


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ НІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ОСВІТИ

До захисту допустити:

 Завідувач кафедри
Голюк О.А.
(підпис) (ПІБ завідувача кафедри)
« 22 » грудня 2023 р.

«ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ
ЗАСОБАМИ ПАУЕРЛІФТИНГУ»

Кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти другого
(магістерського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми
«Фізична культура і спорт»
Висоцького Андрія Альбертовича
Науковий керівник:
канд. пед. наук, доцент
Присяжнюк Лариса Андріївна
Рецензент:
Коновалов Є. Л., тренер школи
бойових єдиноборств СЛАВІС
(Вінниця, Україна)

Кваліфікаційна робота
захищена з оцінкою _____

Секретар ЕК _____

« _____ » _____ 2024 р.

Київ – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	2
РОЗДІЛ 1. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ПАУЕРЛІФТИНГУ ЯК НАУКОВА ПРОБЛЕМА	7
1.1. Сучасні підходи до забезпечення фізичної підготовки здобувачів вищої освіти.....	7
1.2. Сутнісні характеристики пауерліфтингу як засобу фізичної підготовки здобувачів вищої освіти.....	15
1.3. Теоретичні засади використання засобів пауерліфтингу на заняттях із фізичного виховання у закладах вищої освіти.....	22
Висновки до розділу 1	30
РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ПАУЕРЛІФТИНГУ	33
2.1. Стан сформованості мотиваційно-ціннісного ставлення здобувачів вищої освіти до занять із фізичного виховання з використанням засобів пауерліфтингу (за результатами констатувального експерименту).....	33
2.2. Методичний супровід фізичної підготовки здобувачів вищої освіти засобами пауерліфтингу.....	40
Висновки до розділу 2.....	60
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	68

ВСТУП

Актуальність дослідження. Однією з актуальних проблем фізичного виховання студентів університетів є формування фізичних якостей, що забезпечують необхідний рівень їхньої фізичної підготовленості й працездатності, формують у здобувачів вищої освіти потребу до систематичних занять фізичними вправами та спортом. Виникнення зазначеної вище проблеми обумовлене недостатньою розробленістю наукових підходів щодо забезпечення особистісно-зорієнтованого фізичного виховання здобувачів вищої освіти. Значну роль у вирішенні проблеми фізичного виховання майбутніх фахівців відіграє пауерліфтинг, який є одним із найбільш доступних видів спорту та відповідає уподобанням здобувачів.

Пауерліфтинг являє собою силове триборство, до складу якого входять три змагальні вправи зі штангою: жим лежачи, тяга та присідання. Цей вид спорту можна віднести до видів оздоровчої спрямованості, як вид спорту, він розвиває максимальні силові можливості здобувача. При цьому важливим є те, що система фізичного тренування з переважним використанням загальнорозвивальних і спеціальних силових вправ, спрямованих на вдосконалення зовнішніх форм тіла, розвиток необхідної рухової, функціональної та морально-вольової підготовленості здобувачів вищої освіти спрямована на підготовку їх до практичної життєдіяльності та професійної діяльності [2, 7].

Методика проведення навчальних занять із фізичної підготовки здобувачів вищої освіти засобами пауерліфтингу передбачає гранично можливий розвиток м'язової маси та її рельєфу, використання максимальних фізичних навантажень, досягнення високих результатів у силі та витривалості, їх реалізацію в умовах змагання. Окрім того виконання змагальних вправ у пауерліфтингу передбачає піднімання

штанги максимальної ваги за умов відносно повільного темпу рухів [6].

Фізичні вправи з пауерліфтингу, які використовуються на заняттях з фізичного виховання у закладі вищої освіти, забезпечують умови для оптимального функціонування всього організму та м'язової системи здобувачів освіти. Добір спеціальних вправ, раціональне їх дозування відповідно фізичного стану здобувачів освіти, уможлиблює здійснення цілеспрямованого впливу на організм, зміцнення його функціональних можливостей та відновлення пошкоджених м'язів, формування у здобувачів освіти міцної позитивної мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності [7].

Сьогодні спостерігається значний інтерес молоді до пауерліфтингу. Масове залучення здобувачів вищої освіти до занять цим видом спорту може бути пояснене його відносною привабливістю: за нескладної техніки виконання змагальних вправ і варіативності засобів та методів тренувань, пауерліфтинг сприяє зміцненню здоров'я, значному зростанню обсягу м'язової маси та рівня фізичної підготовленості спортсменів – здобувачів освіти. Зазначені чинники зумовили здійснення нових наукових розвідок стосовно особливостей та шляхів оптимізації проведення навчальних занять з фізичної культури з використанням засобів пауерліфтингу.

Проблема пауерліфтингу, розкриття історії його розвитку, вивчення особливостей спортивної підготовки та побудови тренувального процесу у межах цього виду спорту присвячено наукові дослідження значної кількості вітчизняних та зарубіжних науковців. Зокрема зазначена вище проблематика досліджена у межах таких аспектів:

– спортивна підготовка пауерліфтерів високої кваліфікації (В.Дубовий, В.Саєнко, О.Індигова, О. Півень, Т.Кириченко та ін.);

– вплив занять пауерліфтом на розвиток фізичних якостей здобувачів вищої освіти (І. Бондаренко, О.Бондаренко, В.Лешик, Т.Слобода, В. Теліховський, Л. Нестеренко, О. Геревич, О. Шуст, Д. Тюветський та ін.);

– різні аспекти використання засобів пауерліфтингу у закладах вищої освіти (В. Воронецький, Ю. Гордієнко, В. Жамардій, М. Мінов, І. Туряниця та ін.).

Однак, незважаючи на велику кількість наукових праць, питання, пов'язані з організаційно-методичними засадами фізичної підготовки здобувачів вищої освіти залишаються недостатньо дослідженими, оскільки існує низка суперечностей, а саме:

– між наявним низьким рівнем фізичної підготовленості здобувачів освіти та відсутністю організаційно-методичних умов для впровадження інноваційних засобів фізичної підготовки студентської молоді, у тому числі й пауерліфтингу;

– між наявністю значного досвіду багаторічної фізичної підготовки здобувачів освіти та проблемою адаптації цих положень до освітнього процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти;

– між необхідністю цілеспрямованого формування мотиваційно-ціннісного ставлення здобувачів вищої освіти до занять фізичними вправами та відсутністю відповідних умов для використання у цьому процесі засобів пауерліфтингу.

Таким чином, актуальність та соціальне значення досліджуваної проблеми, а також недостатнє обґрунтування у сучасній теорії та практиці механізмів вирішення зазначеної проблеми визначили тему кваліфікаційної роботи **«Організаційно-методичні основи фізичної підготовки здобувачів вищої освіти засобами пауерліфтингу»**.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати організаційно-педагогічні умови фізичної підготовки здобувачів вищої освіти засобами пауерліфтингу.

Об'єкт дослідження – процес фізичної підготовки здобувачів у закладах вищої освіти.

Предмет дослідження – організаційно-педагогічні умови фізичної підготовки здобувачів вищої освіти засобами пауерліфтингу.

Для досягнення мети визначено такі **завдання дослідження**:

1. Визначити основні напрями фізичної підготовки здобувачів у закладі вищої освіти.

2. Розкрити сутнісні характеристики пауерліфтингу як засобу формування здорового способу життя здобувачів вищої освіти та вплив фізкультурно-оздоровчої діяльності силової спрямованості на стан здоров'я здобувачів вищої освіти.

3. Визначити стан сформованості мотиваційно-ціннісного ставлення здобувачів вищої освіти до занять із фізичного виховання з використанням засобів пауерліфтингу.

4. Науково обґрунтувати методичний супровід фізичної підготовки здобувачів у закладі вищої освіти засобами пауерліфтингу.

Для досягнення мети й вирішення завдань кваліфікаційної роботи використано комплекс таких **методів дослідження**:

– теоретичні: аналіз та узагальнення психолого-педагогічної та навчально-методичної літератури, методи порівняльного та системно-структурного аналізу, педагогічне моделювання, що уможливили з'ясування сучасного стану досліджуваної проблеми, систематизацію та узагальнення інформації про об'єкт та предмет дослідження;

– емпіричні: анкетування, педагогічне спостереження з метою вивчення мотиваційного стану здобувачів освіти, суб'єктивної характеристики організації занять з фізичного виховання та оцінки ефективності фізичних навантажень у межах силової підготовки здобувачів освіти засобами пауерліфтингу.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що основні положення та практичні результати кваліфікаційної роботи можуть бути використані у процесі фізичного виховання здобувачів освіти, під час викладання дисциплін «Теорія і методика фізичного виховання», «Методика викладання фізичного виховання у вищій школі» для здобувачів освіти освітньої програми «Фізична культура та спорт», а також для слухачів курсів

підвищення кваліфікації викладачів фізичного виховання.

Апробація результатів дослідження здійснювалася у доповідях і виступах автора на науково-методичному семінарі «Педагогічна майстерня» кафедри педагогіки та освіти Маріупольського державного університету.

Результати дослідження висвітлено в 1 науковій публікації, з яких 1 стаття у збірнику наукових праць «Магістерські студії психолого-педагогічного факультету».

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел. Основний зміст роботи викладено на 61 сторінці. Список використаних джерел містить 72 найменування. У роботі вміщено 3 рисунки та 10 таблиць.

РОЗДІЛ 1.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ПАУЕРЛІФТИНГУ ЯК НАУКОВА ПРОБЛЕМА

1.1. Сучасні підходи до забезпечення фізичної підготовки здобувачів вищої освіти

Фізична культура, являючи собою підсистему суспільної культури, формується і змінюється під дією сукупності матеріальних і соціальних чинників та потреб суспільства. У цьому процесі важливе місце посідає реформування системи фізичного виховання та підвищення рівня фізичної культури студентської молоді. Однак саме ця діяльність закладу освіти, на думку науковців є недостатньо ефективною щодо забезпечення оптимального рівня фізичного здоров'я здобувачів освіти.

Розв'язання зазначеної вище проблеми лежить у площині переорієнтації організаційно-педагогічних засад, удосконаленні системи фізичного виховання та підвищення рівня фізичної культури здобувачів у закладах вищої освіти. У зазначеному контексті йдеться про те, що система фізичного виховання у закладі вищої освіти має відповідати сучасним вимогам і міжнародним стандартам фізичної підготовленості майбутніх фахівців, виконувати комплекс завдань щодо виховання всебічно розвиненої особистості, забезпечувати оптимізацію фізичного і фізіологічного стану здобувачів вищої освіти у межах процесу професійної підготовки, формуванню стійки позитивних внутрішніх мотивів та ціннісного ставлення у майбутніх фахівців до занять фізичними вправами, ведення здорового способу життя, як результату підвищення рівня особистісної фізичної культури [37; 62; 71].

Про необхідність реформування системи фізичного виховання у закладах вищої освіти йдеться і у низці нормативно-правових документів, а саме:

- Закони України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про фізичну

культуру і спорт»;

- Концепція національного виховання студентської молоді;
- Положенні про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах.

Зазначені вище документи визначають стратегію розвитку фізичного виховання у закладах вищої освіти, реалізація якої спрямована на забезпечення формування у майбутніх фахівців світоглядних позицій, ціннісних орієнтацій, формування у них відповідального ставлення до власного здоров'я та здорового способу життя.

Незважаючи на значну увагу з боку держави до проблеми фізичного виховання дітей та молоді, сама система фізичного виховання у закладах освіти залишається низькоефективною. Основну причину цього науковці вбачають у застарілих підходах до організації фізичного виховання й підвищення рівня фізичної культури студентської молоді, що базуються на системі фізичного виховання, становлення якого здійснювалось ще на теренах Радянського Союзу. Така система розроблялася й функціонувала під впливом потреб соціалістичного суспільства, обумовлених, зокрема необхідністю ефективної підготовки населення до високопродуктивної праці та захисту Вітчизни. Як зазначають вітчизняні дослідники, така спрямованість та зміст фізичного виховання, відбиваючи державну політику, передбачає чітке централізоване управління освітнім процесом та процесом фізичного виховання, що розвиваються в даній сфері. В основу реалізації такого напрямку покладено нормативний підхід, що зводиться фактично до виконання усереднених, обов'язкових і єдиних для всіх членів суспільства вимог, що суперечить ідеї індивідуального підходу до розвитку і виховання особистості майбутнього фахівця [39].

Наявність зазначених вище проблем сучасної системи фізичного виховання здобувачів вищої освіти обумовлена також відсутністю науково-обґрунтованих підходів щодо мотивації та стимулювання здобувачів освіти до занять фізкультурно-спортивною діяльністю, яка б

створювала сприятливі умови для опанування ними цінностей фізичної культури.

Використання оновлених підходів до організації та здійснення фізичного виховання у закладах вищої освіти передбачає формування у здобувачів відповідних потреб, що забезпечуються за рахунок таких складових:

- формування відповідної суспільної думки з питань організації фізичного виховання молоді;
- вплив на формування у здобувачів освіти високого рівня особистісної фізичної культури;
- створення умов для практичної реалізації потреб молоді у руховій активності.

Раціонально організований освітній процес у закладі вищої освіти вимагає від здобувачів освіти самостійності та особистої відповідальності за ефективність та якість власного навчання, що своєю чергою зумовлює пошук нових підходів до організації фізичного виховання, використання яких забезпечувало б формування у здобувачів освіти потреби до систематичних занять фізичними вправами [64].

Чинна система фізичного виховання у закладі вищої освіти є недостатньо ефективною для підвищення рівня фізичної підготовленості, збереження здоров'я та мотивації здобувачів освіти до занять фізичними вправами. Досліджуючи проблему формування мотивації здобувачів вищої освіти до занять фізичним вихованням, Г. Грибан [16] акцентує увагу на тому, що ефективність фізичного виховання значною мірою залежить від внутрішніх мотивів до активної рухової діяльності та здоров'язбереження. Науковцем наголошується, що за нинішніх умов традиційна організація фізичного виховання не зорієнтована на можливість вибору здобувачем освіти виду фізичної діяльності. Усталена в закладах вищої освіти система фізичного виховання не стимулює інтересу до занять фізичними вправами та не забезпечує можливості для

реалізації індивідуального підходу, а тим більше формування індивідуальної освітньої траєкторії майбутнього фахівця. Традиційна система фізичного виховання у закладах вищої освіти не розв'язує нагальної проблеми оптимізації фізичної підготовленості здобувачів освіти, їх фізичного стану та формування мотиваційної сфери майбутніх фахівців [5].

Сучасний фізкультурно-оздоровчий освітній простір закладу освіти має враховувати значущість та нагальну потребу формування системних цілісних здоров'язбережувальних орієнтацій здобувачів освіти, мотивації на ведення здорового способу життя як реальної можливості раціонально підходити до пошуку нових можливостей та ресурсів для розширення функціонального поля фізичної культури в освітньому просторі університету [49, с. 69]

Сучасний період розвитку фізичної культури і спорту характеризується значними змінами, що відбуваються у фізичній підготовки здобувачів вищої освіти. У загальному розумінні поняття «підготовка» визначається як дія, що спрямовується на забезпечення здійснення чого-небудь шляхом цілеспрямованої заздалегідь виконаної певної роботи [9]. Розглядаючи це поняття у площині освітнього процесу, науковці акцентують на тому, що фізична підготовка є складним педагогічним процесом, який передбачає використання системи теоретичних знань, практичних методів та організаційних умов, спрямованих на досягнення необхідного рівня фізичного розвитку здобувача освіти, який зумовлює готовність до успішної змагальної діяльності [33; 35].

Поетапне введення нових форм організації роботи з фізичного виховання у закладі вищої освіти має підвищити ефективність оновленої системи фізичного виховання в порівнянні з традиційною [42]. Дослідники наголошують, що заняття з фізичного виховання доцільно проводити не потоками, як це прийнято у закладах вищої освіти, а в навчально-тренувальних групах, що спеціалізуються в різних видах

спорту відповідно інтересів та рівня фізичної підготовленості здобувачів освіти.

Як зазначає Г. Грибан [15, с. 3], удосконалення системи фізичного виховання у закладі вищої освіти має відбуватися в напрямі розвитку програмного, організаційно-методичного, нормативного та правового забезпечення, приведення змісту фізичної підготовки здобувачів освіти у відповідність до освітніх стандартів і нормативів, а також до нових вимог і можливостей розвитку суспільства.

