

3. Винтоняк О. В. Нарушения осанки студентов в процес се физического воспитания на современном этапе, какнаучная проблема / О. В. Винтоняк, С. В. Лопацкий // Revistă teoretico-tiințifică «Științaculturii fizice». – Кишинев, 2016. – №25/1. – С.84-89.
4. Дудко М. В. Характеристика состояния биометрического профиля осанки и физической подготовленности студентов в процес се физического воспитания / М. В. Дудко // Физическое воспитание студентов. – 2015. – № 4. – С. 30-35.
5. Кашуба В.А. Биомеханика осанки. / В. А. Кашуба. – К. Олимпийская литература, 2003. – С. 30 – 206.
6. Кашуба В. А. Контроль состояния пространственной организации тела человека в процес се физическо говоспитания: история вопроса, состояние, путирешения / В. Кашуба, Р. Бибики, Н. Носова // Молодіжний наук. вісник Волинського нац. ун-ту ім. Л. Українки. Фізичне виховання і спорт / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. – Луцьк : Волин.нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – Вип. 7. – С. 10-19.
7. Кашуба В. О., Голованова Н.Л. Інноваційні технології в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки учнівської молоді : монографія. – Луцьк : Вежа-Друк, 2018. – 208 с.
8. Kashuba V.A. To the issue of the use of corrective-prophylactic programs in the process of physical education of female students with various violations of the spatial organization of the body / V.A. Kashuba, O.A. Martynuk // Scientific journal of the National Academy of Sciences of Ukraine / ed. by H.M. Arzytov. – K., 2013. – Issue 1 (27). – P. 28-35.
9. Kashuba V.A. Model of integration of modern forms of environmental formation of a healthy lifestyle in the educational process of higher education institutions / V.A. Kashuba, S. Futorny // Scientific and methodical bases of using modern technologies in the field of physical culture and sports: a collection of scientific works [Electronic resource]. – Kharkiv: KDAFK, 2017. – Issue 1. – P. 46-50.
10. Kashuba V.A. Modern approaches, technologies to the formation of a healthy lifestyle of students in the process of physical education / V.A. Kashuba, M.V. Dudko // Youth scientific bulletin of the Eastern European National University named after Lesya Ukrainka. – 2015. – Issue 17. – p. 52-57.
11. Kashuba V.A. The technology of prevention of student postural disorder in the process of physical education / V.A. Kashuba, M.V. Dudko // Science and sport: modern trends. No. 2 (Volume 11), 2016. – P. 24-31.
12. Kashuba, V.A. Formation of human motor activity in the process of ontogenesis / V.A. Kashuba, E.M. Bondar, N.N. Goncharova, N.L. Nosov. – Lutsk: Vezha-Druk, 2016. – 232 p.
13. Kashuba V. Modern approaches to improving body constitution of female students with in physical education classes. Journal of Physical Education and Sport. 2017 (4), Art 277. 2472– 2476.
14. Futorny S. Actual issues of improving the process of student's physical education through the application of modern health-saving technologies / Sergii Futorny // Молодіжний наук. Вісник Східноєвроп.нац. ун-ту ім. Л. Українки. – Луцьк, 2014. – Вип. 14. – С. 26-30.

Мичка І. В.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

МОДЕЛЬ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ЗАСОБАМИ ПАУЕРЛІФТИНГУ

У статті досліджено теоретико-методологічне обґрунтування моделі розвитку силових якостей студентів вищих навчальних закладів засобами пауерліфтингу. Відображені складові моделі на основі принципів навчання, які застосовано у процесі занять пауерліфтингом. Модель розвитку силових якостей розроблено за результатами теоретичних досліджень й авторського педагогічного досвіду та узагальнено у вигляді структурної логічної схеми.

Ключові слова: модель, силові якості, пауерліфтинг, засоби пауерліфтингу.

