

Міністерство освіти і науки України
Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

ГОРДІЄНКО ЮЛІЯ ВАЛЕРІЇВНА

УДК: 796.072.2:796.011.3:376.352

**ПРОГРАМУВАННЯ СПОРТИВНО-ОРІЄНТОВАНИХ ЗАНЯТЬ ІЗ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗІ СТУДЕНТКАМИ ЗАСОБАМИ
ПАУЕРЛІФТИНГУ**

24.00.02 – фізична культура,
фізичне виховання різних груп населення

АВТОРЕФЕРАТ
дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання та спорту



Дніпро – 2016

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано в Черкаському національному університеті імені Богдана Хмельницького, Міністерство освіти і науки України.

Науковий керівник – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент **Стеценко Анатолій Іванович**, Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, професор кафедри спортивних дисциплін.

Офіційні опоненти:

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор **Кашуба Віталій Олександрович**, Національний університет фізичного виховання і спорту України, директор Науково-дослідного інституту;

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент **Темченко Володимир Олександрович**, Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, завідувач кафедри фізичного виховання та спорту.

Захист відбудеться «16» грудня 2016 р. о 12 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради К 08.881.01 Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту (49094, м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10).

З дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту (49094, м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10).

Автореферат розісланий _11_ листопада_ 2016 р.

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради



О. О. Мітова

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. Незадовільний стан фізичної підготовленості студентів і постійне збільшення контингенту осіб із послабленим здоров'ям стає загальнонаціональною проблемою (Т. Ю. Круцевич, 2010; П. М. Оксьом, 2010; Ю. А. Бородін, 2014; М. І. Маєвський, 2016). На думку науковців, збереження здоров'я молодій людині можливе тільки за умов регулярних занять фізичними вправами і спортом (Т. І. Дух, 2014; В. А. Кашуба, С. М. Футорний, М. В. Дудко, 2015). Існує стійка тенденція зниження рівня рухової активності молоді, причиною якої є недостатня ефективність традиційних методів і засобів фізичного вдосконалення через незацікавленість студентів (А. Ф. Баканова, 2012; Т. В. Сичова, 2012). Тому нагальною стає необхідність корекції механізмів управління фізичним вихованням студентства, найперше, шляхом перебудови умов організації вказаного процесу (С. С. Єрмаков, С. М. Іващенко, В. В. Гузов, 2012).

Із метою забезпечення на належному рівні викладання у ВНЗ предмету „Фізичне виховання” Міністерством освіти і науки України були запропоновані базові моделі, серед яких – традиційна, секційна та індивідуальна. При цьому можуть застосовуватися різного роду стимули (рейтинги, змагання, сертифікати, спортивні звання і спортивні розряди тощо) (Додаток до листа МОНУ від 25.09.2015, № 1/9-454).

До перспективних форм фізичного вдосконалення відносять спортивно-орієнтоване фізичне виховання, яке побудоване на принципах спортивного тренування і сприяє формуванню фізичної культури студентів, підвищенню їхніх функціональних можливостей і гармонійному розвитку (В. К. Бальсевич, Л. І. Лубишева, 2003; Л. М. Барібіна, 2012; В. В. Тимошенко, Я. В. Бобильова, 2013; Е. Т. Anye, Т. L. Gallien, Н. Bian, М. Moulton, 2013; Ж. Л. Козіна, 2014; А. Vichescu, 2014; В. А. Темченко, 2015). Самостійний вибір студентами форми занять із фізичного виховання підвищує їхню мотивацію до рухової діяльності та сприяє фізичному вдосконаленню (В. В. Дорошенко, 2011; В. О. Соколова, 2011). Одними із найпопулярніших і доступних видів фізичних вправ стали вправи з обтяженнями, які відрізняються різноманітністю форм, чітким диференціюванням навантаження, великим вибором засобів і методів силової підготовки, що дає змогу викладачам урахувати індивідуальні особливості студентів у задоволенні їхніх потреб (П. М. Гунько, 2008; А. І. Стеценко, 2011; В. О. Жамардїй, 2013; D. J George, 2016).