Науковці, які досліджують напрями вдосконалення системи фізичного виховання у закладах освіти, стверджують, що необхідні принципово нові підходи, засоби та технології організації фізичного виховання здобувачів освіти, що мають відповідати їхнім індивідуальним особливостям, сприяти максимально ефективній реалізації інтересів, схильностей та здібностей майбутніх фахівців. Під час побудови освітнього процесу з фізичного виховання здобувачів освіти потрібно враховувати їхню функціональну підготовленість, психофізіологічні можливості та рівень розвитку фізичних якостей [56, с. 33].

На думку С. Присяжнюка [54, с. 94], для ефективного функціонування системи фізичного виховання у закладі вищої освіти передбачається наявність відповідного забезпечення: кадрового, медичного, науково-методичного, інформаційного, матеріально-технічного, фінансового, мотиваційного, управлінського. У зазначеному контексті важливо, що одним із основних й найбільш актуальних завдань модернізації та вдосконалення освітньо-професійних програм, що проваджуються у закладах вищої освіти, є використання інноваційних технологій у процесі фізичного виховання.

Разом із тим, чисельність форм фізичного виховання, що використовуються у закладах вищої освіти потребує відмови від надмірної уніфікації та стандартизації змісту процесу фізичного виховання, створення програм, які б ураховували національні, культурно-історичні

традиції, матеріально-технічне забезпечення конкретних закладів освіти, особливості та інтереси здобувачів освіти, а також специфіку професійних педагогічних колективів. Стандартизація фізичного виховання, жорстка відповідність програмному матеріалу на заняттях із фізичної культури, зорієнтована на складання контрольних нормативів, призвела до зниження ефективності процесу фізичного виховання, зменшення обсягу рухової активності та втрати інтересу здобувачів освіти до занять з фізичного виховання.

Суттєво перешкоджає раціональній організації процесу фізичного виховання пріоритет нормативного підходу, за якого освітній процес та діяльність кафедр фізичного виховання спрямовані не на особистість здобувача освіти з його неповторними індивідуальними якостями, а на забезпечення зовнішніх показників, що характеризуються нормативами навчальної програми й засвідчують певний рівень фізичного розвитку майбутнього фахівця. Натомість пріоритетним завданням діяльності кафедр фізичного виховання має стати створення умов та формування навичок фізичного самовдосконалення здобувачів освіти на тлі формування у здобувачів освіти стійкої позитивної мотивації, інтересу до фізичного виховання та стану особистого здоров'я [2].

Результати численних досліджень науковців дають можливість зробити висновок, що застосування спортивно-орієнтованих форми організації занять із фізичного виховання у закладах вищої освіти значно підвищує інтерес здобувачів освіти до фізичного виховання як до дисципліни, а вільний вибір здобувачами освіти виду спорту позитивно позначається на зміцненні їхнього здоров'я та фізичної підготовленості.

На жаль, результати здійснених дослідження свідчать, що у переважної більшості здобувачів освіти зовсім відсутній інтерес до занять з фізичного виховання та спорту. Отже вирішення проблеми вдосконалення системи фізичного виховання в закладах вищої освіти можливе виключно за умови створення у здобувачів освіти стійкої

позитивної мотивації до занять фізичними вправами [50].

Одним із дієвих механізмів підвищення у здобувачів вищої освіти мотивації до систематичних занять фізичними вправами та підвищення рівня фізичної культури є впровадження в освітній процес популярних видів спорту. Науковці звертають увагу на те, що в розвинених країнах світу надають важливого значення питанням розвитку масового спорту серед студентської молоді, розглядаючи їх як ефективний засіб мотивації, профілактики захворюваності та зміцнення здоров'я. Фізичне виховання студентів у закладах вищої освіти здійснюється засобами спортивної підготовки з обраних видів спорту, а обов'язкові заняття фізичними вправами є тільки на 1 – 2-му курсах, або відсутнє в освітніх програмах як таке.

Про роль і значення впровадження в освітній процес із фізичного виховання нових видів спорту свідчать і результати сучасних досліджень. Науковці наголошують на:

- позитивному ефекті від занять здобувачів освіти різними видами гімнастики та аеробіки (О. Мудрієвська, О. Трофимова);
- ефективності упровадження кросфіту як важливого засобу вдосконалення фізичної підготовки здобувачів освіти (Н. Базилевич, А. Зіннатрунов, Т. Лоза);
- ефектності впровадження фітнес-програм (В. Бочарова, К. Понирко);
- позитивному впливі на фізичну форму здобувачів освіти різних єдиноборств (В. Яременко, І. Малинський, М. Колос, В. Шандригось, О. Кріловський);
- популяризації серед здобувачів освіти спортивних ігор (Г. Таможанська, Д. Бондарев, О. Сотник);
- використання у межах занять з фізичної культури настільного тенісу (В. Темченко, Е. Ковтун);

- використання легкої атлетики (А. Димуцька);
- упровадження занять туризмом в освітній процес університетів (Л. Чалій);
- упровадження у закладі вищої освіти силових видів спорту, зокрема гирьового спорту та пауерліфтингу (Г. Грибан, К. Пронтенко, В. Пронтенко, Ю. Гордієнко, В. Жамардій);
- ролі та значення оздоровчої гімнастики, шейпінгу, ритмічної гімнастики з метою здоров'язбереження здобувачів вищої освіти (У. Шевців).

Дослідженням впливу занять аеробікою, волейболом, боротьбою та атлетичною гімнастикою на рівень фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти встановлено, що заняття, в яких переважають засоби цих видів спорту, позитивно впливають на розвиток фізичних якостей. Натомість науковці виявили відносно низький рівень розвитку сили та відсутність приросту показників цієї якості у всіх здобувачів освіти, які займалися зазначеними вище видами спорту [10]. Отримані дані засвідчують, що ситуація, яка склалася, є тривожною, оскільки силові якості здобувачів освіти є одним із головних критеріїв рівня їхньої фізичної підготовленості.

Зважаючи на те, що сила є інтегральною фізичною якістю людини, логічно припустити, що застосування вправ силової спрямованості значно підвищує рівень інших рухових якостей здобувачів освіти, дозволяє їм підтримувати себе в оптимальній фізичній формі, відчувати впевненість у собі. Зазначене вище дає можливість вести майбутнім фахівцям повноцінний спосіб життя, перебувати у гармонії з собою та навколишнім світом [27]. З іншого боку виконання вправ із обтяженнями сприяє гармонізації певних фізіологічних процесів організму, а саме:

- регулюється артеріальний тиск;
- активізуються кровоносні судини і капілярна сітка;

- поліпшується забезпечення організму киснем;
- урівноважуються нервові процеси [16].

З огляду на зазначене вище, одним із першочергових завдань теорії та практики фізичного виховання є пошук та впровадження таких засобів фізичного виховання і видів спорту у закладі вищої освіти, які б поряд із підвищенням спортивної підготовленості сприяли зміцненню здоров'я та покращанню працездатності майбутні фахівців.

1.2. Сутнісні характеристики пауерліфтингу як засобу фізичної підготовки здобувачів вищої освіти

Силові види спорту користуються високою популярністю серед сучасних здобувачів освіти. Науковці стверджують, що понад 20 % здобувачів освіти бажають займатися силовими видами спорту, зокрема пауерліфтингом [62].

Пауерліфтинг являє собою доступний засіб всебічного фізичного розвитку майбутнього фахівця, а також є допоміжним засобом розвитку силових якостей в інших (суміжних) видах спорту. На жаль, величезний потенціал засобів та багаторічний досвід викладачів і тренерів із пауерліфтингу належним чином не використовуються в освітньому процесі з фізичного виховання у закладі вищої освіти. При цьому багато вітчизняних дослідників акцентують на тому, що фізична досконалість здобувачів освіти має виступати не як власна цінність, а як соціальна. Така цінність відображає певний рівень фізичного розвитку здобувача освіти, його рухових умінь і навичок, що дозволяє майбутньому фахівцеві найбільш повно реалізувати свої творчі й інтелектуальні можливості у межах професійної діяльності та життєздатності [33].

Вплив фізичних вправ із пауерліфтингу є багатоаспектним: він обумовлений комплексом чинників і залежить системи вправ, що використовуються. Велику роль у зазначеному процесі відіграє сам здобувач освіти, для кого такі вправи пропонуються (вік, стать, рівень

фізичної підготовленості, стан здоров'я тощо). Зокрема, деякі вправи виконують роль підготовчих (тобто використовуються для окремих видів спорту, спортивних вправ тощо), або допоміжних (використовуються з метою розв'язання поставлених на занятті завдань).

У зазначеному контексті важливо те, що заняття з пауерліфтингу впливають майже на всі м'язові групи. Їх комплексне значення виражається у наступному:

- дозволяють зміцнювати та виправляти недоліки фізичного розвитку здобувача освіти;
- забезпечують формування та зміцнення гарної атлетичної статури;
- сприяють розвитку таких фізичних якостей, як сила, швидкість, витривалість, силова витривалість, спритність, гнучкість;
- формують у здобувачів вищої освіти спеціальні фізичні уміння і навички;
- сприяють підвищенню рівня здоров'я;
- забезпечують умови для естетичного самовдосконалення через пропорційність і симетрію м'язів та загальний гармонійний розвиток усіх м'язових груп;
- забезпечують корекцію тілобудови, сприяють усуненню в ній недоліків;
- сприяють відновленню після травм;
- забезпечують підвищення працездатності;
- сприяють формуванню гармонійної статури [33; 57; 71].

За даними науковців, силові навантаження позитивно впливають на усунення неврозів, психоемоційних перевантажень, труднощів, пов'язаних із адаптацією до умов професійної діяльності. Оптимальний рівень розвитку сили є дієвим чинником запобігання багатьом захворюванням, фактором забезпечення важливих функцій організму, зокрема локомоторної та енергоутворювальної [64].

Однією з важливих причин надання здобувачами освіти чоловічої статі переваги силовим видам спорту є прагнення юнаків мати гарну будову тіла. Як зазначають науковці, саме цей мотив є найбільш дієвим [33]. Можливість покращити будову тіла є надзвичайно важливим чинником у стимулюванні здобувачів освіти до занять фізичними вправами з пауерліфтингу. Університетська практика фізичного виховання засвідчує, що основна частина здобувачів освіти залучається до спорту в цілому, та до пауерліфтингу зокрема зовсім не заради досягнення високих спортивних результатів, а з метою задоволення своїх особистих потреб [30].

Пауерліфтинг відомий близько 30 років, тому в окремих дослідженнях вітчизняних та зарубіжних науковців його віднесено до порівняно молодих видів спорту. Терміном «пауерліфтинг» також позначають силове триборство, пов'язане із змагальними вправами, наприклад: присіданнями зі штангою на плечах, жим штанги лежачи на горизонтальній лаві, станова тяга, що за сумою балів, отриманих спортсменом, визначають його результат у процесі змагань [23].

На сучасному етапі розвитку фізичної культури та спорту пауерліфтинг розглядається як один з найбільш дієвих та найбільш універсальних засобів фізичного виховання здобувачів освіти. Він являє собою систему спеціальних вправ і методичних прийомів, що використовуються певною людиною з метою фізичного виховання, освіти в галузі фізичної культури та теорії спорту, а також спортивної підготовки, відновлення, лікування, з метою формування спеціальних умінь і навичок.

Таким чином, завдяки своїй доступності, простоті та ефективності навчання, вправи з пауерліфтингу сприяють вирішенню різноманітних завдань, типових для фізичного виховання, а також втілених у специфічних формах проведення занять [10]. Отже, пауерліфтинг є не тільки доступним засобом всебічного фізичного розвитку здобувачів

освіти, а також допоміжним засобом розвитку силових якостей для інших видів спорту [13]. Науковці та педагоги-практики стверджують, що систематичні заняття пауерліфтингом сприяють розвитку сили, координації рухів, підвищенню працездатності й фізичної витривалості, формуванню морально-вольових та психологічних якостей майбутніх фахівців [29].

Оздоровча спрямованість силових вправ із пауерліфтингу може бути як загального впливу на організм здобувача освіти, так і локального (мається на увазі вплив на певну групу м'язів, ланку опорно-рухового апарату тощо), а навчально-тренувальний ефект занять є комплексним (він підтримуючий, тонізуючий, розвивальний). Загальнодоступність цього виду спорту пояснюється надзвичайною простотою техніки виконання вправ. У порівнянні з іншими видами спортивної діяльності, пауерліфтинг значно економить час, при тому, що дозволяє ізольовано впливати на слаборозвинені групи м'язів.

Загальне значення пауерліфтингу на основі узагальнення праць вітчизняних науковців представлено в таблиці 1.1.

Таблиця 1.1

**Значення пауерліфтингу як засобу фізичного розвитку
здобувачів вищої освіти**

Науковець, який досліджував проблему	Опис значення та функцій пауерліфтингу
Ю. Костюк	Пауерліфтинг являє собою нову, надзвичайно ефективну форму розвитку силових якостей здобувачів освіти. Атлетичні вправи є гнучкими й однаково позитивно впливають на сильних і слабких здобувачів освіти.
Г. Грибан, О. Антонюк	Пауерліфтинг сприяє вихованню у здобувачів освіти високих моральних, вольових і фізичних

Продовження табл. 1.1

	якостей, готовності до високопродуктивної праці.
Н. Бачинська, В. Воронецький, М. Мінов	Пауерліфтінг сприяє збереженню та зміцненню здоров'я здобувачів освіти, правильному формуванню і всебічному розвитку організму.
Г. Григоренко	Пауерліфтінг забезпечує формування у всебічної фізичної підготовки здобувачів освіти.
І. Бондаренко, Ю. Гордієнко, В. Жамардїй	Пауерліфтінг є джерелом отримання здобувачами освіти необхідних знань з організації фізичного виховання.
Н.Каленікова	Пауерліфтінг сприяє професійно-прикладній фізичній підготовці здобувачів освіти із урахуванням особливостей їх майбутньої професійної діяльності

Таким чином пауерліфтінг істотно підвищує рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості здобувачів освіти, мотивує їх індивідуальну рухову активність, а також сприяє формуванню потреб до занять фізичною культурою і спортом, суттєво покращує стан здоров'я, виступає важливим чинником удосконалення освітнього процесу з фізичного виховання майбутніх фахівців.

Важливими для нашого дослідження є висновки В. Жамардїй [26]. Науковець розробив та обґрунтував модель формування спеціальних умінь і навичок здобувачів вищої освіти у процесі занять із пауерліфтингу. Така модуль містить у собі мету, цілі, завдання, етапи, методичне забезпечення навчальних занять, а також принципи, закономірності, організаційно-педагогічні умови формування відповідних умінь і навичок. Як стверджує В.Жамардїй, запровадження розробленої ним моделі в освітній процес із

фізичного виховання сприяє оволодінню здобувачами освіти спеціальними знаннями, вміннями та навичками.

Пауерліфтинг розглядається вітчизняними науковцями у системі спортивно-педагогічних дисциплін як потужний соціально-виховний чинник, що ефективно формує культуру здоров'я особистості, розвиває психомоторні здібності, мотивує здобувачів освіти до здорового способу життя. Силові види спорту містять у собі можливості для вдосконалення силових та швидко-силових показників, а також фізичної витривалості в процесі фахової підготовки здобувачів освіти.

Як зазначає ряд дослідників [23; 49; 52], пауерліфтинг має високу популярність не тільки в Україні, а й за кордоном. Він набув великої популярності у світі і стрімко продовжує поширюватися серед людей, які мають вади здоров'я, оскільки він є чудовим засобом зміцнення здоров'я.

М. Мінов [44], досліджуючи вплив занять пауерліфтингом на здобувачів вищої освіти констатує поліпшення у цілому фізичного розвитку усіх здобувачів освіти, що входили до експериментальної групи,

В. Лобко [35] акцентує у своїх дослідженнях на тому, що підвищення спортивної майстерності здобувачів освіти із ураженнями опорно-рухового апарату у процесі занять пауерліфтингом супроводжується значним зростанням показників рухових здібностей, антропометричних та функціональних характеристик. У своєму дослідженні І. Туряниця [64] відзначає позитивний вплив занять пауерліфтингом на фізичний розвиток здобувачів освіти із ослабленим станом здоров'я.