Мычка И. В. Модель развития силовых качеств студентов вузов средствами пауэрлифтинга. В статье исследовано теоретико-методологическое обоснование модели развития силовых качеств студентов высших учебных заведений средствами пауэрлифтинга. Отражены составляющие модели на основе принципов обучения, которые применены в процессе занятий пауэрлифтингом. Модель развития силовых качеств разработана на результатах теоретических исследований, авторского педагогического опыта и обобщены в виде структурной логической схемы

Ключевые слова: модель, силовые качества, пауэрлифтинг, средства пауэрлифтинга.

Mychka I.V. The model of power qualities development of students of high schools by means of powerlifting. The article deals with theoretical and methodological substantiation of the model of development of power qualities of students of higher educational establishments by means of powerlifting. The components of the model are shown based on the principles of training and applied in the process of training powerlifting. Model of development of power qualities is developed on the basis of theoretical studies and author's pedagogical experience and is generalized in the form of a structural logic scheme. Within the limits of proven tasks of the system of development of power qualities by means of parrylifting, which included a number of components: purpose, tasks, stages, methodological support, a set of principles and regularities. Implementation of the aforementioned model in the complex of the educational process of physical education will allow students to acquire new special knowledge, skills and abilities and to broaden the idea of students about the harmonious development of personality by means of powerlifting. Each component of the model is an integral part of it and is characterized by the totality of the corresponding purpose, tasks, measures, forms and methods of development of the strength qualities of students of higher educational institutions by means of powerlifting in the system of subject-subjective interaction of «teacher-student» for the formation of special knowledge, motor skills and skills of students in the process of exercises from powerlifting. At the heart of the model strategic goals are set namely: educational, educational, health,

because the expected result of learning is the purposeful activity of the teacher and cognitive activity of students for the fully developed student's personality. The conditional model consists of certain blocks that make up the complex, which is aimed at the effective development of student strengths.

Keywords: model, power quality, powerlifting, powerlifting means.

Постановка проблеми. У 90-х роках минулого століття фізичному вихованню студентської молоді завдалося невіправного удару по рівню здоров'я та якості навчально-виховної і спортивної роботи у ВНЗ України [1]. Трансформація України в європейський освітній простір має створити умови в яких особистість здатна розвиватись багатогранно, обрати для себе пріоритетний напрямок розвитку і виховувати у собі здатність до свідомого прагнення самовдосконалення, впевненості у власних силах, здатності до критичного самоаналізу і самоконтролю, що може стати фундаментальною основою для розвитку фізичних якостей засобами спорту, зокрема пауерліфтингу. У межах вищого навчального закладу, завдяки дотриманню певних психолого-педагогічних умов суб'єкт-суб'єктної взаємодії між студентом та викладачем та їх позитивного ставлення до навчально-виховного процесу, завдяки впровадженню моделі розвитку силових якостей, є можливість покращити рівень фізичної підготовленості студентської молоді.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Протягом останніх десятиліть моделювання використовується в різних сферах діяльності. Доцільність та ефективність використання методу моделювання в педагогічній науці обґрунтовано в працях Ю. Ветрова, Г. Грибана, С. Гончаренко, А. Дахіна, С. Дмитриєва, В. Корнецьук, Є. Лодатко та інших.

З'ясуванню сутності поняття «модель» присвячено педагогічні дослідження О. Дахіна, І. Зязюна, О. Новікова, В. Пікельної, В. Полонського, Г. Шандригось, В. Штоффата ін. Істотні ознаки поняття «моделі» і процесу моделювання докладно описано в працях В. Пікельної, де, зокрема, зазначено, що неодмінною рисою моделей є те, що вони мають певну структуру.

Г.П.Грибан вказує, що модель методичної системи фізичного виховання студентів поєднує сукупність компонентів цілісного педагогічного процесу – від цілей до кінцевого результату й орієнтована на особистість майбутнього фахівця, який володіє компетентностями та високим рівнем майстерності у фізкультурно-оздоровчій діяльності [2, с. 148; 8]. Формування кожної моделі методичної системи фізичного виховання обумовлено суспільно-історичними умовами, рівнем розвитку теорії і методики фізичного виховання, рівнем розвитку вищої педагогічної освіти в країні та фізкультурно-масової роботи серед молоді, наявністю науково-методичних видань з фізичного виховання [4, с. 33].

