

УДК 796.89:378

**В. ЖАМАРДІЙ**

Полтавський національний педагогічний університет  
імені В. Г. Короленка

## **СПЕЦІАЛЬНІ ЗНАННЯ З ПАУЕРЛІФТИНГУ ЯК ФАКТОР ПІДВИЩЕННЯ НАВЧАЛЬНО- ТРЕНУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ**

У статті розкрито сутність поняття «спеціальні знання з пауерліфтингу»; проаналізовано структуру рухових навичок і умінь та їх вплив на навчально-тренувальну діяльність студентів.

*Ключові слова:* гармонійний розвиток, здоровий спосіб життя, знання, спеціальні знання, пауерліфтинг, фізична культура.

**Постановка проблеми.** Фізична культура і спорт є важливими чинниками гармонійного розвитку особистості і досягнення фізичної та духовної досконалості людини, основою становлення здорового способу життя, патріотичних почуттів у громадян і позитивного міжнародного іміджу, пріоритетними напрямками гуманітарної політики держави, на чому наголошує Закон України «Про фізичну культуру і спорт» [2]. У Національній доктрині розвитку освіти України [5] у XXI столітті питанням фізичного виховання і спорту надається важливе значення, підкреслюється необхідність педагогічного забезпечення залучення молоді до найважливіших видів і напрямків спортивної діяльності.

Питання підготовки спортсменів завжди привертала увагу громадських діячів: тренерів з видів спорту, учених, діячів культури, працівників освіти. Практична значущість цих завдань пов'язана з реалізацією положень законодавчо-правових документів: «Концепції фізичного виховання в системі освіти України» [8], «Цільової комплексної програми фізичне виховання – здоров'я нації» [8], які покликані здійснювати агітаційно-пропагандистську роботу по залученню дітей та молоді до активних форм і способів фізичного загартування, досягнення спортивних результатів. В умовах сьогодення актуальність зазначеної проблеми зумовлена соціально-культурними, науково-педагогічними і організаційно-управлінськими факторами.

Сучасний стиль життя спонукає молодь до фізичної досконалості, актуальним є здоровий спосіб життя, становлення гарної атлетичної статури. Заохоченням цього є еталони краси ще Стародавньої Греції: Геракл, Піфагор, Платон та сучасні красені-атлети: В. Вірастюк, А. Кримов, В. Налейкін, О. Соловійов, О. Шепель. Бути сильним дозволяють заняття у тренажерному залі під керівництвом тренера, які виокремилися у вид спорту – пауерліфтинг. Пауерліфтинг – відносно молодий вид спорту, суттю якого є подолання максимально великої ваги при виконанні трьох вправ: присідання зі штангою на плечах; жиму штанги, лежачи на горизонтальній лаві, і тяги штанги. Сума набраних за виконання вправ балів визначає кваліфікацію спортсмена. Цей вид спорту з кожним роком набуває все більшої популярності, про що свідчить динаміка участі спортсменів на змаганнях. Показником розвитку силового триборства вважаємо участь у тренуваннях та змаганнях не лише чоловіків, але й жінок. Також, останнім часом, стало популярним проведення змагань з використанням однієї вправи – жиму лежачи, які є визнані як серед аматорів, так і серед спортсменів-професіоналів [7, с. 17].

Доведено, що успіхів досягає та молодь, яка вміє оптимально поєднувати високий рівень фізичної підготовленості та спеціальних знань у галузі фізичного виховання. Інтелектуальний розвиток та надбані спеціальні знання дозволяють студенту правильно оцінювати соціальну значущість фізичної культури і спорту, розуміти

об'єктивні закономірності фізичного виховання як педагогічного явища, як провідної ланки між пізнанням та самовдосконаленням, із більшим бажанням проявляти самостійність та творчість на заняттях і змаганнях. Під спеціальною підготовкою студентів слід розуміти систему знань, сконцентрованих у спеціальних наукових дисциплінах, які є основою ідей у галузі фізичного виховання і спорту, систему гуманітарних знань, природознавчих дисциплін, пов'язаних з пізнанням і науковим забезпеченням фізичного виховання, а також інтелектуальних вмінь та навичок, що формують впевненість і розвивають пізнавальні здібності. Знання є основним компонентом змісту освіти з фізичної культури особистості. Вони є рівнем інформації, за допомогою якого формується свідоме ставлення до процесів і природних явищ, що закріплюється в пам'яті людини. Знання формуються в свідомій діяльності людини у вигляді фактів, уявлень, понять і закономірностей [4, 39].