На думку багатьох науковців, пауерліфтинг являє собою ефективну форму організації фізичного виховання, що використовується у межах позааудиторних занять. Аналізуючи значення пауерліфтингу та розкриваючи перспективи його розвитку, І. Хіміч [68] акцентує увагу на тому, що пауерліфтинг доцільно включити до переліку пріоритетних в Україні видів спорту, що він має стати ваговою складовою позанавчальних секційних занять та є найбільш вагомим видом

фізкультурної діяльності у межах навчальних занять із фізичного виховання.

Однак пауерліфтинг як вид спорту являє собою не тільки засіб зміцнення здоров'я. Він виступає складовою частиною навчання та професійної підготовки здобувачів освіти, виховання в них потреби у систематичних заняттях фізичними вправами. Для цього здобувач освіти повинен навчитися оцінювати показники своєї діяльності відповідно фізичної підготовленості та стану здоров'я. Зазначимо, що від стану здоров'я здобувача освіти значною мірою залежить його успішність у навчанні, а у майбутньому – і професійна діяльність. У зазначеному контексті надзвичайної актуальності набувають чітко дозовані тренувальні навантаження, що відповідають віку і статі здобувачів або здобувачок освіти, сприяють покращанню роботи серцево-судинної системи, ефективно регулюють вагу, створюють умови для корекції фігури. Окрім того силові навантаження є найбільш ефективним засобом загальної фізичної та спеціальної підготовки в спорті. Пауерліфтинг являє собою один із тих небагатьох видів спорту, що їх спрямовано на гармонійний духовний розвиток особистості та вирішення конкретних завдань силової підготовки [14].

Відносна простота обладнання, що використовується у межах пауерліфтингу, а також невибагливість місць для занять цим видом спорту перетворює його на один із найбільш доступних видів спорту у студентському середовищі з молодих людей віком 18-24 роки. Засоби пауерліфтингу є простими й доступними, засвоюються легко і швидко, а широкий вибір пропонованих вправ дозволяє проводити заняття з високою інтенсивністю та щільністю, таким чином покращуючи здоров'я, фізичну форму, функціональний стан та працездатність здобувачів освіти, сприяє розвитку всіх груп м'язів, ефективного вирішенню завдань формування та корекції тілобудови [21].

Отже пауерліфтинг може бути представлений у системі освітнього

процесу з фізичного виховання у закладі вищої освіти як вагомий засіб загальної фізичної підготовки здобувачів освіти, їх спеціальної силової підготовки. Він одночасно може виступати основою для організації, позанавчальної діяльності здобувачів освіти.

1.3. Теоретичні засади використання засобів пауерліфтингу на заняттях із фізичного виховання у закладах вищої освіти

Метою організації занять з пауерліфтингу зі здобувачами вищої освіти є забезпечення такого рівня їх загальної фізичної підготовки, який є необхідним для всебічного фізичного розвитку й забезпечення готовності до ефективної діяльності у професійній сфері.

Упровадження пауерліфтингу на заняттях із фізичного виховання у закладах вищої освіти має відбуватися планомірно, у певній системі й послідовності. Для формування у здобувачів освіти уявлень про вплив занять пауерліфтингом на їхній організм необхідно здійснити серію відповідних кроків, а саме:

1) на початку навчального року, тобто протягом перших занять із фізичного виховання слід подавати здобувачам інтегрований матеріал, у змісті якого поєднано відомості з техніки безпеки, гігієни, теорії фізичної культури і спорту з відомостями про пауерліфтинг як ефективний засіб фізичної підготовки;

2) процес вивчення здобувачами освіти фізичних вправ, що складають основу занять із пауерліфтингу, має здійснюватися на основі достачання комплексу принципів (принцип від простого до складного, принципи послідовності, усвідомленості, систематичності, доступності, наочності) [48];

3) слід враховувати можливості матеріально-технічної бази освітнього закладу та особливості організації освітнього процесу з фізичного виховання [32];

4) заняття із фізичного виховання, що містять у собі засоби

пауерліфтингу, мають вирішувати завдання оздоровлення здобувачів освіти, формування в них мотиваційно-ціннісного ставлення та інтересу до занять пауерліфтингом [23].

Побудова заняття з фізичного виховання з використанням засобів пауерліфтингу у закладах вищої освіти є важливим етапом організаційної та методичної діяльності відповідної кафедри та університету в цілому. Планування навчальних занять із пауерліфтингу, так само, як і розподіл навчального матеріалу, що розкриває особливості цього виду спорту, проводяться згідно річним графіком розподілу навчальних годин, передбачених для організації навчально-тренувальних занять із пауерліфтингу [51].

Основними завданнями навчальної програми з пауерліфтингу є такі:

- зміцнення здоров'я і загартовування організму;
- всебічний фізичний розвиток здобувачів освіти;
- навчання техніки основних (базових) вправ з пауерліфтингу;
- формування у здобувачів освіти мотивації до занять пауерліфтингом;
- виховання у майбутніх фахівців моральних і вольових якостей;
- розвиток рухових здібностей [12].

Тренувальний процес із пауерліфтингу в закладах вищої освіти будується з урахуванням завдань, що стоять перед кожною навчальною групою. Такі завдання передбачають організацію теоретичних і практичних занять [55]. Сутність та зміст занять цих видів представлено в таблиці 1.2.

Таблиця 1.2

Призначення та сутність теоретичних і практичних занять з пауерліфтингу в закладі вищої освіти

Вид заняття	Призначення та сутність заняття
Теоретичне	Ознайомлення з історією становлення та розвитку

Продовження табл. 1.2

	фізкультурного руху, історією пауерліфтингу як силового виду спорту, надання знання з анатомії, фізіології, лікарського контролю, гігієни, відомостей про техніку виконання вправ, методикау навчання і тренування.
Практичне	Оволодіння технікою виконання вправ із пауерліфтингу, розвиток фізичних якостей здобувачів освіти, опанування рухових умінь і навичок, виконання контрольних нормативів, участь у змаганнях відповідно річного календарного плану.

Як видно з таблиці, заняття з пауерліфтингу є різноспрямованими. Однак їх проведення передбачає врахування специфіки цього виду спорту. Зокрема на заняття з пауерліфтингу слід будувати так, щоб максимально враховувати зміст та призначення силових вправ, їх обсяг та інтенсивність, кількість повторень цих вправ та величину обтяження при їх виконанні, а також частоту тренувальних занять і тривалість силової роботи, так само, як й інтервали відпочинку, кількість та черговість виконання вправ.

Багато науковців акцентують увагу на тому, що на заняттях із пауерліфтингу необхідно створювати сприятливі умови для гармонійного духовного розвитку кожного здобувача освіти, враховувати їхні вікові особливості, пізнавальні потреби, інтереси, прагнення. Дослідники наголошують на психоемоційному компоненті занять, оскільки заохочення здобувачів, діалогічна взаємодія з ними, забезпечує високу інтенсивність емоційних реакцій і сприяє перебудові власної поведінки [65].

Обов'язковою умовою навчальних занять із пауерліфтингу є широке використання засобів та методів, що забезпечують гармонійний фізичний розвиток кожного здобувача освіти. Тренери рекомендують в якості

загальної фізичної підготовки у межах пауерліфтингу використовувати загальнорозвивальні вправи, а також вправи для вдосконалення сили та силової витривалості, швидкості, координаційних здібностей [49].

Заняття у спортивних секціях із пауерліфтингу слід розглядати як гарну можливість для здобувача освіти отримати необхідний обсяг рухового навантаження, що сприятиме забезпеченню оптимального функціонування організму, його нормальному розвитку, формуванню та розвитку професійної працездатності.

Проведення секційних занять у закладах вищої освіти спрямовуватися на вирішення фізкультурно-оздоровчих завдань, а тому має передбачати використання таких вправ із пауерліфтингу, які спроможна виконувати велика кількість здобувачів освіти. Такі вправи мають відповідати таким критеріям:

- оптимальна інтенсивність;
- регульована в часі тривалість;
- значна моторна щільність;
- обмежене місце проведення.

Широке залучення до занять з пауерліфтингу широкого кола здобувачів освіти з різною фізичною підготовкою передбачає розроблення й використання нових методичних систем фізичного виховання, науково обґрунтованих методик, спрямованих на оздоровлення здобувачів освіти, підвищення їх фізичної підготовленості працездатності з обов'язковим урахуванням індивідуальних психологічних і морфофункціональних особливостей [33].

Основною формою організації та проведення навчальних занять із пауерліфтингу є заняття з фізичного виховання. Характерна ознакою такого заняття є триетапний розподіл фізичного навантаження у межах підготовчої, основної та завершальної частин. Для кожної з зазначених частини заняття визначаються свої завдання і засоби їх вирішення (табл. 1.3)

Таблиця 1.3

Етапи проведення занять з пауерліфтингу у закладі вищої освіти

Етап заняття, розподіл за часом	Зміст діяльності	Рекомендовані засоби
Підготовча частина (20 % часу всього заняття)	Організація тих, хто займається, формулювання завдань і змісту заняття, розігрівання і підготовка організму до виконання спеціальних навантажень, формування постави, розвиток координації рухів та ін.	Стройові вправи, різні види ходьби, бігу, стрибків, розвивальні вправи, спрямовані на розвиток сили, швидкості, спритності, гнучкості, спеціальні підготовчі вправи з приладдям і без нього, імітація техніки вправ із пауерліфтингу.
Основна частина (70 % часу заняття)	Вивчення або вдосконалення техніки вправ або окремих їх елементів, подальший розвиток силових, швидкісно-силових та інших фізичних якостей спортсмена.	Класичні і допоміжні вправи з урахуванням першочерговості швидкісних і силових вправ, силові вправи, чергування вправ у швидкому і повільному темпі, вправи в ізометричному й поступальному режимах роботи м'язів.
Завершальна частина (10 % часу заняття):	Приведення організму спортсменів до стану відносного спокою, підбиття підсумків заняття.	Ходьба, стрибки, вправи для м'язів черевного пресу, виси, розмахування і розгойдування, вправи для розслаблення і заспокоєння дихання

Розкриваючи особливості проведення занять з пауерліфтингу у площин організації та здійснення тренування здобувачів освіти з різною фізичною підготовкою, ряд фахівців наголошують, що використання тренувальних програм відомих спортсменів у повному обсязі для початківців неприпустиме. Таким здобувачам освіти слід займатися не більше трьох разів на тиждень, слідуючи правилу: навантажувати велику кількість м'язів на кожному занятті з інтервалом занять через день.

Як свідчать результати досліджень на заняттях із пауерліфтингу мають місце значні навантаження на хребетний стовп і суглоби. З огляду на це необхідно навчити здобувачів освіти біомеханічно-правильного руху, оскільки за відносно зовнішньою простотою техніки змагальних вправ криються складні функціональні і морфологічні зміни в організмі здобувачів освіти [46]. Наприклад, підйом штанги граничної ваги можливий лише за умови раціонального розподілу зусиль здобувача освіти під час виконання вправи та раціональної траєкторії підйому штанги. Це вимагає від здобувачів освіти багаторазового технічного виконання змагальних вправ у пауерліфтингу [55].

Результати сучасних досліджень у площині використання засобів пауерліфтингу у закладах вищої освіти переконують, що для спортсменів-початківців достатньо трьох тренувань на тиждень, а використання в тренувальному процесі таких спортсменів навантажень граничної та наближеної до граничної інтенсивності є неприпустимим. Кожну м'язову групу необхідно тренувати не частіше двох разів на тиждень.

У підготовці кваліфікованих спортсменів із пауерліфтингу активно застосовують статичні вправи. Використання таких вправ у статичному режимі роботи дає можливість здобувачам освіти протягом достатньо короткого проміжку часу збільшити результати силових показників і зберегти їх на високому рівні. Найбільш інтенсивне збільшення м'язової сили здобувача освіти, який систематично займається пауерліфтингом, спостерігається тоді, коли він використовує під час тренування статичні

вправи з максимальним напруженням.

Для раціонального планування тренувальних навантажень здобувачів вищої освіти у межах відновлювальних заходів необхідно володіти інформацією про особливості розвитку процесів стомлення і відновлення в організмі спортсменів за наслідками окремих тренувальних занять. Так само важливою є інформація і про кумулятивний ефект декількох різних за спрямованістю, характером та величиною тренувальних навантажень у тижневому тренувальному мікроциклі кожного спортсмена. Чимале значення для підвищення ефективності тренувального процесу має комплексність застосування різних відновних засобів. При цьому особливо важливо, щоб принцип комплексності застосування відновних засобів постійно здійснювався в усіх ланках тренувального процесу: макро-, мезо- і мікроциклах [22].

Величина фізичного навантаження на заняттях з пауерліфтингу значною мірою обмежується часом, необхідним на відновлення переважно нервово-м'язового апарату після напружених занять і значних навантажень [53]. Протягом тренувального процесу в пауерліфтингу слід урахувувати ступінь навантаження на організм здобувача освіти змагальних вправ. Наприклад, виконання станової тяги має бути не частіше одного разу на тиждень, а для вправ присідання зі штангою на плечах та жим штанги лежачи силові навантаження можуть застосовуватися частіше.

Класифікацію вправ у пауерліфтингу подано на рис 1.1.

Планувати навчальні заняття з пауерліфтингу слід так, щоб кожне наступне заняття спрямовувалося не тільки на підвищення фізичних, а й функціональних можливостей здобувачів освіти. Високі досягнення у фізичній підготовці здобувачів освіти забезпечується дотриманням певних правил: кількість повторень фізичних вправ, тренувальних навантажень залежить від правильного поєднання роботи й відпочинку, станів стомлення й відновлення; кількість повторень залежить від фізичної

підготовленості здобувачів освіти, їхнього віку, статі, виду вправ, зовнішніх умов [38].

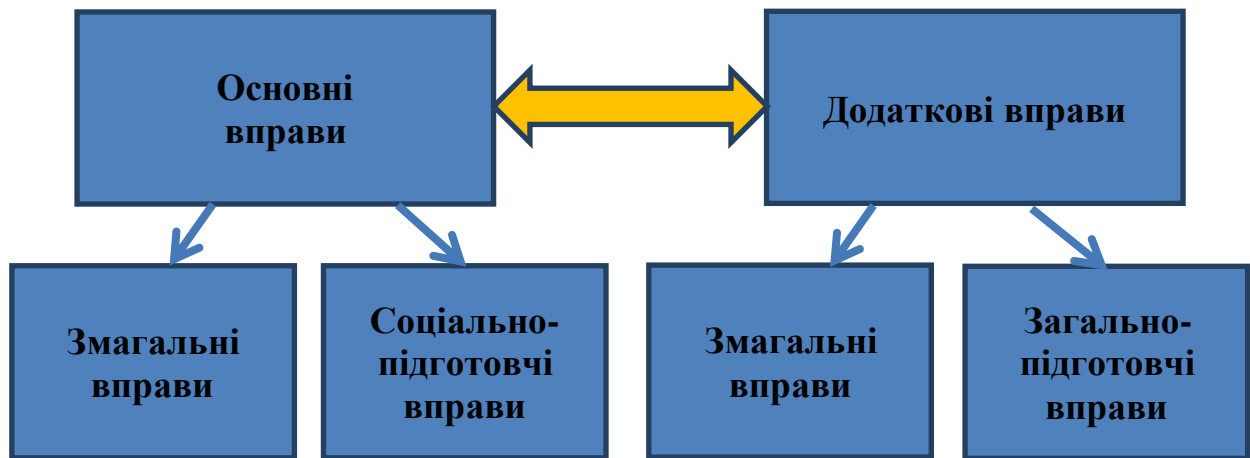


Рис. 1.1. Класифікація вправ у пауерліфтингу

Силкові навантаження викликають перебудову різних функцій організму здобувача освіти. Особливості і ступінь розвитку таких функцій залежать від потужності, характеру рухової діяльності, рівня здоров'я та тренуваності кожного окремо взятого здобувача освіти. З огляду на зазначене, одне і те саме фізичне навантаження, що здійснюється на різній фізіологічній та морфологічній основі може бути різним: воно може бути як корисним, так і надмірним для організму. Останнє своєю чергою призводить до зміцнення, або до перенапруження і хвороби людини. Оптимально побудована система занять силовими вправами у закладі вищої освіти має стимулювати біологічні процеси здобувачів, які займаються пауерліфтингом, посилює зростання і розвиток органів і функцій організму [28].