Аналіз науково-педагогічних публікацій показав, що недостатньо дослідженою залишається проблема розвитку силових якостей студентів вищих навчальних закладів засобами пауерліфтингу, що зумовлює пошук дидактичних можливостей її вирішення.

Формулювання цілей роботи. Метою статті є розробка й теоретичне обґрунтування моделі розвитку силових якостей студентів вищих навчальних закладів засобами пауерліфтингу.

Виклад основного матеріалу дослідження. В межах апробованих завдань емпіричної роботи було розроблено модель педагогічної системи розвитку силових якостей засобами пауерліфтингу, що включала низку компонентів: мету, завдання, етапи, методичне забезпечення, сукупність принципів та закономірностей. Впровадження вищевказаної моделі у комплексі навчально-виховного процесу з фізичного виховання дасть змогу здобути студентам нові спеціальні знання, вміння, навички та розширити уявлення студентів про гармонійний розвиток особистості засобами пауерліфтингу.

Модель розвитку силових якостей являє собою узагальнений опис змісту і характеру цієї діяльності, призначений для раціональної організації навчально-виховного процесу належної професійної підготовки. Розвиток силових якостей студентів в педагогічній системі представляє собою організаційну сукупність взаємопов'язаних засобів, методів і процесів, необхідних для впровадження цілеспрямованого педагогічного впливу на формування особистості, з якостями, необхідними для забезпечення повноцінної соціальної та професійної діяльності. У розвитку силових якостей засобами пауерліфтингу варто враховувати оптимізацію навчання, яка трактується «як вибір найкращих варіантів для конкретних умов з метою отримання найкращих результатів» [6, с. 104; 10]. Оптимізація фізичного виховання реалізовувалася за допомогою системи педагогічних дій, поданих за логікою розробленої моделі. Її структурними одиницями були гуманістичні та професійні дії викладача фізичного виховання за допомогою відповідних методів і методичних прийомів, засобів та форм організації навчальних занять. Кожна складова моделі є невід'ємною її частиною і характеризується сукупністю відповідної цілі, завдань, заходів, форм і методів розвитку силових якостей студентів ВНЗ засобами пауерліфтингу у системі суб'єкт-суб'єктної взаємодії «викладач-студент» для формування спеціальних знань, рухових умінь і навичок студентів. В основу моделі покладено стратегічні цілі а саме: освітня, виховна, оздоровча, адже очікуваним результатом навчання виступає цілеспрямована діяльність викладача та пізнавальна діяльність студентів. За результатами теоретичних досліджень й авторського педагогічного досвіду було розроблено та узагальнено, у вигляді структурної логічної схеми, модель розвитку силових якостей студентів вищих навчальних закладів засобами пауерліфтингу (рис. 1).

Умовно модель складається з певних блоків, які спрямовані на ефективний розвиток силових якостей студентів ВНЗ засобами пауерліфтингу, а саме:

- теоретико-методичний блок розкриває цілі і завдання цілісного розвитку силових якостей студентів ВНЗ за допомогою пауерліфтингу, який складається з взаємозалежних частин, кожна з яких вносить свій внесок у розвиток пауерліфтингу. З контексту даного блоку варто здійснити аналіз того, які вимоги до студентів висуває ситуація і що для неї характерно; по-друге, повинен бути обраний відповідний підхід до здійснення розвитку силових якостей, по-третє, розвиток силових якостей студентів повинен бути спрямований на розкриття потенціалу за допомогою єдності між баченням і місією, ролями і цілями, пріоритетами і планами, бажаннями і дисципліною та можливостями;

- процесуальний блок містить низку компонентів, які в свою чергу взаємопов'язані із педагогічними умовами розвитку силових якостей;

