

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*

Єфіменко Олег Юрійович

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

ВИЗНАЧЕННЯ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ І КУРСУ НА ПОЗААУДИТОРНИХ ЗАНЯТТЯХ З ПАУЕРЛІФТИНГУ

**Визначення силових здібностей студентів 1 курсу на
позааудиторних заняттях з пауерліфтингу. Фоменко О. В.,
Фоменко В. Х., Єфіменко О. Ю.**

У статті на основі аналізу літературних даних і для вирішення поставлених завдань дослідження були розглянуті силові здібності студентів 1 курсу на позааудиторних заняттях з пауерліфтингу. У процесі дослідження була використана методика навчання спеціальним силовим вправам для студентів які займаються пауерліфтингом на позааудиторних заняттях з фізичного виховання в закладах вищої освіти.

Ключові слова: силові здібності студентів, позааудиторні заняття, пауерліфтинг, заклади вищої освіти.

**Определение силовых способностей студентов 1 курса на
внеаудиторных занятиях по пауэрлифтингу. Фоменко Е. В.,
Фоменко В. Х., Єфименко О. Ю.**

В статье на основе анализа литературных данных и для решения поставленных задач исследования были рассмотрены силовые способности студентов 1 курса на внеаудиторных занятиях по пауэрлифтингу. В процессе исследования была использована методика обучения специальным силовым упражнениям для студентов которые занимаются пауэрлифтингом на внеаудиторных занятиях по физическому воспитанию в учреждениях высшего образования.

Ключевые слова: силовые способности студентов, внеаудиторные занятия, пауэрлифтинг, учреждения высшего образования.

Determining the power abilities of 1st year students in extracurricular lessons in powerlifting. Fomenko E. V., Fomenko V. Kh., Efimenko O. Yu.

In the article, on the basis of the analysis of literature data and to solve the tasks of the research, the power abilities of the 1st year students were studied in extracurricular exercises in powerlifting. In the process of research, the method of teaching special power exercises for students who are involved in powerlifting in extracurricular physical education classes in institutions of higher education was used.

Key words: power abilities of students, extracurricular activities, powerlifting, institutions of higher education.

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

приведе 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.