Таким чином у процесі фізичної підготовки здобувачів освіти, в межах тренувальних занять зі штангою, слід розробляти для кожного здобувача освіти індивідуальну програму розвитку силових якостей. На початковому етапі фізичної підготовки головна увага має зосереджуватися саме на технічній та загальній фізичній підготовці, а вивчення і вдосконалення техніки виконання вправ із пауерліфтингу відбувається

шляхом багаторазового повторення вправ із штангою різної ваги. При цьому свідоме ставлення здобувачів освіти до занять із пауерліфтингу дозволяє ефективно вирішувати питання фізичного розвитку і фізичної підготовленості. Чітке виконання завдань навчально-тренувального процесу з використанням штанги дозволяє спортсменам – здобувачам освіти усвідомити оздоровчу важливість фізичних вправ, опанувати відповідними вміннями й сформувати певні навички, сформувати фізкультурно-оздоровчі компетентності, необхідні в подальшій професійній діяльності.

Висновки до розділу 1

Аналіз актуальної наукової літератури з теми дослідження дозволив зробити висновок, що основним завданням сучасної системи фізичного виховання у закладі вищої освіти є підвищення у здобувачів освіти рівня фізичної підготовленості, забезпечення оптимальних умов для їхнього фізичного розвитку, формування потреби до систематичних занять фізичними вправами, зокрема пауерліфтингом.

Встановлено, що сучасні підходи до організації викладання фізичного виховання як навчальної дисципліни у закладах вищої освіти, а також організація поза аудиторної роботи з фізичного виховання та підвищення рівня фізичної культури, недостатньо ефективно впливають на підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я та мотивацію здобувачів вищої освіти до занять фізичними вправами. Виявлено, що одним із шляхів розв'язання зазначеної вище проблеми є підвищення у здобувачів освіти мотивації до систематичних занять фізичними вправами за рахунок упровадження в освітній процес закладів вищої освіти нових видів фізкультурно-оздоровчої рухової діяльності. Акцентовано увагу на тому, що серед різноманіття видів спорту, які на сьогоднішній день набувають великої популярності серед здобувачів у закладах вищої освіти, є пауерліфтинг.

У контексті вирішення проблеми розвитку фізичних якостей здобувачів вищої гостро стоїть проблема вдосконалення силових можливостей. Необхідність вирішення зазначеної проблеми обумовлюється тим, що силові якості людини забезпечують її різнобічний фізичний розвиток. У результаті аналізу актуальних наукових джерел встановлено, що саме пауерліфтинг як найбільш популярний з існуючих силових видів спорту, сприяє вирішенню зазначеної вище проблеми. Така популярність пауерліфтингу пояснюється низкою його переваг як виду спорту: відносна простота змагальних вправ, доступність у проведенні занять, наявність яскраво вираженої оздоровчої та тренувальної спрямованості.

За результатами вивчення актуальних наукових джерел зроблено висновок, що пауерліфтинг є новою, високоефективною формою розвитку силових якостей здобувачів вищої освіти обох статей. Атлетичні вправи із силового триборства стають набувають у сучасних умовах все більшої популярності й приваблюють своєю доступністю. Гнучкі й різноманітні методики, що використовуються в межах пауерліфтингу однаковою мірою позитивно впливають як на більш підготовлених, так і на менш підготовлених здобувачів освіти. Завдяки відносній простоті обладнання місць для занять пауерліфтинг стає одним із найбільш популярних видів спорту у молоді віком 18-24 років. Широкий вибір силових вправ, що використовуються в межах пауерліфтингу дозволяє проводити заняття з високою щільністю, створює належні умови для покращення фізичної підготовленості, функціонального стану та працездатності здобувачів вищої освіти, уможливорює розвиток усіх груп м'язів, дозволяє ефективно вирішувати завдання формування та корекції тіло будови здобувачів освіти, формувати їх морально-вольові якості, підвищувати спортивні показники.

Упровадження пауерліфтингу в процес фізичного виховання здобувачів вищої освіти має здійснюватися планомірно, системно і

послідовно. Такі заняття мають бути спрямовані не тільки на підвищення фізичних можливостей здобувачів освіти, але й на підвищення їхніх функціональних можливостей.

РОЗДІЛ 2.

ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ПАУЕРЛІФТІНГУ

2.1. Стан сформованості ціннісно-мотиваційного ставлення здобувачів вищої освіти до занять із фізичного виховання з використанням засобів пауерліфтингу (за результатами констатувального експерименту)

Головною передумовою залучення здобувачів вищої освіти до систематичних занять фізичною культурою є формування у них відповідного мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичного виховання та фізичної культури, спрямованість їхньої діяльності на дотримання здорового способу життя й постійного фізичного самовдосконалення, реалізації потреби в регулярних заняттях фізичними вправами [19].

Отже у зазначеному контексті особливої значущості та ваги набуває питання формування ціннісно-мотиваційного ставлення здобувачів вищої освіти до занять фізичною культурою.

З метою вивчення ціннісних орієнтацій здобувачів вищої освіти було проведено педагогічне дослідження. Домінуючі мотиви здобувачів освіти до занять фізичною культурою і спортом було визначено за допомогою методу анкетування. У ході здійсненого анкетування було з'ясовано думку здобувачів освіти щодо навчальної дисципліни «Фізичне виховання». Анкетування проводилося до початку педагогічного експерименту зі студентами 1 курсу. Здобувачі освіти мали можливість обрати декілька відповідей із переліку запропонованих на кожне питання анкети.

У першому розділі кваліфікаційної роботи ми вже зазначали, що ефективність рухової активності здобувачів вищої освіти значною мірою залежить від наявних у них мотивів відвідування навчальних занять із фізичного виховання, а також самостійної діяльності у цій площині. У результаті дослідження було виявлено такий розподіл домінуючих мотивів

до занять фізичною культурою серед студентів першого курсу, а саме:

- зміцнення здоров'я – 35% респондентів;
- вдосконалення фізичної форми – 34 %;
- удосконалення будови тіла та позбавлення недоліків статури – 34%;
- покращення спортивних результатів – 24%;
- отримання задоволення від занять із фізичного виховання – 6%;
- за рахунок занять фізичними вправами бажають набути нових знань, умінь та навичок тільки – 4%;
- відвідування занять для отримання заліку з фізичного виховання – 43%. (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Мотиви здобувачів вищої освіти до занять із фізичного виховання

Мотив	Стать респондентів		Загальний показник (у %)
	Чол.	Жін.	
Зміцнення здоров'я	38	32	35%
Вдосконалення фізичної форми	38	31	34 %
Удосконалення будови тіла та позбавлення недоліків статури	42	24	34%
Покращення спортивних результатів	36	12	24%
Отримання задоволення від занять із фізичного виховання	7	5	6%
За рахунок занять фізичними вправами набуття нових знань, умінь та навичок	5	3	4%
Відвідування занять для отримання заліку з фізичного виховання	42	44	43%.

Існує значна кількість факторів, що сприяють залученню добувачів

освіти до занять фізичними вправами та спортом, але, як засвідчує практика організації фізичного виховання у закладах вищої освіти, досить часто вони втрачають мотивацію до занять фізичними вправами з огляду на певні труднощі під час навчання.

Основними чинниками, що сприяють позитивному ставленню здобувачів освіти до навчальних занять із фізичного виховання, є відповідальність і дисциплінованість, які характеризують лише 39 % респондентів. Незначною є й кількість здобувачів освіти (27%), які під час відвідування навчальних занять бажають отримати задоволення. Позитивне ставлення до занять фізичною культурою та спортом завдяки активній просвітницькій діяльності викладача фізичного виховання мають 21% респондентів. 23% здобувачів освіти визнали, що під час занять фізичними вправами наслідують приклад одногрупників, а 4% – приклад батьків. Низький відсоток здобувачів освіти (16%) прагне до гармонійного фізичного розвитку, а 28 % респондентів визнали той факт, що до відвідування занять з фізичного виховання їх спонукає контроль деканату або кафедри фізичного виховання. Зазначені дані проілюстровано в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

**Чинники, що сприяють позитивному ставленню студентів
до занять із фізичного виховання**

Чинник	Стать респондентів		Загальний показник (у %)
	Чол.	Жін.	
Відповідальність і дисциплінованість	33	45	39 %
Бажання отримати задоволення.	37	17	27%
Позитивне ставлення до занять фізичною культурою та спортом завдяки активній просвітницькій діяльності викладача	22	20	21%

Продовження табл. 2.2

фізичного виховання мають респондентів.			
Наслідування прикладу одногрупників,	26	20	23%
Наслідування прикладу батьків	3	5	4%
Прагнення до гармонійного фізичного розвитку	10	22	16%
Контроль деканату або кафедри фізичного виховання	36	20	28%

Під час дослідження ціннісно-мотиваційного ставлення здобувачів освіти до занять фізичною культурою та спортом слід враховувати й негативні чинники, що їх існує велика кількість. Ці чинники негативно впливають на відвідування навчальних занять із фізичного виховання. До них негативних чинників належать такі:

- відсутність для здобувачів освіти можливості прийняти душ після занять (59%);
- необхідність носити спортивну форму, що вносить певний дискомфорт (29%);
- незадовільна якість засобів фізичної культури, які використовуються на заняттях (20%);
- негативне ставлення здобувачів освіти до викладача та методики його викладання (15%);
- невідповідність фізичних навантажень рівню підготовленості здобувачів освіти (26%);
- нецікаве проведення навчальних занять, що значно знижує інтерес здобувачів освіти (29%);
- інші чинники (8%).

Зазначені дані проілюстровано в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Чинники, що негативно впливають на відвідування студентами навчальних занять із фізичного виховання

Мотив	Стать респондентів		Загальний показник (у %)
	Чол.	Жін.	
Відсутність для здобувачів освіти можливості прийняти душ після занять	50	65	59%
Необідність носити спортивну форму, що вносить певний дискомфорт	26	33	29%
Незадовільна якість засобів фізичної культури, які використовуються на заняттях	19	21	20%
Негативне ставлення здобувачів освіти до викладача та методики його викладання	10	20	15%
Невідповідність фізичних навантажень рівню підготовленості здобувачів освіти	30	22	26%
Нецікаве проведення навчальних занять, що значно знижує інтерес здобувачів освіти	30	28	29%
Інші чинники	8	8	8%

На ефективність занять із фізичного виховання також суттєво впливають запропоновані здобувачам освіти форми проведення занять. Як показало анкетування, найбільшу перевагу здобувачі освіти віддають заняттям із одногрупниками (33%), заняттям у спортивних секціях (33%), навчальним заняттям, що їх поставлено у розклад (22%), самостійним індивідуальним заняттям (15 %), спеціальним заняттям у фітнес-клубах (8%). Як показали результати проведеного анкетування, фітнес-клуби є найбільш актуальною формою занять спортом. Незважаючи на це лише

незначна частина здобувачів освіти відповіла ствердно на запитання, чи відвідують вони такі клуби. Зазначена обставина пояснюється, очевидно, значною платою на абонемент на заняття.

Аналіз наукових досліджень, спрямованих на розв'язання назріли у межах організації фізичного виховання здобувачів освіти проблем, показав, що організація фізичного виховання у закладах вищої освіти на основі розподілу здобувачів у групи за ступенем зацікавленості у заняттях певним видом спорту суттєво підвищує мотивацію студентів до занять, позитивно впливає на систематичність їх відвідування, уможлиблює підвищенню рівня фізичної підготовленості здобувачів освіти. Науковці наголошують, що створення оптимальних умов організації процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти передбачає підхід, заснований на свободі вибору здобувачами вищої освіти видів рухової активності.

На питання анкети «Яку секцію під час навчання у закладі вищої освіти Ви б хотіли відвідувати?» було зафіксовано відповіді, що їх представлено в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Пріоритетні спортивні секції для здобувачів/здобувачок вищої освіти

Мотив	Стать респондентів		Загальний показник (у %)
	Чол.	Жін.	
Футбол	68	2	35%
Баскетбол	13	11	12%
Волейбол	41	35	38%
Аеробіка	1	73	37%
Дзюдо	25	23	24%
Настільний теніс	11	13	12%
Пауерліфтинг	38	4	21%
Туризм	10	8	9%

Таким чином, у результаті проведеного анкетування виявлено недостатньо високу мотивацію здобувачів вищої освіти до занять фізичною культурою та спортом. Отримані у межах анкетування дані свідчать про те, що існує досить вагомий комплекс об'єктивних та суб'єктивних чинників, що перешкоджають здобувачам освіти першого курсу сформувати й підтримувати стійку внутрішню позитивну мотивацію до занять фізичною культурою і спортом. При цьому очевидно, що формування у здобувачів освіти зацікавленості до занять фізичною культурою та спортом має відбуватися з максимальним урахуванням їхніх інтересів та потреб. З огляду на зазначене, важливою складовою у процесі залучення здобувачів освіти до регулярних занять фізичною культурою і спортом є індивідуалізація фізичної підготовки, а виявлені під час спеціального опитування фізкультурно-спортивні пріоритети здобувачів освіти повинні враховуватися під час розроблення змісту процесу фізичного виховання та форм фізичної підготовки, що використовуються у закладах вищої освіти.

Результати аналізу актуальних наукових джерел з теми дослідження, що його було здійснено у межах роботи над першим розділом, показали, що пауерліфтинг як вид спорту є надзвичайно ефективною формою розвитку силових якостей здобувачів освіти. Атлетичні вправи з силового триборства стають все більш популярними, оскільки приваблюють своєю доступністю, а гнучкі та різноманітні методики виконання фізичних вправ однаково позитивно впливають на здобувачів освіти із високим та низьким рівнями фізичної підготовленості. Відносна простота обладнання, що використовується на заняттях, та місце цих занять робить пауерліфтинг одним із основних видів спорту у здобувачів освіти віком 18-24 років.

За результатами здійсненого анкетування, з-поміж видів спорту, які входять до секційних занять у закладах вищої освіти, найбільш популярним серед здобувачів освіти-чоловіків є пауерліфтинг. Зазначене

вище обумовило обґрунтування методики розвитку силових якостей у здобувачів вищої освіти засобами пауерліфтингу.

2.2. Методичний супровід фізичної підготовки здобувачів вищої освіти засобами пауерліфтингу

Відповідно вимог сьогодення фізичне виховання є важливою складовою формування загальної та професійної культури сучасного фахівця. З огляду на зазначене набуває актуальності проблема збереження та зміцнення здоров'я здобувачів вищої освіти, організації та забезпечення здорового способу життя, підвищення рівня працездатності майбутніх фахівців, створення умов для подовження їх активного творчого довголіття [3]. У таких умовах набули особливої популярності серед здобувачів вищої освіти силові види спорту [16; 32]. Ефективність силових вправ і стійка внутрішня позитивна мотивація здобувачів освіти до них, з одного боку, та низький рівень здоров'я і недостатній фізичний розвиток багатьох здобувачів освіти в цілому, з іншого, зумовили вибір засобів пауерліфтингу для забезпечення фізичної підготовки здобувачів освіти.

Зазначене вище обумовило розроблення методичного супроводу фізичної підготовки здобувачів вищої освіти засобами пауерліфтингу.

Під методичним супроводом будемо розуміти сукупність організаційних та методичних заходів, а також педагогічних технологій, за допомогою яких здійснюється коректне застосування методики фізичної підготовки здобувачів освіти. Методичний супровід фізичної підготовки майбутніх фахівців має забезпечувати детермінованість (будь-який здобувач освіти за наявності бажання й допомоги викладача може отримати позитивний результат) та масовість (розроблені правила можуть бути використані для вирішення великого кола однотипних завдань) [47].

У межах теоретичного й методичного обґрунтування супроводу фізичної підготовки здобувачів освіти засобами пауерліфтингу було враховано результати наукових досліджень вітчизняних дослідників.