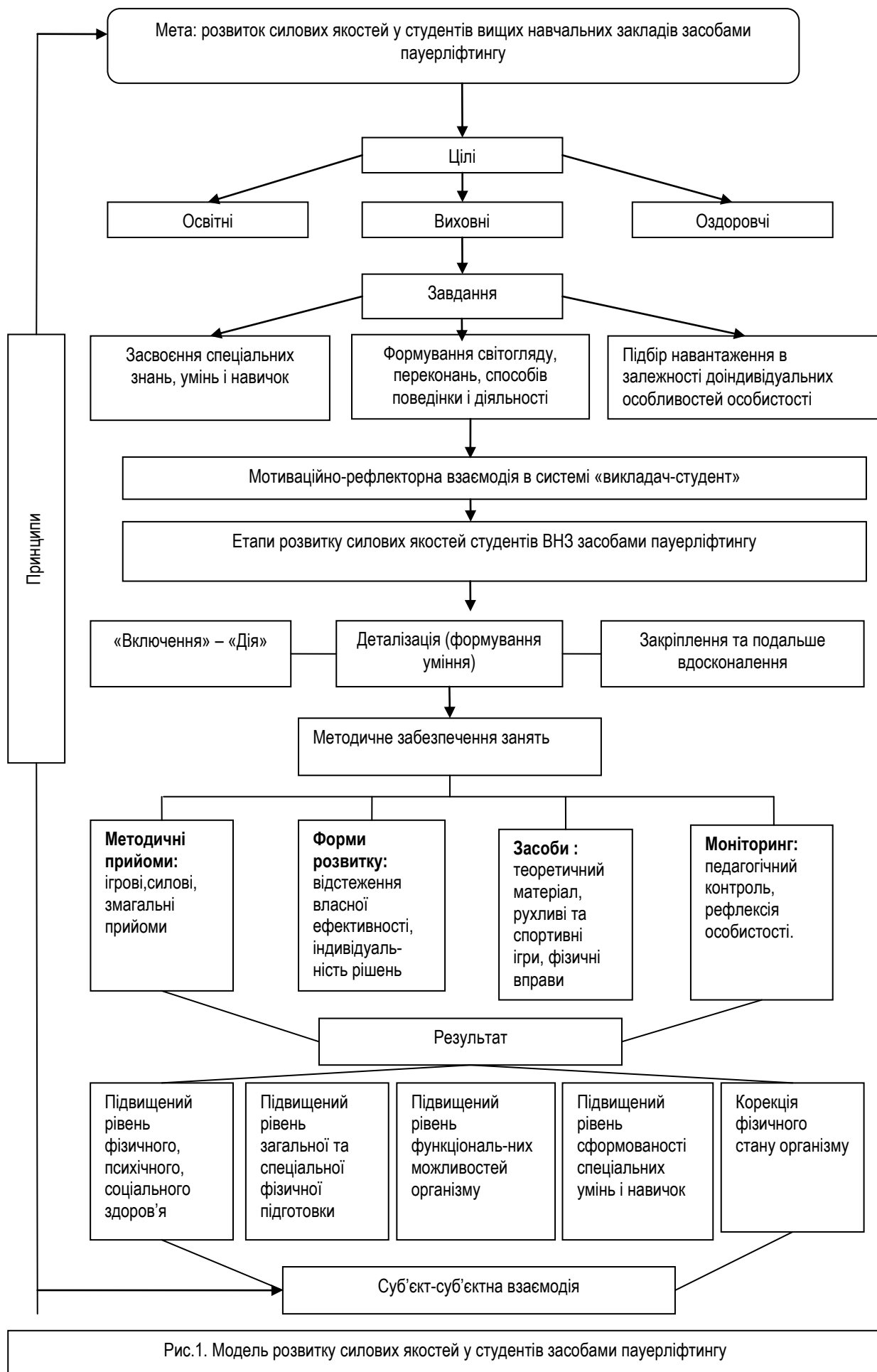


Рис.1. Модель розвитку силових якостей у студентів засобами пауерліфтингу

-результативний блок являє собою систему дій щодо розв'язання професійних завдань, які пов'язані з усвідомленням, сприйняттям та оцінюванням важливості та ефективності розвитку силових якостей у професійній діяльності. Даний компонент демонструє готовність практичного застосування набутих знань, вмінь та навичок.

