дис... на здоб. наук. ступ. канд. пед. наук: 13.00.02 / Женьцянь Сан. - Харків, 2016. - 196 с.
11. Стеценко А. І. Дитячо-юнацький пауерліфтинг у системі ДЮСШ / А. І. Стеценко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2011. - № 10. - С. 84-88.
12. Футорний С. М. Теоретико-методичні основи інноваційних технологій формування здорового способу життя студентів в процесі фізичного виховання: дис... на здоб. наук. ст. докт. наук з фіз. вих. і сп.: 24.00.02 / С. М. Футорний. - Київ, 2015. - 43 с.
13. Druz V. A, Iermakov S. S., Nosko M. O., Shesterova L. Y., Novitskaya N. A. The problems of students' physical training individualization / Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2017. - № 2. - С. 51-59. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2017.0201>
14. Lobko V. S. Psycho-physiological characteristics of students-powerlifters of different training experience, who have affections of muscular skeletal apparatus / Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 2015. - № 5. - P. 22-26.
15. Lewis C. Another sports drug-testing failure: Australian government policy and powerlifting / C. Lewis // International Journal of Sport Policy and Politics. - 2015. - №7(2). - P. 233-253.
16. Rossouw F. The effect of creatine monohydrate loading on maximal intermittent exercise and sport-specific strength in well trained power-lifters / F. Rossouw, P. E. Krüger, J. Rossouw // Nutrition Research. - 2000. - № 20(4). - P. 505-514.
17. Shkola O. M. Зміст та організація навчального процесу з фізичного виховання української молоді на основі системи STREET WORKOUT / О. М. Shkola // Zbior raportow naukowych «Pedagogika. Teoria. Praktyka» (29.11.2014 - 30.11.2014). - Warszawa : Wydawca : Sp.z o.o. «Diamond trading tour», 2014. - S.105-108.
18. Tremblay L. Specificity of Practice / L. Tremblay, L. Proteau // The Case of Powerlifting. Research Quarterly for Exercise and Sport. - 1998. - № 69(3). - P. 284-289.

Захарова І.Ю.

**Национальный технический университет Украины
Киевский политехнический институт имени Сикорского И.И.**

СОСТОЯНИЕ И ПРОБЛЕМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МОНИТОРИНГА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Анализ справочной и научной литературы показывает, что впервые термин «монитор» (как сущностная, корневая основа интересующего нас понятия «мониторинг») приведен и рассмотрен в Толковом словаре великорусского языка В. И. Даля, где « монитор – военный боевой корабль.... действующий вблизи берегов....». Характерно, что такое название корабля дано от «ящерицы монитор, будто бы предваряющей близость крокодила....». В кратком словаре иностранных слов прямо указывается, что monitor (в переводе с английского означает «предостерегающий»; английский язык заимствовал это слово из латинского языка).

Производное от слова «монитор» - «мониторинг» обозначает, таким образом, действия, направленные на реализацию таких функций как наблюдение, предупреждение, контроль, регулирование, прогнозирование.

Обращаясь к «адресу и предметной направленности», стоит отметить, что первоначально мониторинг затрагивал сферу природных явлений и влияние на неё техногенных систем, которые используются человеком.

Ключевые слова: мониторинг, контролирующее устройство, функции наблюдения, конкретизирующие характер действий, прогнозирование, регулирование, контроль, предупреждение.

Захарова І.Ю. Стан і проблеми проведення педагогічного моніторингу в сфері фізичного виховання

Аналіз довідкової та наукової літератури показує, що вперше термін «монітор» (як сутнісна, коренева основа цікавить нас поняття «моніторинг») наведено і розглянуто в тлумачному словнику великоросійської мови В. І. Далья, де «монітор - військовий бойовий корабель діючий поблизу берегів ». Характерно, що таку назву корабля дано від «ящірки монітор, нібито яка випереджає близькість крокодила». У короткому словнику іноземних слів прямо вказується, що monitor (в перекладі з англійської означає «застережливий»; англійська мова запозичив це слово з латинської мови).

Похідне від слова «монітор» - «моніторинг» позначає, таким чином, дії, спрямовані на реалізацію таких функцій як спостереження, попередження, контроль, регулювання, прогнозування.

Звертаючись до «адресу і предметної спрямованості», варто відзначити, що спочатку моніторинг торкався сферу природних явищ і вплив на неї техногенних систем, які використовуються людиною.