Підставою для розроблення методичного супроводу фізичної підготовки здобувачів вищої освіти засобами пауерліфтингу, став комплекс чинників, а саме:

– необхідність підвищення якості фізичного виховання у закладах вищої освіти на основі використання засобів пауерліфтингу;

– недостатня фізична підготовленість та низький рівень розвитку силових якостей, а також недостатній фізичний розвиток майбутніх фахівців;

– відсутність інтересу у здобувачів освіти до традиційних занять із фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Метою методичного супроводу фізичної підготовки здобувачів освіти засобами пауерліфтингу є розвиток силових якостей, формування загальної фізичної підготовленості та формування мотивації до занять пауерліфтингом.

Основні завдання методичного супроводу фізичної підготовки здобувачів освіти засобами пауерліфтингу спрямовані на:

- 1) пріоритетний розвиток силових якостей здобувачів освіти;
- 2) покращення функціонального стану організму майбутнього фахівця;
- 3) підвищення загальної фізичної підготовленості здобувачів освіти;
- 4) формування мотивації здобувачів освіти до систематичних занять пауерліфтингом;
- 5) оволодіння та вдосконалення технічної підготовленості в пауерліфтингу.

Під час фізичної підготовки здобувачів освіти засобами пауерліфтингу слід враховувати, що тренувальний ефект будь-якої вправи залежить від докладених здобувачем освіти зусиль до її виконання за рахунок повторення цієї вправи, усунення помилок, допущених у попередніх виконаннях, своєчасної зміни умов і характеру виконання вправ, підвищення рівня вимог, оптимальному співвідношенні кількості

повторень вправ в одному підході з кількістю підходів, тривалістю і характером відпочинку.

Методичний супровід фізичної підготовки здобувачів освіти засобами пауерліфтингу передбачає, що оптимальний режим рухової активності здобувачів освіти має містити у собі вправи, спрямовані на розвиток інших фізичних якостей, які сприяють покращанню стану м'язової тканини, профілактиці захворювань опорно-рухового апарату. Сукупність методів і засобів пауерліфтингу для здобувачів вищої освіти регламентується основними положеннями фізичного виховання та спорту щодо індивідуально-орієнтованого комплексного фізичного виховання, дотримання здорового способу життя, досягнення високого рівня спортивної майстерності [27].

Розроблений методичний супровід фізичної підготовки здобувачів освіти засобами пауерліфтингу містить у собі три блоки:

- мотиваційний;
- змістовий;
- оціночний.

Сутність зазначених вище блоків методичного супроводу представлено на рис. 2.1.

У процесі фізичної підготовки використовувалися традиційні та інноваційні засоби і методи фізичного виховання. Загальнорозвивальні вправи забезпечують усебічний розвиток організму, сприяють розвитку основних фізичних якостей, використовуються для розвитку витривалості, розширюють вміння та рухові навички пауерліфтерів, готують їх до ефективного опанування техніки виконання класичних вправ у пауерліфтингу. Допоміжні вправи спрямовані на створення спеціальної основ для подальшого вдосконалення майстерності здобувачів освіти у пауерліфтингу.

До спеціально-підготовчих вправ належать вправи, які містять у собі окремі частини й елементи змагальної діяльності та дії, наближені до них

за формою, структурою, характером вияву фізичних якостей. Наприклад, спеціально-підготовчі вправи зі штангою допомагають опанувати всі елементи вправ у пауерліфтингу.

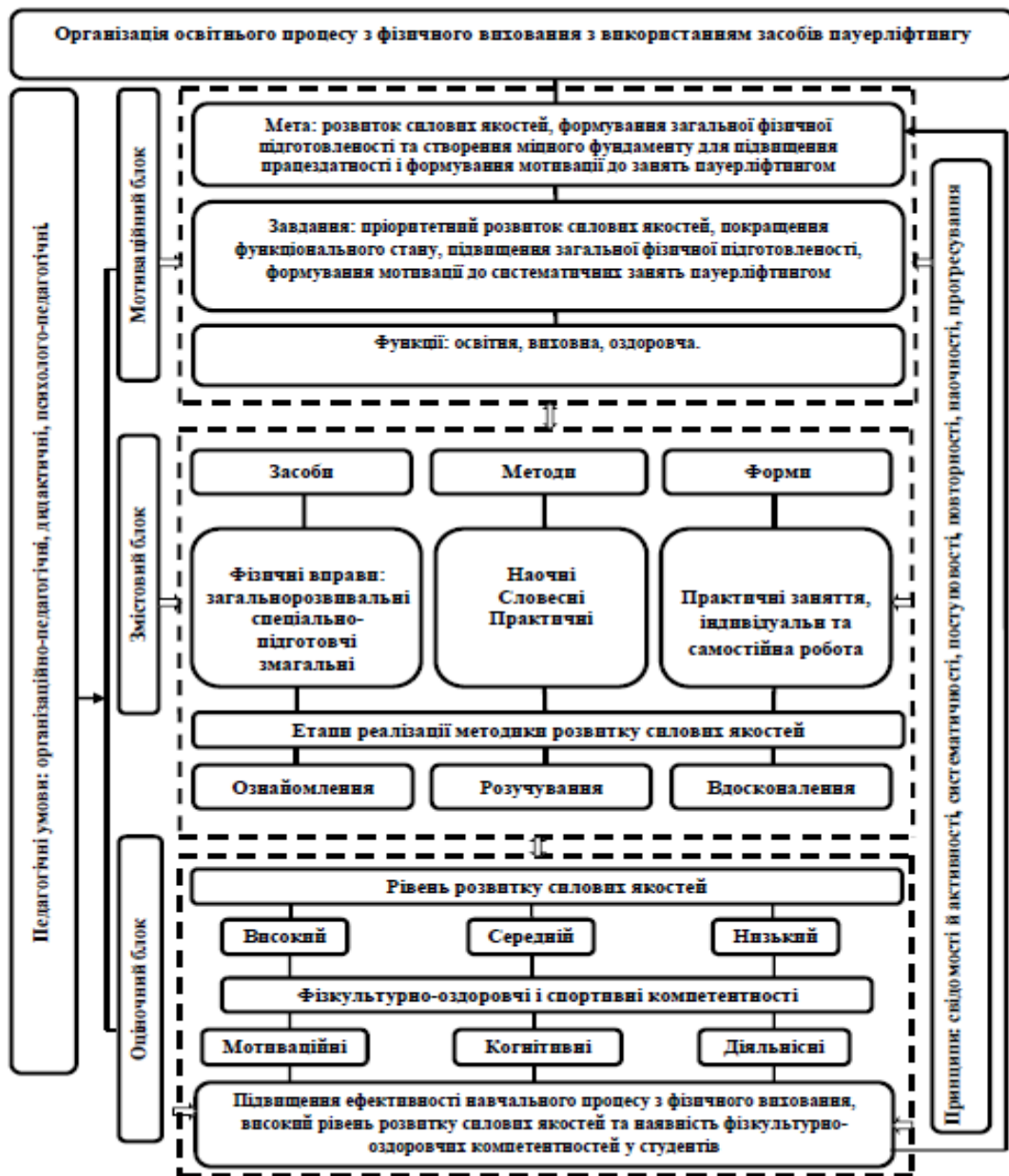


Рис. 2.1. Модель методичного супроводу фізичної підготовки здобувачів освіти засобами пауерліфтингу

Змагальні вправи обумовлені правилами змагань із пауерліфтингу (присідання зі штангою на плечах, жим штанги лежачи, станова тяга) й виконуються із штангою різної ваги.

У ході розучування техніки виконання змагальних вправ із

пауерліфтингу слід використовувати різні форми та методи навчання: групові, індивідуальні, групові з індивідуальним підходом. Групові заняття проводяться зі студентами, які мають схожість за віковими показниками, а також показниками фізичного розвитку, рухової підготовки. Індивідуальні заняття використовуються у випадку проведення занять зі здобувачами освіти, які мають низький рівень підготовленості до оволодіння рухами з обтяженнями. Групова форма з індивідуальним підходом є основною під час проведення занять із пауерліфтингу у закладах вищої освіти. Ця форма передбачає виконання групових та індивідуальних завдань, а також індивідуальну роботу зі здобувачами освіти, які мають низький рівень фізичної підготовки.

Методика фізичної підготовки здобувачів освіти передбачає використання значної кількості різноманітних методів, що їх представлено в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Методи фізичної підготовки здобувачів освіти з використанням засобів пауерліфтингу

Метод	Сутність методу	Призначення методу
Роздільний метод	Вправу розділяють на основні частини або фази, спочатку оволодівають кожною з них окремо, а потім – у цілому.	Застосовується у процесі навчання, коли необхідно вдосконалити окремий рух вправи.
Метод у цілому	Студент виконує вправу в цілому одразу ж після показу та пояснень викладача	Використовують, коли вправу не можна розділити або вона проста.
Комбінований метод	Вивчають техніку виконання вправи роздільним методом, а потім – у цілому.	Виконується на всіх етапах підготовки

Продовження табл. 2.6

Метод повторних зусиль	Характеризується чітким розділенням окремих періодів роботи паузами для відпочинку	Контроль за правильністю виконання змагальних вправ, закріплення динамічних характеристик темпу виконання, розвиток силових якостей
Метод максимальних зусиль	Застовуються такі навантаження, щоб вправу можна було виконати не більш 2-3 разів.	Використовується для розвитку силових якостей, ефективно впливає на розвиток максимальної сили без істотного збільшення маси тіла.
Метод динамічних зусиль.	Характеризується виконанням змагальних вправ з максимальною швидкістю.	Спрямований на розширення діапазону рухових навичок і розвиток швидкісної сили.
Метод ізометричних зусиль	Передбачає використання статичних вправ, а також динамічних із зупинками і утриманням статичних положень	Використовується для закріплення технічних елементів.
Комбінований метод	Застосовуються всі наведені вище методи розвитку сили, що виконуються за круговою системою	Виконуються для підвищення ефективності секційних занять.
Контрольний метод	Передбачає контрольне виконання змагальних вправ	Застосовується для перевірки ефективності тренувальних засобів та методів

На початковому етапі фізичної підготовки здобувачів освіти засобами

пауерліфтингу розучується техніка класичних змагальних вправ, використовуються спеціально-підготовчі вправи, закладаються теоретичні основи пауерліфтингу. Процес навчання та тренування здобувачів освіти у цій площині можна уявити у вигляді трьох послідовно й тісно пов'язаних між собою етапів, кожний з яких виконує методичні завдання:

- 1-й етап – ознайомлення з технікою виконання вправи;
- 2-й – розучування вправи, прийому, дії;
- 3-й – тренування (вдосконалення).

Етапи навчання взаємопов'язані й розглядаються як єдиний процес.

Основна мета ознайомлення – створити у здобувачів освіти вірне уявлення про техніку виконання вправ у пауерліфтингу та забезпечити розуміння їх сутності. Для цього необхідно чітко назвати вправу, зразково її показати, пояснити її вплив на організм. Показ може здійснювати найбільш підготовлений здобувач освіти.

Основним завданням першого етапу є формування у здобувачів освіти уявлення про рухову дію. Формування такого уявлення здійснюється у такій послідовності: показ дії у досконалому виконанні, розповідь про неї, коротке пояснення способу виконання; повторний показ техніки виконання у повільному темпі, спроби здобувачів виконати рухову дію.

Основним завданням другого етапу є оволодіння здобувачами освіти технікою рухової дії та виконання її в цілому наприкінці етапу. Цей процес відбувається шляхом надання здобувачам освіти більш точної та повної інформації щодо особливостей техніки виконання вправи.

Тренування або вдосконалення техніки виконання вправ у пауерліфтингу забезпечується через систематичне, багаторазове повторення певної вправи з поступовим підвищенням навантаження. Так здобута навичка поступово закріплюється, перетворюється в автоматизацію нервово-м'язових процесів. В ході навчання здобувачів освіти техніки виконання змагальних вправ необхідно вимагати від них конкретних знань про рухи. Слід поступово розвивати відсталі силові

якості для виникнення постійної необхідності вдосконалювати техніку виконання змагальних вправ.

Оскільки пауерліфтинг являє собою складний комплекс впливів на фізіологічні, психологічні та біохімічні процеси в організмі, обов'язковою умовою методичного супроводу фізичної підготовки здобувачів вищої освіти засобами пауерліфтингу є врахування індивідуальних особливостей здобувачів освіти. Заняття з фізичного виховання з використанням засобів пауерліфтингу мають починатися із комплексу загальнорозвивальних вправ (такими є різні види ходьби, повільного бігу, вправи на розтягування та координацію). На початку кожного заняття здобувачі освіти мають виконувати вправи для прямих м'язів живота та поздовжніх м'язів спини, а в кінці заняття – вправами на гнучкість. Величина обтяження визначалася таким чином, щоб вправу можна було виконати на кілька повторень більше, ніж рекомендовано, не порушуючи при цьому техніки виконання. Перші заняття мають проходити з мінімальним використанням обтяження, а також із використанням власної ваги тіла. Під час таких занять має відбуватися детальне ознайомлення з термінологією вправ, назвами тренажерів та їх призначенням, спеціальними технічними пристроями, що використовуються в пауерліфтингу, а також має здійснюватися інструктаж із техніки безпеки.

Зі зростанням рівня фізичної підготовленості здобувачів освіти поступово має збільшуватися вага обтяження. На початку занять величина обтяжень має становити 30-60% від максимальної ваги. До кінця другого місяця занять кількість серій у вправах слід поступово збільшувати 3–4 вправ на одну групу м'язів на одному занятті.

Навчальні заняття з пауерліфтингу, відповідно до розробленого методичного супроводу фізичної підготовки здобувачів вищої освіти засобами пауерліфтингу, мають проводитися тричі на тиждень. Кожне з занять має містити у собі підготовчу, основну та заключну частини.

Підготовча частина протягом 10-25 хв. передбачає постановку

завдань, організацію здобувачів освіти, проведення розминки. Вона має на меті підготовку органів і систем організму здобувачів освіти до роботи в основній частині заняття. Тому зміст підготовчої частини передбачає виконання загальнорозвиваючих вправ без обтяжень, вправ для розтягування м'язів та спеціальних вправ із метою активізації серцево-судинної та інших систем організму. Підбір спеціальних вправ при цьому має відповідати особливостям основної частини навчальних занять із пауерліфтингу.

Основна частина, що обіймає собою 60-70 хв. Заняття має містити у собі комплекси вправ, спрямованих на покращення фізичного розвитку і функціональних можливостей здобувачів освіти, розвиток їх фізичних якостей з урахуванням фізичної підготовленості та вагової категорії. Вагомими завданнями цієї частини заняття є підвищення працездатності здобувачів освіти та вдосконалення техніки виконання змагальних вправ, а також розвиток морально-вольових та психічних якостей.

У періоді загальної підготовки основна частина заняття має містити у собі вправи для загального фізичного розвитку здобувачів освіти, зміцнення здоров'я та підвищення рівня їх загальної фізичної підготовленості. Вправи слід виконувати з обтяженнями, з вагою власного тіла, на гімнастичних снарядах. Вага обтяжень та кількість повторів у кожній вправі підбирались індивідуально відповідно маси тіла здобувача освіти. Обсяг та інтенсивність навантаження визначався за показниками діяльності серцево-судинної системи здобувача освіти, вагою штанги та відпочинком між підходами. Поступово навантаження зростало за рахунок збільшення кількості повторів у підходах, самих підходів, а також кількості вправ та ваги обтяження.

У спеціально-підготовчому періоді до основної частини заняття мають входити вправи для розвитку основних фізичних якостей та змагальні вправи. Обсяг навантаження має визначатися за сумарною кількістю підйомів штанги з урахуванням її ваги. Навантаження на

заняттях мають зростати за рахунок збільшення загальної кількості повторів у вправах.

Заключна частина заняття протягом 5–10 хв. передбачає приведення організму здобувачів освіти у відносно спокійний стан, зняття м'язового напруження, підбиття підсумків заняття. З зазначеною вище метою слід використовувати вправи для відновлення рівномірного дихання, гнучкість та рухливість у суглобах, а також вправи для розвантаження хребта.