Комплекс взаємопов'язаних цілей забезпечується специфікою навчальних занять, змістом навчання, використанням різних методів форм та засобів навчання, контролем і аналізом результатів. Завданнями навчальних занять є засвоєння спеціальних знань, умінь і навичок, формування світогляду, переконань, способів поведінки і діяльності, підбір фізичних навантажень в залежності від індивідуальних особливостей особистості, що надасть змогу оволодіти знаннями, вміннями та навичками відповідно до навчальних планів та програм.

Як стверджує В.В. Ягупов, 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 [7, с. 560]. Розроблена модель ґрунтується на засадах принципів свідомості та активності, наочності, систематичності та послідовності, доступності та прогресування.

Принцип свідомості та активності. Найбільш успішно студенти опановують навички підняття штанги у пауерліфтингу та вдосконалюють спортивну майстерність тоді, коли вони виявляють інтерес до занять, до кожної вправи. Студенти мають чітко розуміти мету та завдання навчання, осмислити їх, а також позитивно до них ставитися. Головне завдання викладача полягає у тому, щоб навчити студентів умінню аналізувати свої рухи і раціонально керувати ними.

Принцип наочності. Сприяє створенню уявлення про рухи шляхом показу та пояснення. Наочність у процесі підготовки студентів забезпечується демонстрацією техніки окремих елементів фаз підйому та стилю виконання у цілому.

Принцип систематичності та послідовності. Регулярні заняття підвищують ефективність навчання. Тривалі перерви у заняттях навпаки призводять до згасання умовно-рефлекторних зв'язків, що лежать в основі утворення рухових навичок.

Принцип доступності. Навчання та тренування необхідно здійснювати відповідно до індивідуальних можливостей студентів. Обов'язково слід враховувати вік, рівень технічної та фізичної підготовленості, стан здоров'я тощо.

Принцип прогресування передбачає виконання нових складніших завдань, де поступово збільшується загальний обсяг та інтенсивність навантаження. У процесі навчання та тренування студентів необхідно поступово ускладнювати умови виконання вправ, що значно розширює коло рухових навичок і вмінь та в цілому сприяє вдосконаленню техніки вправ.

Для успішної реалізації розвитку силових якостей з пауерліфтингу необхідно враховувати цілий комплекс показників: оптимальний вік досягнення результатів; спрямованість навчально-тренувальних і змагальних впливів; методи та засоби підготовки; особливості відновлення студентів; рівень модельних характеристик фізичної, технічної, тактичної, психічної підготовленості [13]. В той же час Г.П. Грибан вказує, що недостатній рівень фізичної підготовленості студентів та відсутність тенденції до його підвищення впродовж студентського життя, обумовлюється низькою якістю фізичного виховання як у школі, так і у вищих навчальних закладах, активізацією шкідливих звичок серед студентської молоді, відсутністю інтересу у стійкої мотивації до систематичних занять фізичними вправами [3, с. 89; 9; 11; 12].

У процесі занять із пауерліфтингу виокремлюємо три етапи: перший етап охоплений в певну технологію «включення» – «дія»: «включення» забезпечує розстановку пріоритетів у розвитку силових якостей, «дія» стосується питань, пов'язаних з впровадженням в дійсність намічених завдань. На етапі деталізації (формування уміння) відбувається початкове вивчення рухової дії та деталізоване розучування фазової структури. На третьому етапі відбувалося закріплення і подальше вдосконалення рухової дії за допомогою системи педагогічних впливів, поданих за логічним алгоритмом розробленої моделі.

Методика розвитку силових якостей у студентів ВНЗ засобами пауерліфтингу спрямовує зусилля на зміцнення здоров'я, високий розвиток основних силових якостей, підвищення загальної фізичної підготовки та створення міцного фундаменту для покращання працездатності і формування мотивації до занять пауерліфтингом.