**Аналіз досліджень і публікацій.** У працях В.А. Вінника, П.К. Дуркіна, Б.Д. Куланіна, В.А. Пономарчука, В.В. Приходька, С.В. Сичова наголошується на необхідності формування знань з фізичної культури та спорту, позитивних мотивів та потреб у заняттях, створення необхідних умов для якісної їх підготовки. Обґрунтування теоретичних і методичних аспектів формування знань з фізичної культури та спорту стали предметом наукових досліджень учених В.Г. Ареф'єва, Б.А. Ашмаріна, А.А. Гужаловського, К.Б. Кофмана, Л.П. Матвєєва, В.Ф. Новосельського. Науковий пошук таких дослідників як Л.К. Зав'ялова, М. Д. Зубалія, Ю.А. Перевошикова, А.А. Шевченка був спрямований на підвищення рівня фізичної підготовленості, формування і поліпшення основних життєво важливих рухових навичок, умінь та пов'язаних із ними знань.

Науковці у своїх дослідженнях розкривають питання, спрямовані на реалізацію розвивальних, оздоровчих, пізнавальних, навчальних та виховних завдань студентів. Потребують розробки та обґрунтування теоретико-методичні знання студентів вищої школи, а саме загальні та спеціальні знання теоретичного, методичного та практичного рівнів. Сукупність цих знань впливає на педагогічні, психологічні та медичні знання, які збагачують духовне та фізичне життя особистості, формують особливе ставлення до здоров'я та здорового способу життя.

**Метою статті** є теоретичне обґрунтування необхідності розробки методики формування спеціальних знань з пауерліфтингу студентів вищих навчальних закладів у позааудиторній роботі.

**Виклад основного матеріалу.** Спеціальні знання, яких набувають студенти, займаючись пауерліфтингом, звичайно виступають у вигляді понять і уявлень про рухи. Найбільш узагальненою їх формою є поняття, які «охоплюють» внутрішню суть рухових дій.

Під поняттям «спеціальні знання з пауерліфтингу» розуміємо знання, які розкривають специфіку пауерліфтингу та методику оволодіння ними. Ці знання є важливим фактором підвищення ефективності навчально-тренувального процесу студентів. Загальноновизнано, що це такі знання, якими володіє обмежене коло осіб і набуті вони в результаті спеціальної освіти, досвіду практичної діяльності в певній сфері. Спеціальні знання є результатом певної професійної підготовки і, як вважається, повинні відповідати сучасному рівню розвитку науки. Вони є науковими і складаються із знань теоретичних і практичних. Теоретичні знання – це систематичний опис певного об'єкта, що розкриває його внутрішню сутність, природу та закономірності існування і розвитку. Практичні знання (досвід) накопичуються у практичній діяльності людини в певній галузі і являють собою відомості про засоби тієї чи іншої діяльності, способи їх застосування, найбільш раціональну поведінку в певних ситуаціях [3, 100].

Вироблені поняття і створені уявлення студентів є лише передумовою їхньої рухової активності, а сама активність ґрунтується на рухових навичках і уміннях. Цю практичну форму знань вони набувають під час тренування; вона виступає у вигляді вдосконалення способів виконання рухових дій. Поняття, уявлення, рухові навички й

уміння перебувають у взаємозв'язку і становлять органічну єдність, спрямовану на вирішення завдань технічної підготовки.

Структура рухових навичок і умінь дуже складна. Вона включає велику кількість різноманітних образів основних властивостей та ознак рухових дій. Розрізняють три групи основних ознак руху: просторові, часові та силові. До просторових ознак відносимо форму, напрямок і амплітуду руху. Оволодіння ними потребує створення чітких зорових образів про форму, напрямок і амплітуду руху, використання спеціальної апаратури (кінематометрів, треметрів тощо) для уточнення зорових уявлень; створення рухових образів на основі неодноразових повторень рухів і дій під час рухового контролю.

Основним змістом часових ознак є швидкість, тривалість, темп і ритм руху. Їх засвоєння потребує чіткого визначення часу руху за допомогою уявлень про усі його параметри, використання спеціальної апаратури (секундомірів, хронометрів тощо) для уточнення уявлень і застосування додаткових орієнтирів в оцінці часових ознак руху (лічба про себе, простукування заданого темпу, ритму тощо).

До змісту силових ознак входить величина і тривалість м'язових зусиль, що розвиваються. Оволодіння цими ознаками передбачає практику диференційованих м'язових зусиль, а також розподілених м'язових зусиль із застосуванням контролю у вигляді динамометрії, динамографії тощо.

Ця структура не вичерпується з'ясуванням повноти та точності чуттєвих образів основних ознак руху. Рухові навички виступають у вигляді образу суцільної рухової дії, мають цілісний характер. Кожна навичка, в свою чергу, складається з елементів, які логічно поєднані між собою. Для неї характерні високий ступінь досконалості у виконанні засвоєної рухової дії, глибоке усвідомлення всіх її компонентів на основі чуттєвого і логічного відображення, наявність автоматизованих елементів. Рухові навички – це удосконалені способи виконання завчених дій [6, 42].