Для побудови занять із пауерліфтингу слід враховувати низку важливих чинників, а саме: тип конституції тіла, рівень фізичної підготовленості здобувача освіти та стан його здоров'я. Залежно від цих чинників слід здійснювати планування навантаження за видом та характером силових вправ, обсягом та інтенсивністю занять, кількістю повторень, величиною обтяження тощо.

Методичний супровід фізичної підготовки здобувачів освіти з використанням засобів пауерліфтингу спрямований на розвиток у здобувачів освіти силових якостей, спеціальних знань, умінь і навичок, забезпечення фізичної активності достатнього рівня. В основі навчальної діяльності лежить формування у здобувачів освіти мотиваційного, когнітивного та діяльнісного компонентів.

Етап формування мотивації є першим і найбільш важливим етапом методичного супроводу фізичної підготовки здобувачів освіти з використанням засобів пауерліфтингу. Зміст мотивації здобувачів освіти до занять пауерліфтингом формується на основі отриманої ними інформації під час навчальних занять, відвідування змагань тощо. При цьому мотиви здобувачів освіти до занять із фізичного виховання є ключовим показником, що суттєво впливає на рухову активність особистості майбутнього фахівця.

Отже мотиваційний компонент методичного супроводу фізичної підготовки здобувачів освіти з використанням засобів пауерліфтингу має забезпечувати:

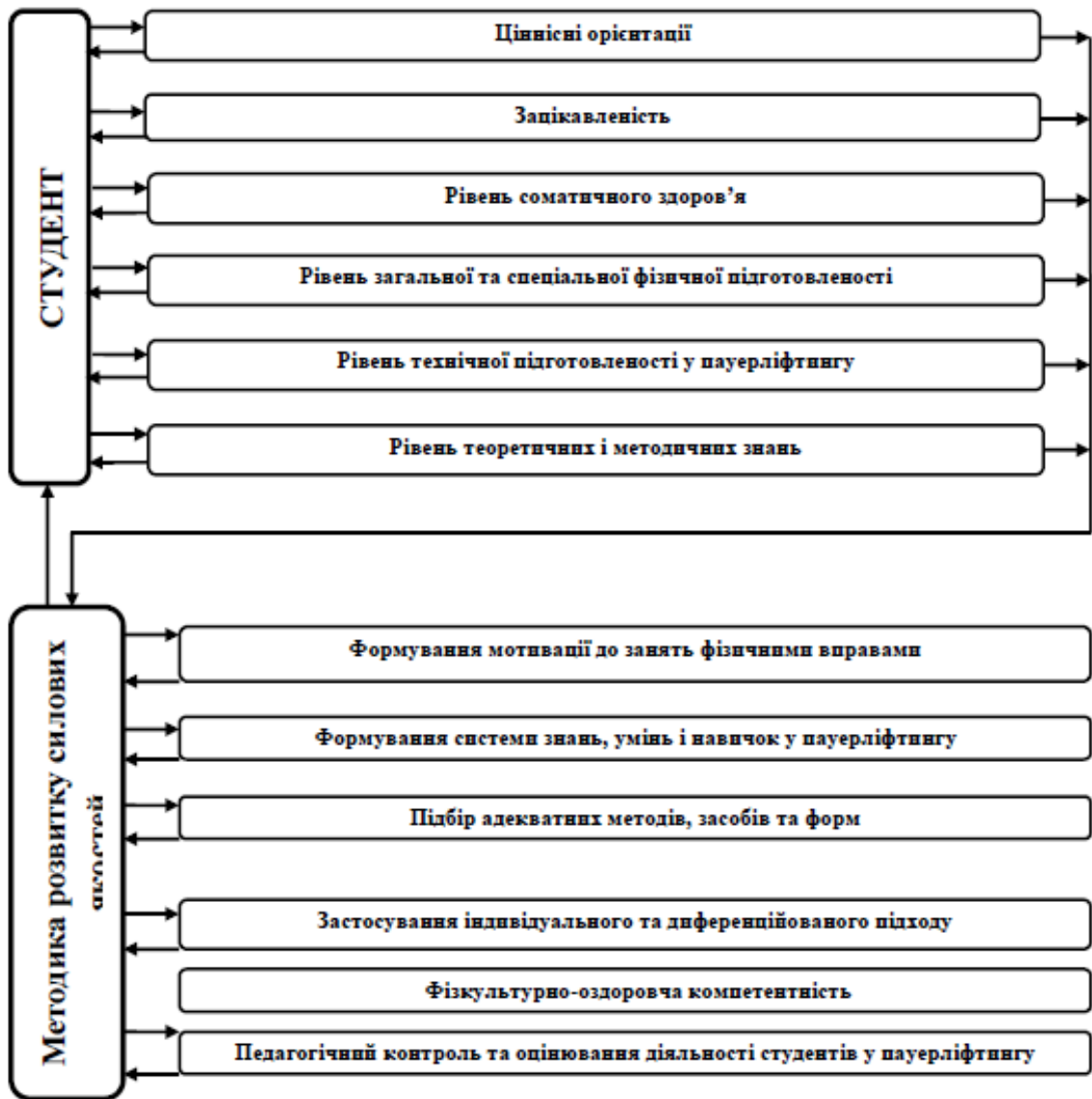


Рис. 2.2. Алгоритм реалізації методичного супроводу фізичної підготовки здобувачів вищої освіти засобами пауерліфтингу

- покращення освітнього і мотиваційно-ціннісного ставлення здобувачів освіти до засобів пауерліфтингу;
- створення мікросередовища, спрямоване на розвиток інтересів і мотивів здобувачів освіти до активних занять силовими вправами;
- формування у здобувачів освіти позитивного ставлення до фізичного виховання та самостійних занять фізичною культурою та спортом;
- залучення здобувачів освіти до активних занять пауерліфтингом;

- реалізацію фізичного й психічного потенціалу особистості;
- панування відносин суперництва між здобувачами освіти;
- набуття майбутніми фахівцями соціального досвіду у сфері фізкультурно-спортивної та оздоровчої діяльності.

Когнітивний компонент методичного супроводу фізичної підготовки здобувачів освіти з використанням засобів пауерліфтингу передбачає формування системи знань здобувачів освіти і розвиток їх мислення, що визначається специфікою засобів пауерліфтингу. Теоретичний матеріал, що пропонується здобувачам освіти має бути органічно пов'язаний зі змістом їхньої практичної діяльності. Інформація має надаватися у процесі пояснення, бесід, виправлення помилок під час виконання спортивних вправ.

Зокрема під час пояснення техніки виконання силових вправ необхідно надавати інформацію про їхню фізіологічну дію на організм людини. Орієнтовний зразок таких завдань подано в табл. 2.5.

Таблиця 2.5

Вправи з пауерліфтингу та їхня фізіологічна дія на організм людини

Засоби	Фізіологічна дія
Присідання зі штангою на плечах	<ol style="list-style-type: none"> 1. Збільшують м'язову силу нижніх кінцівок. 2. Підвищують працездатність організму. 3. Сприяють зниженню ваги тіла та відсотків. жирової маси. 4. Позитивно впливають на серцево-судинну систему. 5. Активізують обмінні процеси у нижніх кінцівках.
Жим штанги лежачи	<ol style="list-style-type: none"> 1. Збільшують м'язову силу плечового поясу. 2. Підвищують працездатність організму. 3. Підвищують рухові можливості грудного відділу. 4. Активізують обмінні процесу у верхніх кінцівках. 5. Збільшують грудну клітку.

Станова тяга	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сприяють зниженню ваги тіла та відсотків жирової маси. 2. Активізують обмінні процеси в організмі. 3. Покращують поставу. 4. Стимулюють вироблення гормонів. 5. Збільшують силу м'язів ніг та спини.
---------------------	---

Основою діяльнісного компонента методичного супроводу фізичної підготовки здобувачів освіти з використанням засобів пауерліфтингу є навчання здобувачів освіти умінь та навичок для самостійної організації та проведення занять із пауерліфтингу. Для цього необхідне ґрунтовне ознайомлення з методичними положеннями щодо використання засобів пауерліфтингу, а саме:

1. Кількість основних м'язових груп, що навантажуються, не повинна бути більшою, ніж 2 або 3.
2. Після основних вправ слід застосовувати вправи локального впливу, спрямовані на збільшення м'язової маси, покращання трофіки м'язів.
3. З метою найбільш ефективного приросту сили вправи слід виконувати в середньому та повільному темпі.
4. Виконувати вправи слід плавно й ритмічно.
5. Видих виконується під час напруження, а видих при розслабленні м'язів.
6. Показником ефективності занять із пауерліфтингу є позитивна динаміка показників в основних вправах.
7. На заняттях слід вести щоденник із внесенням даних про кількість повторень, підходів, інтенсивність та вагу обтяжень.
8. Ефективність занять залежить від харчування, тривалості сну, відпочинку та режиму дня здобувача освіти.
9. Під час занять здобувачі освіти не мають сидіти, відпочинок між

підходами має бути активним.

10. Обов'язковою складовою занять є розтягування м'язів після фізичного навантаження.

11. Для досягнення ефекту кожна вправу потрібно виконувати для певної групи м'язів без допомоги інших частин тіла.

12. Кількість повторних максимумів в одному підході змінюється плавно в бік зменшення від одного тренувального мікроциклу до іншого.

13. Фізичне відновлення після силового навантаження відбувається за тривалого періоду часу.

14. З метою підвищення ефективності занять слід поєднувати методи, спрямовані як на збільшення м'язового поперечника та вдосконалення нервово-м'язових зв'язків.

15. Під час занять слід звертати увагу на правильність виконання вправ.

16. Заняття з пауерліфтингу слід проводити тричі на тиждень.

17. При побудові занять слід враховувати, що:

- найбільш травмонебезпечними є всі види присідання, жимів і тяги;
- у перебігу роботи з максимальними обтяженнями необхідне страхування партнера;
- не можна виконувати силові вправи поспіль, перенапружуючи хребет;
- під час виконання силових вправ із навантаженням на тулуб слід тримати спину рівно;
- слід обережно виконувати комбіновані рухи;
- у більшості вправ з обтяженнями стопа зазнає значних навантажень, тому слід змінювати вихідні положення;
- вправи в одному комплексі складаються так, щоб найважчі припадали на початок і середину навчальних занять, коли м'язи вже розігріті;
- обов'язковою вправою мають бути розслаблені виси на перекладині,

вони розвантажують хребет, покращують обмін речовин;

– закінчувати навчальні заняття слід із поступовим зниженням навантаження.

Використання засобів пауерліфтингу на заняттях із фізичного виховання у закладах вищої освіти з метою формування спеціальних знань, умінь і навичок має відбуватися планомірно, системно й послідовно. Під час занять із фізичного виховання здобувачів освіти мають вивчати комплекс загально розвивальних вправ, які потім вони повторювали самостійно. На наступних навчальних заняттях із фізичного виховання обов'язково має здійснюватися перевірка рівня сформованості у здобувачів освіти навичок щодо виконання спеціальних фізичних вправ та вміння демонструвати їх перед одногрупниками. Здобувачі освіти, які найкраще оволоділи вправами, мають залучатися до проведення зі своїми одногрупниками підготовчої частини з використанням засобів пауерліфтингу. Зрозуміло, що така діяльність студентів здійснюється під керівництвом викладача. Надалі такі цикли мають повторюватися відповідно послідовності вивчення змагальних вправ. У зазначеному контексті йдеться про присідання зі штангою на плечах, жим штанги лежачи, станову тягу.

Вагомим засобом фізичної підготовки здобувачів освіти виступали навчально-методичні завдання, які доповнюють теоретичні відомості із пауерліфтингу та складають практичний розділ методичного супроводу фізичної підготовки здобувачів освіти засобами пауерліфтингу. Такі навчально-методичні завдання передбачають завдання, у перебігу вирішення яких здобувач освіти оволодіває певними вміннями і навиками у пауерліфтингу та фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Розроблений методичний супровід фізичної підготовки здобувачів освіти засобами пауерліфтингу ґрунтується на комплексі принципів:

– загальнопедагогічних (свідомості та активності, наочності, систематичності та послідовності, доступності, прогресування);

– специфічних (спрямованості на вищі досягнення, поглибленої спеціалізації, безперервності процесу, єдності поступового підвищення навантаження, хвилеподібної та варіативної зміни навантажень, циклічності тренувального процесу).

Пояснимо детальніше сутність зазначених вище принципів.

Відповідно принципу свідомості та активності здобувачі освіти найбільш успішно опановують навички підняття штанги у пауерліфтингу та вдосконалюють спортивну майстерність тоді, коли вони виявляють позитивну мотивацію до занять з пауерліфтингу, інтерес та зацікавленість до кожної вправи. Здобувачі освіти мають чітко розуміти мету й завдання занять та тренувального процесу в цілому, осмислити їх, а також позитивно до них ставитися. Головне завдання викладача у цьому контексті полягає у тому, щоб сформувати у здобувачів освіти уміння аналізувати свої дії й раціонально керувати ними, керуючись настановленнями тренера.

Дотримання принципу наочності сприяє створенню у здобувачів освіти уявлення про правильно виконані вправи шляхом їх показу та пояснення. Наочність у процесі фізичної підготовки здобувачів освіти засобами пауерліфтингу забезпечується демонстрацією викладачем або досвідченими спортсменами техніки окремих елементів фаз підйому та стилю виконання у цілому.

Використання принципу систематичності та послідовності у межах фізичної підготовки передбачає проведення регулярних занять, що підвищують ефективність навчання. Тривалі перерви у заняттях навпаки призводять до згасання умовно-рефлекторних зв'язків, що лежать в основі утворення рухових навичок, тому систематичні заняття фізичною культурою та спортом виступають необхідною умовою ефективної фізичної підготовки.

Принцип доступності у забезпеченні фізичної підготовки здобувачів освіти засобами пауерліфтингу означає, що навчання та тренування

здобувачів освіти необхідно здійснювати відповідно їхніх індивідуальних можливостей. Для раціонально організованих занять велику роль відіграє врахування таких індивідуальних показників здобувачів освіти, як вік, стать, рівень технічної та фізичної підготовленості, стан здоров'я тощо.

Принцип прогресування передбачає виконання здобувачами освіти нових складніших завдань, у межах яких поступово збільшується загальний обсяг та інтенсивність навантаження. У процесі навчання та тренування здобувачів на заняттях з пауерліфтингу необхідно поступово ускладнювати умови виконання вправ, що значно розширює коло рухових умінь і навичок та в цілому сприяє вдосконаленню техніки виконання пропонованих вправ.

Принцип спрямованості на вищі досягнення означає, що вдосконалення здобувачів освіти в особистісно-орієнтованому підході до вибору пауерліфтингу має передбачати досягнення значних спортивних результатів. Спрямованість здобувачів освіти на високі досягнення реалізується засобами комплексного використання найбільш ефективних засобів та методів тренування, а також постійною інтенсифікацією навчально-тренувального процесу, поступовою оптимізацією режиму життя здобувачів освіти.

Принцип поглибленої спеціалізації передбачає врахування у перебігу тренувального процесу важливої закономірності сучасного спорту, а саме: неможливо досягти одночасно високих результатів не тільки у різних видах спорту, але й у різних дисциплінах одного виду спорту. Зазначене означає, що реалізація принципу поглибленої спеціалізації у пауерліфтингу має передбачати граничну концентрацію сил та часу здобувачів освіти опосередковано на присідання зі штангою на плечах, жиму штанги лежачи та станову тягу.

Принцип безперервності тренувального процесу передбачає розумне чергування періоду інтенсивних тренувань з періодом відпочинку. Під час інтенсивної силової роботи в організмі інтенсивно витрачаються

енергетичні ресурси, знижується рівень працездатності, відбувається фізичне стомлення. Тому необхідний відпочинок, що відновлює працездатність. Фаза суперкомпенсації обумовлює появу більш високого рівня енергетичних ресурсів в організмі здобувачів освіти. Якщо відпочинок між заняттями є занадто тривалим, працездатність залишається на початковому рівні. Цей принцип передбачає проведення цілорічних тренувань на основі раціонального поєднання навантажень і відпочинку.