За визначенням С.І. Присяжнюка, методи навчання – це форми взаємної практичної діяльності студента і викладача, спрямовані на вирішення оздоровчих, освітніх та навчально-виховних завдань із використанням засобів фізичної культури і спорту [5, с. 187].

У взаємодії навчально-виховного процесу викладач у тісній взаємодії з студентом використовує раціональні педагогічні прийоми, за допомогою яких викладач виховує необхідні вміння і навички та передає свої знання, серед них словесні, наочні і практичні.

За допомогою словесних знань студентів-початківців створюється уявлення про вправу, яка вивчається, про її форму і характер, а також розвивається вміння аналізувати створене уявлення про вправу. Видами словесних методів є пояснення, розповідь, бесіда, зауваження, вказівка тощо.

Наочні методи створюють у студентів конкретний образ дії, руху або вправи, що вивчається. Ці методи передбачають: показ вправ, наочні навчальні посібники, кіноролики, навчальні фільми. Кваліфікований спортсмен під час показу раціональної техніки вправи повинен уміти виділити всі характерні деталі. Наочні навчальні посібники – це кінограми, плакати, малюнки, діаграми і графіки. Кіноролики дозволяють переглядати будь-які деталі техніки багато разів. Складні деталі техніки можна побачити, зупинивши кадр. Навчальні фільми повинні містити матеріал із навчання якогось розділу програми або демонструвати техніку виконання.

Серед практичних методів застосовується метод вправи, який передбачає багаторазове повторення рухів, які спрямовані на оволодіння елементами змагальних вправ і самою вправою в цілому. Всі вправи, які застосовуються у процесі навчання, поєднані в цілісно-роздільну систему. Усі складові розробленої моделі є взаємообумовленими і взаємозалежними між собою, кожна складова доповнює попередню і разом вони складають цілісну модель розвитку силових якостей студентів ВНЗ засобами пауерліфтингу.

Висновки. Проаналізувавши особливості означеної структурно-функціональної моделі, доходимо висновку, що її реалізація припускає розв'язок низки завдань: формування у студентів знань і принципів пауерліфтингу, формування

прагнення до розвитку силових якостей студентів та їхнього стійкого вияву в реальній поведінці та життєдіяльності.

Література

1. Грибан Г.П. Шляхи розвитку особистості студента засобами фізичного виховання в нових соціально-економічних умовах / Г.П. Грибан, С.С. Ніколайчук, С.Г. Ніколайчук // Духовність як основа консолідації суспільства. Аналітичні розробки, пропозиції наукових та практичних працівників: міжвід. наук.зб. – К.: НДІ «Проблемилюдності», 1999. – Т. 16. – С. 588–594.
2. Грибан Г.П. Методична система фізичного виховання студентів: навч. посібник / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во «Рута», 2014. – 306 с.
3. Грибан Г.П. Особливості фізичної підготовленості студентів вищих начальних закладів України // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Вип. 118. – Т. 1. – Чернігів: ЧНПУ, 2014. – С. 86–92.
4. Грибан Г.П. Тенденції розвитку методичної системи фізичного виховання в освітній практиці у ХХ столітті / Г.П. Грибан // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: науковий журнал. – Харків, ХОВНОКУ-ХДАДМ. – № 8. – 2012. – С. 30–33.
5. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання [Текст] : навч. посіб. для студентів вузів / С.І. Присяжнюк. – К. : Центр навчальної літератури, 2008. – 503 с.
6. Стеценко А. И. Методика спортивной тренировки в пауэрлифтинге / А. И. Стеценко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наукових праць. – Луцьк, 1999. – С. 104.
7. Ягупов В. В. Педагогіка: навч. посіб. / В. В. Ягупов. – К. : Либідь, 2002. – 560 с.
8. Gryban G. The Background for Creation of methodical system of physical education of students in higher educational institutions. Slobozhanskyi herald of science and sport: [scientific and theoretical journal]. – Kharkiv : KSAPC, 2014. – № 2 (40). – P. 90–97.
9. Gryban Grygoriy, Romanchuk Sergiy, Romanchuk Victor. Physical preparation of students in Ukraine // American Journal of Scientific and Educational Research, No.1. (4) January – June, 2014. – Volume II. – «Columbia Press». – New York, 2014. – P. 286–291.
10. Gryban Grygoriy, Romanchuk Victor, Boyarchuk Oleksandr. The value of motor activity in human life // Proceedings of the 1st International Academic «Science and Education in Australia, America and Eurasia: Fundamental and Applied Science» (Australia, Melbourne, 25 June 2014). Volume I. «Melbourne IADCES Press». – Melbourne, 2014. – P. 657–660.
11. Maslow A. H. Motivation and Personality. New York : &Row Publishers, Inc., 1970. – P. 32.
12. Prontenko Kostiantyn, Griban Grygoriy, Prontenko Vasyly, Bezpaliy Sergiy, Bondarenko Valentin, Andreychuk Volodymyr, Tkachenko Pavlo. Correlation analysis of readiness indicators of athletes and their competitive results in kettlebell sport. – Journal of Physical Education and Sport® (JPES), 17 Supplement issue 4, Art 217, pp. 2123–2128, 2017.
13. Wilmore J.H. Physiology of Sport and Exercise / J.H. Wilmore, D. L. Costill. – Champaign, IL : Human Kinetics, 2009. – 529 p.