Чимало досліджень присвячено розробленню технологій програмування занять студентів ВНЗ (Н. О. Гоглювата, 2005; П. С. Козубей, Н. М. Божук, Ю. О. Усачов, 2008). З огляду на те, що пауерліфтинг стає все більш популярним у студентському середовищі (Т. Ю. Круцевич, Л. П. Пилипей, 2006), виникає потреба в обґрунтуванні технології програмування навчальних занять із спортивно-орієнтованого фізичного виховання для студенток засобами цього виду спорту. У цьому напрямі проведено окреме дослідження (Н. Г. Каленікова, 2004), що лише частково охоплює складники проблеми, а тому не забезпечує на належному рівні її

вирішення, особливо коли постає необхідність узгоджувати заняття зі спортивно-орієнтованого фізичного виховання з графіком навчального процесу.

Отже, актуальність порушеної проблеми, що спричинена недостатністю розроблення її теоретико-прикладного аспекту, а також нагальна необхідність у подоланні означених суперечностей зумовили вибір теми дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертацію виконано згідно зі „Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр.” Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 3.6 „Науково-теоретичні основи інноваційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення” (номер державної реєстрації 0111U001169). Внесок дисертанта як співвиконавця теми полягає в отриманні результатів наукових досліджень за темою дисертації та розробленні навчальних занять із фізичного виховання силової спрямованості з комплексним урахуванням індивідуальних особливостей студенток.

Мета дослідження – науково обґрунтувати та експериментально перевірити технологію програмування спортивно-орієнтованих занять із фізичного виховання зі студентками засобами пауерліфтингу.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз програмування спортивно-орієнтованих занять із фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів.
2. Виявити рівень фізичного розвитку, фізичної роботоздатності та фізичної підготовленості студенток.
3. Визначити мотиваційні пріоритети студенток до фізкультурно-оздоровчої діяльності.
4. З'ясувати особливості діяльності фахівця в процесі фізичного вдосконалення студенток засобами силової підготовки.
5. Розробити технологію програмування спортивно-орієнтованих занять із фізичного виховання засобами пауерліфтингу з урахуванням індивідуальних особливостей студенток та оцінити її ефективність.

Об'єкт дослідження – програмування процесу спортивно-орієнтованого фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Предмет дослідження – вплив занять пауерліфтингом на фізичний стан.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, мережі Internet, анкетування, метод антропометрії, функціональні методи, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Наукова новизна одержаних результатів:

вперше:

- науково обґрунтовано та розроблено технологію програмування занять із фізичного виховання засобами пауерліфтингу для студенток, яка передбачала визначення мети, принципів, системи планування та критеріїв ефективності;
- визначено зміст занять і параметри фізичних навантажень з урахуванням фізіологічних, вікових, гендерних особливостей і мотиваційних пріоритетів студенток;

– визначено особливості впливу засобів пауерліфтингу на основні компоненти фізичної підготовленості та фізичної роботоздатності;

– визначено особливості впливу засобів пауерліфтингу на формування стійкої зацікавленості до фізкультурно-спортивної діяльності;

додовнено дані про показники фізичної та теоретичної підготовленості студенток, пріоритетні мотиви до занять із фізичного виховання; про особливості діяльності викладача з фізичного виховання вищого навчального закладу;

розширено дані з технології програмування спортивно-орієнтованих занять із фізичного виховання засобами пауерліфтингу, що передбачає покращення розумової роботоздатності, підвищення інтересу до занять фізичними вправами та збільшення рухової активності.

Практична значущість отриманих результатів полягає в розробленні й упровадженні технології програмування спортивно-орієнтованих занять із фізичного виховання засобами пауерліфтингу, спрямованої на підвищення ефективності навчального процесу та поліпшення фізичної роботоздатності, фізичної підготовленості, функціонального стану організму студенток.

Результати дисертаційного дослідження впроваджено в навчальний процес Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка, Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, Полтавського інституту економіки і права відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна», Бердянського державного педагогічного університету, Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, що підтверджено відповідними актами.

Особистий внесок здобувача у спільних публікаціях полягав в організації і проведенні експериментальних досліджень, аналізі та інтерпретації отриманих даних, формулюванні висновків.