Принцип єдності поступового підвищення навантаження витікає із закономірності формування адаптації здобувачів освіти до тренувальних навантажень. Окрім того, становлення спортивної майстерності у пауерліфтингу передбачає підготовку організму здобувача освіти, наближену до межі його функціональних можливостей. Зазначене потребує інтенсифікації тренувального процесу, тобто поступового підвищення фізичних навантажень, ускладнення технічної підготовки тощо. Така інтенсифікація тренувального процесу можлива виключно за умови створення попереднього функціонального та рухового фундаменту на тлі виконання здобувачами освіти високих навантажень на попередніх етапах тренувань.

Хвилеподібна та варіативна зміна навантажень передбачає, що секційні заняття із пауерліфтингу повинні носити хвилеподібний характер динаміки зміни навантажень. Під впливом тренування в організмі здобувача освіти виникають процеси стомлення та відновлення, що взаємодіють між собою. Такі хвилеподібні коливання зумовлені також динамікою обсягу навантаження та інтенсивності, що знаходяться у зворотній залежності.

Фізична підготовка здобувачів освіти із пауерліфтингу має характеризуватися циклічністю, що виявляється в регулярному повторенні окремих занять, мікроциклів, мезоциклів, макроциклів.

Методичний супровід фізичної підготовки здобувачів освіти засобами

пауерліфтингу містить у собі три взаємопов'язані етапи. Їх змістове наповнення представлене в таблиці 2.8.

Таблиця 2.8

**Етапи реалізації методичного супроводу фізичної підготовки
здобувачів освіти засобами пауерліфтингу**

Назва та призначення етапу	Сутність етапу
<p align="center">І етап (передбачає прискорення процесу адаптації здобувачів освіти до нових умов проведення освітнього процесу з фізичного виховання)</p>	<ul style="list-style-type: none"> – підвищення рівня загальної фізичної підготовленості здобувачів освіти; – зміцнення та покращання функціональних можливостей організму; – підвищення мотиваційно-ціннісного ставлення здобувачів освіти до засобів пауерліфтингу; – навчання основних елементів техніки виконання змагальних вправ із пауерліфтингу.
<p align="center">ІІ етап (вдосконалення основних фізичних якостей здобувачів освіти)</p>	<ul style="list-style-type: none"> – розвиток силових якостей; – формування загальної фізичної підготовленості; – збільшення обсягу раніше набутих рухових навичок та вмінь; – підвищення стійкості організму до дії несприятливих чинників; – покращання морфофункціонального стану та рівня фізичного здоров'я здобувачів освіти; – розвиток вольових якостей; – удосконалення технічної підготовленості та спортивних результатів здобувачів освіти.
<p align="center">ІІІ етап (пріоритетний)</p>	<ul style="list-style-type: none"> – підтримання високого рівня розвитку загальної фізичної підготовленості;

розвиток силових якостей)	<ul style="list-style-type: none"> – подальше підвищення функціональних можливостей основних систем життєзабезпечення організму; – зміцнення здоров'я здобувачів освіти; – вдосконалення техніки виконання змагальних вправ.
---------------------------	---

Узагальнення результатів наукових досліджень дало можливість визначити організаційно-педагогічні умови з метою реалізації методичного супроводу фізичної підготовки здобувачів освіти засобами пауерліфтингу, а саме:

- організаційно-педагогічні (аналіз інтересів, потреб, мотивів здобувачів освіти, індивідуального рівня фізичної підготовленості і морфофункціональних показників, послідовність і неперервність занять пауерліфтингом, адекватність фізичних навантажень стану фізичної підготовленості здобувачів освіти, забезпечення освітнього процесу сучасними матеріально-технічними засобами навчання);

- дидактичні (врахування педагогічних закономірностей, дидактичних принципів, способів, методів та форм організації фізичного виховання, формування у здобувачів освіти спеціальних знань умінь і навичок щодо можливостей використання засобів пауерліфтингу в повсякденному житті, оновлення змісту методичного забезпечення кафедр фізичного виховання, наявність науково обґрунтованого плану освітнього процесу з фізичного виховання, впровадження інноваційних педагогічних підходів у закладах вищої освіти);

- психолого-педагогічні (успішність реалізації завдань фізичної підготовки здобувачів освіти засобами пауерліфтингу значною мірою залежить від переконання здобувачів освіти в необхідності та корисності

систематичних занять із пауерліфтингу для збереження здоров'я та покращення свого фізичного стану).

Таким чином систематичні заняття силовими вправами сприяють залученню здобувача освіти до активної та свідомої участі фізичному вихованні. Кожний здобувач освіти має зрозуміти, що чим більш відповідально він ставиться до занять, тим кращі будуть його результати. Разом із тим, важливо, що в сучасних умовах розвитку суспільства зовсім недостатньо мати високий рівень освіти та володіти професійними знаннями і навичками, майбутньому фахівцеві вкрай необхідно ще й бути здоровим та фізично розвинутим.

Висновки до розділу 2

Для реалізації поставлених у магістерській роботі завдань було досліджено мотиваційно-ціннісне ставлення здобувачів освіти до занять фізичною культурою. У ході констатувального експерименту визначено, що на формування мотиваційно-ціннісного ставлення здобувачів освіти до фізичного виховання суттєво впливає фізкультурно-спортивна спрямованість освітнього процесу, що являє собою систему органічно поєднаних притаманних особистості потреб, інтересів, цінностей. Ці інтереси та цінності що визначають головні напрями, мотиви поведінки та діяльності здобувачів освіти у процесі навчальних занять із фізичного виховання.

Формування мотиваційно-ціннісного ставлення здобувачів освіти до фізичного виховання потребує:

- якісних змін у системі ціннісних орієнтацій особистості здобувача освіти;
- усвідомлення і прийняття особистістю здобувача освіти феномена здорового способу життя як необхідної умови його життєдіяльності;
- відчуття здобувачем освіти здатності створювати і послідовно втілювати власну програму фізичного саморозвитку та самовдосконалення;
- наявність стійкої потреби у саморозвитку та самооздоровленні

власного організму.

Методичний супровід фізичної підготовки здобувачів освіти засобами пауерліфтингу являє собою відкриту динамічну систему, яка має багато взаємопов'язаних і взаємозалежних елементів. Під час розроблення такого методичного супроводу враховано, що на його зв'язки та компоненти можуть впливати чинники навколишнього середовища, якість життєдіяльності здобувачів освіти, система педагогічних впливів у закладі вищої освіти, вікові та функціональні можливості й уподобання здобувачів освіти. Усі компоненти методичного супроводу фізичної підготовки здобувачів освіти засобами пауерліфтингу підпорядковуються меті розвитку особистості здобувача освіти через навчально-тренувальний процес у пауерліфтингу, що забезпечує гармонійно розвинену особистість здобувача освіти.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Здійснене дослідження організаційно-методичних умов фізичної підготовки здобувачів освіти засобами пауерліфтіngu дозволило зробити такі висновки.

1. Відповідно першого завдання дослідження було визначено основні напрями фізичної підготовки здобувачів у закладі вищої освіти. Зазначено, що система фізичного виховання у закладі вищої освіти є недостатньо ефективною для підвищення рівня фізичної підготовленості, збереження здоров'я та мотивації здобувачів освіти до занять фізичними вправами. Усталена в закладах вищої освіти система фізичного виховання не стимулює інтересу до занять фізичними вправами та не забезпечує можливості для реалізації індивідуального підходу, а тим більше формування індивідуальної освітньої траєкторії майбутнього фахівця.

Використання оновлених підходів до організації та здійснення фізичного виховання у закладах вищої освіти передбачає формування у здобувачів відповідних потреб, що забезпечуються за рахунок таких складових: формування відповідної суспільної думки з питань організації фізичного виховання молоді; вплив на формування у здобувачів освіти високого рівня особистісної фізичної культури; створення умов для практичної реалізації потреб молоді у руховій активності.

Одним із дієвих механізмів підвищення у здобувачів вищої освіти мотивації до систематичних занять фізичними вправами та підвищення рівня фізичної культури є впровадження в освітній процес популярних видів спорту. Дослідженням впливу занять аеробікою, волейболом, боротьбою та атлетичною гімнастикою на рівень фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти встановлено, що заняття, в яких переважають засоби цих видів спорту, позитивно впливають на розвиток фізичних якостей. Натомість науковці виявили відносно низький рівень розвитку сили та відсутність приросту показників цієї якості у всіх здобувачів

освіти, які займалися зазначеними вище видами спорту.

З огляду на зазначене вище, одним із першочергових завдань теорії та практики фізичного виховання є пошук та впровадження таких засобів фізичного виховання і видів спорту у закладі вищої освіти, які б поряд із підвищенням спортивної підготовленості сприяли зміцненню здоров'я та покращанню працездатності майбутні фахівців.

2. Відповідно другого завдання дослідження було розкрито сутнісні характеристики пауерліфтингу як засобу формування здорового способу життя здобувачів вищої освіти та вплив фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Зазначено, що силові види спорту користуються високою популярністю серед сучасних здобувачів освіти. Пауерліфтинг являє собою доступний засіб всебічного фізичного розвитку майбутнього фахівця, а також є допоміжним засобом розвитку силових якостей в інших (суміжних) видах спорту. Вплив фізичних вправ із пауерліфтингу є багатоаспектним, заняття з пауерліфтингу впливають майже на всі м'язові групи: дозволяють зміцнювати та виправляти недоліки фізичного розвитку здобувача освіти; забезпечують формування та зміцнення гарної атлетичної статури; сприяють розвитку таких фізичних якостей, як сила, швидкість, витривалість, силова витривалість, спритність, гнучкість; формують у здобувачів вищої освіти спеціальні фізичні уміння і навички; сприяють підвищенню рівня здоров'я; забезпечують умови для естетичного самовдосконалення через пропорційність і симетрію м'язів та загальний гармонійний розвиток усіх м'язових груп; сприяють відновленню після травм; забезпечують підвищення працездатності; сприяють формуванню гармонійної статури.

Відзначено, що пауерліфтинг розглядається вітчизняними науковцями у системі спортивно-педагогічних дисциплін як потужний соціально-виховний чинник, що ефективно формує культуру здоров'я особистості, розвиває психомоторні здібності, мотивує здобувачів освіти до здорового способу життя. Силові види спорту містять у собі можливості для

вдосконалення силових та швидко-силових показників, а також фізичної витривалості в процесі фахової підготовки здобувачів освіти.

Схарактеризовано види вправ з пауерліфтингу Акцентовано на тому, що упровадження пауерліфтингу в процес фізичного виховання здобувачів вищої освіти має здійснюватися планомірно, системно і послідовно. Такі заняття мають бути спрямовані не тільки на підвищення фізичних можливостей здобувачів освіти, але й на підвищення їхніх функціональних можливостей.

3. Відповідно третього завдання дослідження було визначено стан сформованості мотиваційно-ціннісного ставлення здобувачів вищої освіти до занять із фізичного виховання з використанням засобів пауерліфтингу.

Зазначено, що головною передумовою залучення здобувачів вищої освіти до систематичних занять фізичною культурою є формування у них відповідного мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичного виховання та фізичної культури, спрямованість їхньої діяльності на дотримання здорового способу життя й постійного фізичного самовдосконалення, реалізації потреби в регулярних заняттях фізичними вправами.

З метою вивчення ціннісних орієнтацій здобувачів вищої освіти було проведено педагогічне дослідження. Домінуючі мотиви здобувачів освіти до занять фізичною культурою і спортом було визначено за допомогою методу анкетування. У ході здійсненого анкетування було з'ясовано думку здобувачів освіти щодо навчальної дисципліни «Фізичне виховання». Анкетування проводилося до початку педагогічного експерименту зі студентами 1 курсу.

У результаті дослідження було виявлено такий розподіл домінуючих мотивів до занять фізичною культурою серед студентів першого курсу, а саме: зміцнення здоров'я – 35% респондентів; вдосконалення фізичної форми – 34 %; удосконалення будови тіла та позбавлення недоліків статури – 34%; покращення спортивних результатів – 24%; отримання задоволення від занять із фізичного виховання – 6%; за рахунок занять

фізичними вправами бажають набути нових знань, умінь та навичок тільки – 4%; відвідування занять для отримання заліку з фізичного виховання – 43%.

У результаті проведеного анкетування виявлено недостатньо високу мотивацію здобувачів вищої освіти до занять фізичною культурою та спортом. Отримані у межах анкетування дані свідчать про те, що існує досить вагомий комплекс об'єктивних та суб'єктивних чинників, що перешкоджають здобувачам освіти першого курсу сформувати й підтримувати стійку внутрішню позитивну мотивацію до занять фізичною культурою і спортом. При цьому очевидно, що формування у здобувачів освіти зацікавленості до занять фізичною культурою та спортом має відбуватися з максимальним урахуванням їхніх інтересів та потреб. З огляду на зазначене, важливою складовою у процесі залучення здобувачів освіти до регулярних занять фізичною культурою і спортом є індивідуалізація фізичної підготовки, а виявлені під час спеціального опитування фізкультурно-спортивні пріоритети здобувачів освіти повинні враховуватися під час розроблення змісту процесу фізичного виховання та форм фізичної підготовки, що використовуються у закладах вищої освіти.

Результати аналізу актуальних наукових джерел з теми дослідження, що його було здійснено у межах роботи над першим розділом, показали, що пауерліфтинг як вид спорту є надзвичайно ефективною формою розвитку силових якостей здобувачів освіти. Атлетичні вправи з силового триборства стають все більш популярними, оскільки приваблюють своєю доступністю, а гнучкі та різноманітні методики виконання фізичних вправ однаково позитивно впливають на здобувачів освіти із високим та низьким рівнями фізичної підготовленості. Відносна простота обладнання, що використовується на заняттях, та місце цих занять робить пауерліфтинг одним із основних видів спорту у здобувачів освіти віком 18-24 років.

За результатами здійсненого анкетування, з-поміж видів спорту, які

входять до секційних занять у закладах вищої освіти, найбільш популярним серед здобувачів освіти-чоловіків є пауерліфтинг. Зазначене вище обумовило обґрунтування методики розвитку силових якостей у здобувачів вищої освіти засобами пауерліфтингу.

4. Відповідно четвертого завдання дослідження було обґрунтовано методичний супровід фізичної підготовки здобувачів у закладі вищої освіти засобами пауерліфтингу

Під методичним супроводом у роботі розуміється сукупність організаційних та методичних заходів, а також педагогічних технологій, за допомогою яких здійснюється коректне застосування методики фізичної підготовки здобувачів освіти. Методичний супровід фізичної підготовки майбутніх фахівців має забезпечувати детермінованість (будь-який здобувач освіти за наявності бажання й допомоги викладача може отримати позитивний результат) та масовість (розроблені правила можуть бути використані для вирішення великого кола однотипних завдань).

Основні завдання методичного супроводу фізичної підготовки здобувачів освіти засобами пауерліфтингу спрямовані на: пріоритетний розвиток силових якостей здобувачів освіти; покращення функціонального стану організму майбутнього фахівця; підвищення загальної фізичної підготовленості здобувачів освіти; формування мотивації здобувачів освіти до систематичних занять пауерліфтингом; оволодіння та вдосконалення технічної підготовленості в пауерліфтингу.

Розроблений методичний супровід фізичної підготовки здобувачів освіти засобами пауерліфтингу містить у собі три блоки: мотиваційний; змістовий; оціночний.

Розроблений методичний супровід фізичної підготовки здобувачів освіти засобами пауерліфтингу ґрунтується на комплексі принципів: загальнопедагогічних (свідомості та активності, наочності, систематичності та послідовності, доступності, прогресування); специфічних (спрямованості на вищі досягнення, поглибленої спеціалізації,

безперервності процесу, єдності поступового підвищення навантаження, хвилеподібної та варіативної зміни навантажень, циклічності тренувального процесу).