Муллагільдіна А. Я., Красова І. В.
Харківська державна академія фізичної культури

ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНОК 10-11 РОКІВ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ У ВПРАВАХ З БУЛАВАМИ

Мета: провести аналіз технічної підготовленості спортсменок 10-11 років в художній гімнастиці у вправах з булавами. **Матеріал і методи дослідження.** У дев'яти гімнасток 10-11 років проведено тестування базових навичок у вправах з булавами за дев'ятьма руховими тестами, проаналізовані виступи гімнасток з даним предметом на змаганнях. **Результати.** Розроблена тестова програма, що включає типові вправи для даного предмета (різновиди кіл, «млини», жонглювання, кидки), нестабільний баланс, роботу предметом без зорового контролю, на танцювальній доріжці, асиметричні рухи двома булавами, одночасні і послідовні рухи булавами, виконання елементів однією булавою за допомогою іншої. **Висновки.** Отримано високий результат при виконанні різнойменних кіл булавами. Виявлено суттєві помилки в з'єднаннях роботи тіла і предмета, втрати предмета в нестабільному балансі, помилки при виконанні «ризиків» і «майстерності».

Ключові слова: гімнастика художня, вправи, булави, спортсменки, тести, змагання, тренування.

Муллагільдіна А.Я., Красова І.В. Техническая подготовка спортсменок 10-11 лет в художественной гимнастике в упражнениях с булавами. Цель: провести анализ технической подготовленности спортсменок 10-11 лет в художественной гимнастике в упражнениях с булавами. **Материал и методы исследования.** У девяти гимнасток 10-11 лет проведено тестирование базовых навыков в упражнениях с булавами по девяти двигательным тестам, проанализированы выступления гимнасток с данным предметом на соревнованиях. **Результаты.** Разработана тестовая программа, включающая типичные упражнения для данного предмета (разновидности кругов, «мельницы», жонглирование, броски), нестабильный баланс, работу предметом без зрительного контроля, на танцевальной дорожке, асимметричные движения двумя булавами, одновременные и последовательные движения булавами, выполнение элементов одной булавой с помощью другой. **Выводы.** Получен высокий результат при выполнении разноименных кругов булавами. Выявлены существенные ошибки в соединениях работы тела и предмета, потери предмета в нестабильном балансе, ошибки при выполнении «рисков» и «мастерства».

Ключевые слова: гимнастика художественная, упражнения, булавы, спортсменки, тесты, соревнования, тренировка.