Апробація результатів дисертації. Основні результати дисертаційного дослідження було представлено на 67-ій та 68-ій наукових конференціях професорів, викладачів, наукових працівників, аспірантів і студентів університету (Полтава, 2015, 2016 рр.), Всеукраїнській науково-практичній конференції „Фізичне виховання: минуле і сучасне” (Полтава, 2011), III-V міжнародних науково-практичних конференціях „Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму” (Запоріжжя, 2011–2013 рр.), I Регіональному методичному семінарі „Фізичне виховання студентів у контексті Болонського процесу: досвід, проблеми та перспективи” (Полтава, 2012).

Публікації. Основні результати роботи викладені в 15 публікаціях, серед яких 6 статей у спеціалізованих фахових виданнях України, з яких 5 статей у виданнях, що входять до міжнародних наукометричних баз, 1 стаття в іноземному виданні, 7 праць апробаційного характеру.

Структура та обсяг дисертації. Робота складається зі вступу, п’яти розділів, висновків, списку літературних джерел та додатків. Дисертаційна робота викладена на 281 сторінках, вміщує 16 таблиць, 14 рисунків, 8 додатків. Список використаних літературних джерел налічує 355 найменувань, з яких 105 праць іноземних авторів.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У **вступі** обґрунтовано актуальність теми, визначено об'єкт, предмет, мету, завдання і методи дослідження, розкрито наукову новизну, практичну значущість отриманих результатів, особистий внесок здобувача, відображено апробацію результатів дисертації.

У **першому** розділі „**Сучасний стан проблеми вдосконалення спортивно-орієнтованого фізичного виховання у вищих навчальних закладах**” здійснено теоретичний огляд даних науково-методичної літератури з обраної проблематики. Встановлено, що існують суперечливі підходи до побудови навчального процесу з фізичного виховання і розвитку фізичних якостей студенток.

Аналіз наукових праць учених засвідчив, що найбільшого поширення в багатьох країнах світу набула спортивно-орієнтована форма фізичного виховання студентів, за допомогою якої намагаються подолати кризовий стан у фізичній підготовці молоді (В. К. Бальсевич, Л. І. Лубишева, 2003; В. А. Темченко, 2015). Як засоби спортивно-орієнтованого фізичного виховання рекомендовано різні види фізичних занять, серед яких одними з найпопулярніших є заняття силового спрямування, що відрізняються серед інших доступністю та легкістю дозування фізичних навантажень (Т. Ю. Круцевич, Л. П. Пилипей, 2006).

Незважаючи на те, що існують певні застереження й обмеження щодо занять жінок вправами з обтяженнями, більшість фахівців свідчать про позитивний вплив силових навантажень, у тому числі й засобами пауерліфтингу, на організм людини, її психологічний стан, фізичну роботоздатність та фізичне вдосконалення. Варто наголосити на тому, що застосування широкого вибору вправ для розвитку силових якостей і методичні можливості занять з обтяженнями дозволяють, крім загальних завдань (гармонійний фізичний розвиток, фізичне вдосконалення), вирішувати й такі специфічні завдання як: корекція фігури, розвиток загальної й локальної роботоздатності, розвиток сили окремих м'язових груп тощо.

Відсутність науково-обґрунтованих інноваційних технологій, спрямованих на зміцнення здоров'я студенток, вимагають проведення досліджень у цьому напрямі. Тому виникає необхідність наукового обґрунтування технології програмування спортивно-орієнтованих занять із фізичного виховання зі студентками засобами пауерліфтингу.

У **другому** розділі дисертації „**Методи та організація дослідження**” здійснено обґрунтування та опис системи методів, які були використані для вирішення поставлених завдань: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної і навчальної літератури; педагогічний експеримент: анкетування, тестування теоретичних знань, методи антропометрії та оцінки фізичної роботоздатності, педагогічне тестування фізичної підготовленості, методи математичної статистики. Усі дані було оброблено на персональному комп'ютері засобами пакету прикладної статистики автоматизованих систем обробки даних „STATISTICA 6.0”, а також редактора електронних таблиць „EXCEL-2010 for Windows”.

Відповідно до мети і завдань експерименту дослідження проводили у чотири етапи з 2008 по 2016 рр. на базі Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка (ПолтНТУ).

