



MONOGRAFIA
POKONFERENCYJNA

**NOWY SPOSÓB ROZWOJU
PEDAGOGIKA**



00.2007

Єфіменко Олег Юрійович,

магістр, Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, м. Харків

Фоменко Олена Валеріївна

*кандидат педагогічних наук, викладач фізичного виховання,
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради, м. Харків*

Фоменко Валерій Харитонович

*кандидат біологічних наук, доцент кафедри спортивно-педагогічних і
біологічних дисциплін, Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-
педагогічна академія» Харківської обласної ради, м. Харків*

ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ З ПАУЕРЛІФТИНГУ НА СИЛОВІ ЗДІБНОСТІ СТУДЕНТІВ І КУРСУ В ПРОЦЕСІ ПОЗААУДИТОРНИХ ЗАНЯТЬ

Серед численних засобів фізкультурно-оздоровчої діяльності в закладах вищої освіти, як в основній формі заняття, але в більшій частині позааудиторної, зокрема у студентів, все більшого значення набувають заняття силовими видами спорту. Силове триборство (пауерліфтинг) є видом спорту, який сприяє розвитку основних фізичних якостей (силові здібності), заняття ними сприяють підвищенню фізичної працездатності в цілому. У пауерліфтингу змагання проходять в трьох вправах – присідання зі штангою на спині, жимі штанги лежачи на горизонтальній лаві і станова тяга. За результатами аналізу науково-методичної літератури (В. М. Зациорського, Ю. В. Верхошанського) ці силові вправи залучають до роботи найбільшу кількість м'язових груп і тим самим надають швидкий ефект в розвитку сили.

Розвиток сили це не самоціль, а прагнення до досягнення високої працездатності, збереженню і зміцненню здоров'я. Проте, нерідко в повсякденній трудовій діяльності і, особливо, в допризовний період і під час

служби в армії молоді люди виявляються нездатними долати труднощі, пов'язані з проявом максимальних силових напружень.

Ряд науковців вважають, що рухові якості: швидкість, спритність, гнучкість – мають для здоров'я менше значення, в порівнянні ніж сила і витривалість, тому що силові здібності виявляються так чи інакше в будь-яких видах рухової діяльності [4].

Без прояву м'язової сили людина не може виконати жодної рухової дії. Від рівня розвитку сили певною мірою залежить прояв інших рухових якостей. Розвиток здібностей обумовлений активною діяльністю індивіда в засвоєнні суспільного досвіду, зв'язком здібностей з якостями особистості. Спеціальні здібності в руховій активності людини визначаються показниками переважно фізичного, сенсомоторного і функціонального характеру.

У теорії і методиці фізичного виховання для підвищення рухової активності студентів необхідно враховувати їхні індивідуальні особливості. Для цього потрібно визначити структуру, зміст і динаміку навантажень студентів, шукати оптимальні варіанти виконання фізичних вправ з урахуванням їхніх індивідуальних рухових здібностей [3].

Тому настала необхідність у впровадженні в процес фізичного виховання додаткових засобів навчання з використанням вправ з пауерліфтингу.

Виходячи з вищесказаного, можна стверджувати, що при правильній організації навчального процесу з фізичного виховання в закладах вищої освіти, при цьому, роблячи акцент на позааудиторну форму занять з виховання силових здібностей у студентів I курсу, заняття пауерліфтингом істотно вплинуть на підвищення рівня розвитку цієї якості. Ці обґрунтування і послужили вибором нашого дослідження.

Об'єктом дослідження є – навчально-тренувальний процес студентів I курсу, які займаються пауерліфтингом на позааудиторних заняттях з фізичного виховання в закладах вищої освіти.

Предмет дослідження – вплив занять з пауерліфтингу на розвиток силових здібностей студентів I курсу.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та визначити вплив фізичних вправ з пауерліфтингу на розвиток силових здібностей юнаків I курсу в процесі позааудиторних занять.

Завдання дослідження:

1. Систематизувати і узагальнити знання про силові здібності і методики їх розвитку.

2. Провести аналіз літератури з питань використання фізичних вправ пауерліфтингу з урахуванням анатомо-фізіологічних особливостей організму студентів I курсу, як засобу виховання силових здібностей.

3. Виявити вплив фізичних вправ з пауерліфтингу на розвиток силових здібностей студентів I курсу.

Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування.

Нами було проведене анкетування серед студентів які займались силовими вправами у вузі на заняттях з фізичного виховання та на позааудиторній роботі студентів з використанням вправ з пауерліфтингу. Педагогічне тестування проводилося за показниками фізичної підготовленості на початку та в кінці дослідження з метою визначення початкового та кінцевого рівня фізичної підготовленості студентів, а також впливу фізичних вправ з пауерліфтингу на їхні рухові здібності [2].

У нашому дослідженні ми передбачали, що вплив фізичних вправ з пауерліфтингом в процесі позааудиторних занять зі студентами I курсу призведе до найбільш швидкого збільшення рівня розвитку силових здібностей.

Висновки. Підвівши підсумки дослідження, можна стверджувати, що:
- аналіз літературних джерел виявив, що проблемою використання занять пауерліфтингом зі студентами ЗВО у процесі позааудиторних занять займалася незначна кількість вчених;

- заняття пауерліфтингом позитивно вплинули на стан здоров'я студентів, сприяли поліпшенню їх самопочуття, а також вимагали розвитку певних рухових якостей: сили, швидкості, спритності, витривалості, стійкості нервової системи, а також підвищили працездатність студентів;
- використання фізичних вправ з пауерліфтингу можна застосовувати так як на аудиторних заняттях з фізичного виховання так і в позааудиторній роботі зі студентами в закладах вищої освіти.

Наше дослідження не передбачає рішення даної проблеми, тому ми будемо шукати нові сучасні шляхи вдосконалення системи фізичного виховання студентської молоді.

Список літератури:

1. Верхошанський Ю.В. Основи спеціальної силової підготовки в спорті / Ю.В. Верхошанський. – Київ, 2004. – С. 215-245.
2. Сергієнко Л. П. Методи наукових досліджень у фізичній культурі: Навчально-методичний комплекс. Миколаїв, 2009. 26 с.
3. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания: учебное пособие. Київ: Олимпийская литература, 1999. 232 с.
4. Матвеев Л. П. Основи спортивного тренування / Л.П. Матвеев. – К.: Фізкультура і спорт, 2004 р. – 271 с.