Узагальнення результатів наукових досліджень дало можливість визначити організаційно-педагогічні умови з метою реалізації методичного супроводу фізичної підготовки здобувачів освіти засобами пауерліфтингу, а саме: організаційно-педагогічні (аналіз інтересів, потреб, мотивів здобувачів освіти, індивідуального рівня фізичної підготовленості і морфофункціональних показників, послідовність і неперервність занять пауерліфтингом, адекватність фізичних навантажень стану фізичної підготовленості здобувачів освіти, забезпечення освітнього процесу сучасними матеріально-технічними засобами навчання); дидактичні (врахування педагогічних закономірностей, дидактичних принципів, способів, методів та форм організації фізичного виховання, формування у здобувачів освіти спеціальних знань умінь і навичок щодо можливостей використання засобів пауерліфтингу в повсякденному житті, оновлення змісту методичного забезпечення кафедр фізичного виховання, наявність науково обґрунтованого плану освітнього процесу з фізичного виховання, впровадження інноваційних педагогічних підходів у закладах вищої освіти); психолого-педагогічні (успішність реалізації завдань фізичної підготовки здобувачів освіти засобами пауерліфтингу значною мірою залежить від переконання здобувачів освіти в необхідності та корисності систематичних занять із пауерліфтингу для збереження здоров'я та покращення свого фізичного стану).

Зроблено висновок, що систематичні заняття силовими вправами сприяють залученню здобувача освіти до активної та свідомої участі фізичному вихованні.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айунц Л. Р. Основи силової і фізичної підготовки і фізіологічні механізми м'язового скорочення у розвитку рухових якостей і здібностей: [метод. матер. до курсу "Атлетизм з методикою викладання" для студ. фак-ту фіз. вих. і спорту] Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. 35 с.
2. Антонюк О. А. Особливості розвитку силових якостей у студентів ВНЗ технічного профілю на заняттях з фізичного виховання (на прикладі атлетичної гімнастики та пауерліфтингу). *Інноваційні підходи і сучасна наука* : зб. центру наук. публікацій «Велес» за матер. IV Міжнар. наук.-практ. конф., ч. 3, Київ : Центр наукових публікацій, 2018. С. 71–76.
3. Апанасенко Г. Л. Фізіологічні основи фізичної культури й спорту: навч. посіб. Ужгородський НУ. Ужгород, 2016. 144 с.
4. Баєва О. І. Державна політика в галузі охорони здоров'я. *Сучасна фармація: історія, реалії та перспективи розвитку: матеріали наук.-практ. конф. з міжнар. участю, присвяченої 20-й річниці заснування Дня фармацевтичного працівника України (19-20 вересня 2019 р. м. Харків)*, 155-156.
5. Бельский І. В. Модель спеціальної силової підготовки пауерліфтерів. Теорія і практика фізичної культури Тренер. 2020. № 1. С. 33-35.
6. Бондаренко І. Г., Шуст О. М., Тюветський Д., Бондаренко О. В. Удосконалення розвитку силових здібностей студентів засобами силового триборства. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2018. № 154, Т. 2. С. 218-223.
7. Бріскін Ю., Розторгуй М. Теоретичне обґрунтування багаторічної підготовки спортсменів у пауерліфтингу. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2013. №1 (11). С. 54-60.
8. Вихляєв Ю. М. Інноваційні технології фізичного виховання студентів.

- Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2015. Вип. 3 (1). С. 83–87.
9. Ворожейкін О. В. Силова підготовка пауерліфтерів різної спортивної кваліфікації на основі індивідуальних тренувальних програм: дис. канд. пед.наук. Львів, 2020. 150 с.
 10. Воронецький В. Б. Пауерліфтинг Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарні «Рута», 2017. 212 с.
 11. Воронецький Б. В. *Розвиток рухової активності студенток вищих навчальних закладів у процесі позааудиторних занять пауерліфтингом* : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Східноєвроп. нац. ун-т ім. Л. Українки. Луцьк, 2018. 23 с.
 12. Воронцов Олексій. Інноваційні підходи в системі підготовки спортсменів-пауерліфтерів. *Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання: матеріали I міжнародної науково-практичної конференції* / відповід. ред. Д.В. Бермудес. Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2021. С. 67-69.
 13. Воронцов Олексій, Бермудес Діана. Організаційно-методичні аспекти фізичної підготовки у пауерліфтингу на етапі початкової підготовки. *Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту: матеріали I всеукраїнської науково-практичної конференції* / відповід. ред. Д.В. Бермудес. Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2021. С. 204-208.
 12. Ворохаєв О. А. Соціальне здоров'я особистості як проблема здоров'язбереження. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки*, 6 (162), 2020. С.18-22.
 13. Галушка І. Організація здоров'яспрямованої діяльності навчального закладу. Директор школи. 2013. №4. С. 1-5.

14. Грибан Г.П., Ткаченко П. П. *Відновлення та стимуляція працездатності гирьовиків* : метод. рекомендації. Житомир : Рута, 2014. 32 с.
15. Грибан Г. П., Пронтенко К. В., Пронтенко В. В. [та ін.]. *Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах*: навч. посіб. ; за ред. Г. П. Грибана. Житомир : Рута, 2014. 400 с.
16. 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*. Кам'янець-Подільський, 2018. Вип. 11. С. 102–110.
17. Гончаренко С. У. Український педагогічний енциклопедичний словник / Семен Гончаренко. Рівне : Волин. обереги, 2011. 519 с.
18. Годієнко Ю. В. Програмування спортивно-орієнтованих засобів у фізичному вихованні зі студентами засобами пауерліфтингу: автореф. дис. ...канд. наук з фіз. виховання і спорту: (24.00.02). Дніпро, 2016. 22 с.
19. Гордієнко Ю. В. *Програмування спортивно-орієнтованих занять із фізичного виховання зі студентками засобами пауерліфтингу* : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Дніпропетровський держ. ін-т фіз. культури і спорту. Дніпро, 2016. 21 с.
20. Гордієнко Ю. Особливості програмування спортивно-орієнтованих занять із фізичного виховання засобами пауерліфтингу. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт* : журнал. Уклад. А. В. Цьось, А. І. Альшина. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2016. Вип. 21. С. 41–47.
21. Грибан Г. П. Методична система як складова процесу фізичного виховання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і*

- спорт: зб. наукових праць* / за ред. Г. М. Арзютова. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. Вип. 3К (44) 14. С. 179–184.
22. Давиденко І. М. Особливості зміни нейродинамічних показників під впливом занять пауерліфтингом *Адаптація учнівської молоді до навчальних занять та фізичних навантажень: матер. всеукр. наук. конф. з фізіології людини*. Черкаси, 2019. С. 18.
 23. Єфіменко О. Ю., Фоменко О. В., Фоменко В. Х. Вплив фізичних вправ з пауерліфтингу на силові здібності студентів і курсу в процесі позааудиторних занять. *Zbiór artykułów naukowych z Konferencji Międzynarodowej Naukowo-Praktycznej (on-line) zorganizowanej dla pracowników naukowych uczelni, jednostek naukowo-badawczych oraz badawczych z państw obszaru byłego Związku Radzieckiego oraz byłej Jugosławii*. Warszawa, 2017. С. 77–80.
 24. Жамардїй В. О. *Формування спеціальних умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі занять з пауерліфтингу* : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Харків. нац. ун-т ім. В. Н. Каразіна. Харків, 2014. 20 с.
 25. Жамардїй В. О. Визначення критеріїв та показників рівня сформованості спеціальних умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі занять з пауерліфтингу. *Вісн. Чернігів. нац. пед. ун-ту. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2013. Вип. 112(1). С. 129–133. URL : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2013_112\(1\)__30](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2013_112(1)__30).
 26. Жамардїй В. О. Модель формування спеціальних умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі занять з пауерліфтингу. *Витоки педагогічної майстерності. Серія : Педагогічні науки: зб. наук. праць Полтавського нац. пед. ун-ту ім. В. Г. Короленка*. Полтава, 2014. Вип. 13. С. 101–104.
 27. Женьцял Сан. Обґрунтування оздоровчої методики занять пауерліфтингом для студентів університетів з порушеннями опорно-

- рухового апарату. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* 2015. № 11. С. 33–38. URL : <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.1105>
28. Захаріна Е. А. Формування мотивації до рухової активності в процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня кандидата наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України, 2018. 20 с.
 29. Запорожанов В. А. Контроль в спортивному тренуванні Київ: Здоров'я, 2018. 141 с.
 30. Збандут І. В. Пауерліфтинг – спорт богатирів Маріуполь : ЧП «СВБ-люкс», 2018. 28 с.
 31. Звягінцева І. М. Силова та фізична підготовка. Пауерліфтинг: Методичні вказівки з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура» для студентів усіх спеціальностей. Х.: ХНАМГ, 2012. 71 с.
 32. Карпова І. Б. Фізична культура та формування здорового способу життя К.: Київський національний економічний ун-т, 2020. 104 с.
 33. Кириченко Т. Г. Особливості побудови тренувального процесу спортсменів-пауерліфтерів різної спортивної кваліфікації. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2017. № 10. С. 222-230.
 34. Клопов Р. В. Деякі практичні аспекти оздоровчого силового тренування : [метод. реком. для студ. фак-тів фіз. вих. та ін-ту фіз. культ.] Запоріжжя : ЗДУ, 2018. 36 с.
 35. Лобко В. С. Показники рухових здібностей, антропометричні та функціональні характеристики студентів-пауерліфтерів з ураженнями опорно-рухового апарату з різним стажем занять. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. № 2. С. 103–108.
 36. Лоза Т. О., Єременко Н. О. Кросфіт в основі фізичного виховання студентів ВНЗ. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних*

- груп населення* : матеріали XVII Міжнар. наук.-практ. конф. молодих учених. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2017. Т. 1. С. 86–89.
37. Медведєв А.С. Удосконалення методики тренування в важкоатлетичному спорті на основі паритетного застосування додаткових вправ на етапі становлення спортивної майстерності. Теорія і практика фіз. культури. 2020. № 11. С. 30-37.
 38. Мичка І. В. Методика розвитку силових якостей студентів вищих навчальних закладів засобами пауерліфтингу. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15: науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2018. Вип. 7 (101) 18 С. 58–62.
 39. Мичка І. В. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до занять з пауерліфтингу в освітньому процесі з фізичного виховання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15: науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2018. Вип. 5 (98). С. 121–124.
 40. Мичка І. В. Вплив занять пауерліфтингом на формування опорно-рухового апарату та збереження здоров'я студентів. *Громадське здоров'я: проблеми та перспективи розвитку* : зб. матер. тез наук.-практ. конф. (з міжнародною участю). Острог, 2018. С. 156–159.
 41. Мичка І. В. Упровадження пауерліфтингу в систему навчально-виховного процесу з фізичного виховання студентів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15: науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2019. Вип. 5 (113) 19. С. 97–101.
 42. Мичка І. В. Побудова тренувального процесу з пауерліфтингу на етапі
 43. початкової підготовки. *Фізичне виховання та спорт у контексті держної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи*. 2015. № 2. С. 45-47.

44. Мінов М. Ю. Вплив занять пауерліфтингом на стан здоров'я студентів Вісник. № 3. 2021. С. 215-219.
45. Мудрік В. І. Фізичний розвиток учнівської та студентської молоді різної статі у процесі фізичного виховання Теоретико-методологічні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: зб. наук. праць. Вип. 13. 2019. С. 516-522.
46. Мурза В. П. Фізичні вправи і здоров'я Київ: Здоров'я, 2020. 255 с.
47. Назаренко Ю. Ф. Методика навчання змагальних вправ в силовому триборстві (пауерліфтингу): навч.-метод. посібник Київ: Олімпійська література, 2019. 44 с.
48. Навроцький Е. М., Пантік В. В. Удосконалення силових якостей студентів засобами атлетичної гімнастики. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2013. № 2. С. 47–51.
49. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту України : Указ Президента України № 1148/2004 від 28.09.2004 р. Режим доступу : <http://sport.kmda.gov.ua>
50. Національні рахунки охорони здоров'я (НРОЗ) України: [стат. бюл.]. К. : Держ. служба статистики України, 2013.
51. Ніжніченко Д. О. Методика корекції тренувального процесу в пауерліфтингу з використанням засобів швидко-силової спрямованості на етапі попередньої базової підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. № 2. С. 34–39.
52. Олешко В. Г. Силові види спорту: підруч. для студ. вузів фіз. виховання і спорту Київ: Олімпійська література, 2018. 288 с.
53. Пауерліфтинг. Правила змагань / За ред. А. І. Стеценка ; [переклад доп. і змін з англ. Т. Г. Ахмаметєва]. Київ: 2020. 80 с.
54. Присяжнюк С. І., Єретик А. А. Система управління фізичним вихованням у вищих навчальних закладах України. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*.

- Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017. Вип. 6. С. 69–73.*
55. Саєнко В. Г., Дубовой О. В. Вплив основних тренувальних вправ на ефективність демонстрації змагальних результатів кваліфікованих пауерліфтерів-важковаговиків. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр.* Вінниця, 2015. № 2 (19). С. 354–358.
 56. Сан Женьцянь. *Методика удосконалення рухових якостей і функціональної підготовленості студентів з ураженнями опорно-рухового апарату на заняттях з пауерліфтингу* : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)». Харків, 2016. 20 с.
 57. Соболенко А. І. Вплив занять пауерліфтингом на фізичний розвиток студентів. *Актуальні наукові дослідження в сучасному світі.* 2017. № 10 (30). С. 45-49.
 58. Стасюк Р. М. Вплив фізичного виховання на гармонійний розвиток особистості Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. №3. 2018. С. 89-94.
 59. Степанова І., Дутко Т., Жорова О. Засоби кросфіту в системі секційних занять фізичним вихованням студентів закладів вищої освіти. *Актуальні наукові дослідження в сучасному світі.* 2018. Вип. 4 (36), ч. 6. С. 88–93.
 60. Соколенко Л. С. *Формування культури здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів (Автореф. дис. канд. пед. наук).* 13.00.07. Уман. держ. пед. ун-т ім. П. Тичини, Умань. 2011.
 61. Тимошенко О. В., Дьоміна Ж. Є. *Як модернізувати національну систему фізичного виховання? Сучасний освітній вимір.* Освіта. 2016. 13–20 квітня (№15–16), С. 6–7.
 62. *Теорія та методика підготовки спортсменів: навч. посіб.; М-во освіти і науки України, Запоріж. нац. техн. ун-т. Запоріжжя : ЗНТУ, 2018. 148 с. Бібліогр.: с. 141-143.*

63. Тренувальна програма підготовки студентів-пауерліфтерів до перших змагань / Д. О. Ковальов та ін. *Сучасні біомеханічні та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті : матер. V Всеукр. електрон. конф.* 2017. С. 27–29.
64. Турянця І. В. Вплив занять пауерліфтингом на фізичний розвиток студентів факультету фізичного виховання з ослабленим станом здоров'я. *Актуальные научные исследования в современном мире : сб. науч. трудов по материалам XXXII Междун. науч. конф., 26–27 декабря 2017 г. Переяслав-Хмельницкий, 2017. Вып. 12 (32), ч. 5. С. 60–65.*
65. Фізичне виховання студентів : навч.-метод. посіб. / О. М. Школа та ін. ; під заг. ред. О. М. Школи. Харків : ФОП Бровін О.В., 2016. 416 с.
66. Фізичне виховання: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: Центр учбової літератури, 2018 504 с.
67. Філін В. П. Виховання фізичних якостей у юних спортсменів. Київ: ФіС, 2018. 115 с.
68. Хіміч І. Ю. Пауерліфтинг: перспективи розвитку як популярного секційного виду занять у вищих навчальних закладах. *Актуальные научные исследования в современном мире : сб. науч. трудов по материалам XXXII Междун. науч. конф., 26–27 декабря 2017 г. Переяслав-Хмельницкий, 2017. Вып. 12 (32), ч. 5. С. 66–70.*
69. Худолій О. М. Умови вдосконалювання тренувального процесу в жіночому пауерліфтингу Теорія та методика фізичного виховання. №6. 2020. С. 41-46.
70. Циба Ю. Г. Особливості психологічної підготовки в пауерліфтингу. *Молодий вчений. № 3.3 (55.3), 2018 р. С. 141-144.*
71. Шиян В. М. Розвиток силових здібностей студентів вищих навчальних закладів засобами пауерліфтингу. *Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. Дніпро : Нова Ідеологія, 2017. С. 198–205.*
72. Шиян О., Жмур Д. Атлетична гімнастика у системі фізичного виховання

студентської молоді. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. № 1. С. 80–84