На першому етапі (2008–2010 рр.) здійснено огляд даних науково-методичної літератури з теми дослідження, вивчено стан проблеми дослідження, визначено об'єкт, предмет, мету та завдання дослідження, здійснено підбір методів і сформовано програму експерименту.

На другому етапі (2009–2011 рр.) проведено констатувальний експеримент. З метою вивчення ціннісних орієнтацій і ставлення студенток до занять із фізичного виховання було опитано 230 респонденток. Для вивчення мотивів щодо вибору занять пауерліфтингом проведено анкетування 90 студенток. З метою визначення рівня фізичної підготовленості студенток 1-го курсу ПолтНТУ ($n = 60$) проведено тестування фізичних якостей, результати якого порівняли з показниками студенток інших ВНЗ України. Для оцінки фізичного розвитку використовувалися нормативні показники. Розроблено експериментальну технологію програмування занять із фізичного виховання з використанням засобів силового тренування на основі модульного принципу з урахуванням індивідуальних особливостей студенток.

На третьому етапі (2012–2014 рр.) проводили формувальний експеримент з метою перевірки ефективності експериментальної технології програмування занять із фізичного виховання для студенток. У формувальному експерименті взяли участь 60 студенток ПолтНТУ, яких було поділено на експериментальну групу (ЕГ), що займалася за авторською програмою спортивно-орієнтованих занять із фізичного виховання засобами пауерліфтингу, та на дві контрольні групи: КГ-1 – спортивно-орієнтована група з волейболу та група, що займалася за затвердженою програмою з фізичного виховання для студентів у ПолтНТУ (КГ-2). Після завершення цього етапу експерименту було здійснено перевірку висунутих положень.

На четвертому етапі (2014–2016 рр.) проаналізовано динаміку показників фізичної підготовленості та функціонального стану студенток, здійснено узагальнення й систематизацію одержаних результатів, розроблено методичні рекомендації. Підготовлено дисертаційну роботу до апробації та офіційного захисту.

У третьому розділі „**Обґрунтування технології програмування спортивно-орієнтованого фізичного виховання студенток на основі занять силовими видами спорту**” представлено результати констатувального експерименту та обґрунтовано алгоритм технології програмування спортивно-орієнтованого фізичного виховання студенток ВНЗ засобами пауерліфтингу.

Для з'ясування стану фізичної підготовленості й фізичного розвитку студенток було проведено аналіз показників студенток 1-го курсу ПолтНТУ. Отримані нами результати характеризують у цілому низький рівень фізичної підготовленості студенток. У тестах „Біг 100 м” та „Стрибок в довжину з місця” середній показник складає 1 бал, у тесті „Згинання-розгинання рук в упорі лежачи” – 2 бали, „Піднімання тулуба в сід за 1 хв.” – 3 бали, „Нахили тулуба в перед із положення сидячи” – 4 бали з максимальних 5 балів. Аналіз показників належної маси тіла свідчить про те, що за класифікацією індекса Кетле, розробленою

Національним інститутом здоров'я США і схваленою ВОЗ, рівень фізичного розвитку в 76,5 % студенток відповідає нормі. Водночас виявлено 11,8 % студенток у яких наявний дефіцит маси тіла та 11,8 % дівчат мали надлишкову масу тіла.

Аналіз рівня роботоздатності за індексом Руф'є у 60,0 % студенток відповідає оцінці „добре” та у 40,0 % дівчат – „задовільно”. Серед досліджених не виявлено таких, які мали б показники, що оцінюються на „відмінно” та „погано”. Студентки оцінюють стан свого здоров'я наступним чином: 56,6 % дівчат вважають його „добрим”, 18,4 % – „задовільним”, 16,7 % – „незадовільним” і тільки 8,4 % – „відмінним”. Вивчення наявності у студенток шкідливих звичок показало, що 86,7 % респонденток стверджують, що не палять, та 71,6 % опитаних не вживають алкоголь.