При оволодінні руховими діями виробляються не лише навички, а й уміння. Якщо рухові навички пов'язані з конкретним рухом і дією, то уміння спираються на здатність студентів застосовувати набуті знання на практиці. За допомогою умінь вони дістають можливість вирішувати найрізноманітніші рухові завдання в умовах рухової діяльності, що весь час змінюються.

Спортивне тренування з пауерліфтингу спрямоване на оволодіння знаннями, усвідомлення рухових дій у цілому, чітких логічних рухових структур, а не окремих компонентів дії. Успішне виконання завдань технічної підготовки передбачає дотримання певних вимог до цього складного процесу, якими повинні послуговуватися студенти в навчально-тренувальній діяльності:

а) технічна підготовка повинна здійснюватись на фоні підвищеної активності психічних процесів студентів і насамперед пізнавальних процесів у вигляді відчуттів, сприймань, пам'яті, мислення, уваги;

б) для досягнення досить повних і правильних спеціальних знань та навичок потрібно вишукувати найраціональніші способи навчання технічних прийомів;

в) особливу увагу слід звертати на міцність спеціальних знань і варіативність рухових навичок, досить стійких до суперечливих факторів;

г) потрібно виробити певну систему в нагромадженні спеціальних знань і формуванні рухових навичок з урахуванням виду спортивної дисципліни та індивідуальних особливостей студентів;

д) технічну підготовку здійснювати на фоні позитивних емоцій, які активізують пізнавальну діяльність студентів.

Крім того, під час технічної підготовки необхідно розвивати в студентів глибокі та стійкі спортивні інтереси, виробляти суспільно значимі потреби.

**Висновки та перспективи досліджень.** Найбільшу ефективність навчально-тренувальної діяльності може забезпечити тільки комплекс різноманітних прийомів, спрямованих на оздоровлення як тілесності, так і психічної, духовної, культурної, со-

ціальної та інших сфер життєдіяльності студентів, що є необхідною умовою формування спеціальних знань. Наше подальше дослідження буде спрямоване на розробку і впровадження методики формування спеціальних знань з пауерліфтингу студентів вищих навчальних закладів у позааудиторній роботі.

#### Список використаних джерел

1. Булатова, М. Олімпізм як універсальна концепція виховання та освіти молоді / М. Булатова // *Здоров'я та фізична культура*. – 2007. – № 33. – С. 1–5.
2. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» : За станом на 20 січня 2010 року : Офіційне видання / Верховна Рада України. – К. : Парламентське видавництво, 2010. – 28 с.
3. Канішевський, С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства / С. М. Канішевський. – К. : ІЗМН, 1997. – 270 с.
4. Каплун, В. Теоретико-методичні знання з фізичної культури / В. Каплун // *Здоров'я та фізична культура*. – 2008. – № 16/18. – С. 14–50.
5. Національна доктрина розвитку освіти // [Електронний ресурс] / Реж. доступу до дж. : <http://osvita.ua/legislation/other/2827>.
6. Олешко, В. Г. Силові види спорту / В. Г. Олешко. – К. : Олімпійська література, 1999. – 287 с.
7. Стеценко, А. І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання : Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / А. І. Стеценко. – Черкаси. : Вид. від. ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. – 460 с.
8. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації» [Текст] : затв. Указом Президента України, 1 вересня 1998 р. № 963/98 // *Спортивна газ*. – 1998. – 10 груд. – № 204 – С. 3 ; *Спортивна газ*. – 1998. – 11 груд. – С. 15 ; *Спортивна газ*. – 1998. – 23 груд. – С. 14. – Початок у № 197, 198, 200, 201.

Стаття надійшла до редакції 11.03.2012.

#### Жамардий В.

Полтавский национальный педагогический университет имени В. Г. Короленко, Україна

#### СПЕЦИАЛЬНЫЕ ЗНАНИЯ ПО ПАУЕРЛИФТИНГУ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

В статье раскрыта сущность понятия «специальные знания по пауерлифтингу»; проанализирована структура двигательных навыков и умений и их влияние на учебно-тренировочную деятельность студентов.

**Ключевые слова:** гармоническое развитие, здоровый образ жизни, знания, специальные знания, пауерлифтинг, физическая культура.

#### Zhamardiy V.

Poltava Korolenko National Pedagogical University, Ukraine

#### SPECIAL KNOWLEDGE FROM POWERLIFTING AS A FACTOR OF INCREASE OF STUDENTS EDUCATIONAL-TRAINING ACTIVITY

The essence of the concept «special knowledge in powerlifting» is studied in the article; the structure of moving skills and abilities and their influence on educational-training activity of students are analysed.

**Keywords:** harmonious development, healthy way of life, knowledge, special knowledge, powerlifting, physical culture.