Нами встановлено, що доміантними мотиваційними пріоритетами до занять фізичним вихованням та спортом для 80,0 % студенток є „удосконалення фізичної форми”, а для 70,0 % – „зміцнення здоров'я”. Тоді як ряд інших мотиваційних пріоритетів були вагомими для незначної кількості студенток. На „задоволення особистих амбіцій” вказали 10,0 %, на „корекцію маси тіла” – 5,0 %, на „підвищення соціального статусу”, „крок до кар'єри” та „підвищення гарного емоційного стану” – по 3,3 %, на „придбання вольових якостей характеру” – 1,6 % опитаних студенток.

Найбільш привабливими видами рухової діяльності із запропонованих кафедрою фізичного виховання, спорту та здоров'я Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка, на думку студенток першого курсу, виявились спортивні ігри та пауерліфтинг, на що вказали 38,3 % та 36,6 % респонденток відповідно. Значно меншою популярністю у студенток користуються такі види як: легка атлетика, яку назвали 11,6 % опитаних, настільний теніс – 6,6 %, футбол – 3,3 %, плавання і шахи – по 1,6 % респондентів. Тільки 0,4 % студенток взагалі не виявили бажання займатися фізичною культурою та відвідувати спортивні секції.

Нам вдалося встановити, що студентки виявили зацікавленість до теоретичних знань із фізичного виховання і спорту. Так близько половини дівчат (43,3 %) хотіли б прослухати лекції з психології та майже кожна третя студентка (31,6 %) – із фізіології. Знаннями зі спортивної медицини, рекреації та реабілітації цікавились 20,0 % опитаних, 10,0 % з них вважали за потрібне отримати інформацію з теорії та методики фізичного виховання і педагогіки, і лише декілька з опитаних дівчат (5,0 %) хотіли б вивчати питання стосовно гендерних відносин.

Досліджуючи зацікавленість студентської молоді до занять пауерліфтингом під час навчання, нами встановлено, що з року в рік збільшується кількість студенток, які займаються цим видом спорту та беруть участь у спортивних змаганнях. Як свідчать результати наших досліджень, кількість ВНЗ, які делегують своїх студентів на чемпіонати країни з пауерліфтингу серед студентів, зростає з кожним роком. Якщо в перших таких змаганнях, що відбулися у 1992 р., узяли участь 54 спортсменки, 16 команд з 10 регіонів України, то вже у 2015 р. ці показники становили: 83 учасниці, 35 команд з 24 регіонів.

Опитування студенток, які тривалий час займаються пауерліфтингом, показало, що майже всі респондентки (91,0 %) оцінюють свої заняття як важливий

елемент стилю життя, необхідний для самореалізації. 78,9 % з них зазначили, що заняття з навантаженнями формують такі риси характеру як упевненість, сміливість, наполегливість. При цьому студентки стверджують, вони вдало поєднують такі заняття з материнством і впевнено почувають себе в соціумі. Завдяки пауерліфтингу 76,0 % опитуваних стали більш комунікабельними, відкритими до спілкування. Дві третини анкетованих (74,0 %) переконують, що в них сформувалось „прагнення до лідерства”. Водночас лише 15,8 % опитаних зауважили, що заняття пауерліфтингом сприяли формуванню в них агресивності й нестриманості.

Під час дослідження особливостей співпраці викладачів зі студентками нами встановлено, що 65,1 % фахівців сприймають дівчину відповідно до традиційних цінностей, поширених у суспільстві, не беручи до уваги гендерні особливості. Ще 35,0 % опитаних висловили думку про те, що інстинкт материнства та поняття „домашнє вогнище” роблять дівчину пасивною, у неї зникає бажання до занять фізичними вправами та спортом. 82,0 % респондентів свідчили, що заняття для хлопців і дівчат проводять по-різному, але при цьому 92,3 % респондентів розмістили питання, що розкривають гендерні особливості, на останньому місці, зазначивши, що вони не належать до важливих спеціальних знань під час роботи з жінками. Решта 18,0 % фахівців, навпаки, вважають, що немає сенсу поділяти студентів за статтю.

Пріоритетними науками для 70,2 % респондентів є „Анатомія” та „Фізіологія”, а 64,7 % опитаних цікавить „Психологія”. Незначну увагу фахівці приділяють „Теорії та методиці фізичного виховання” і „Спортивній медицині” – тільки 24,0 % з опитаних віддали перевагу цим дисциплінам. Водночас 92,3 % респондентів зазначили, що питання, які розкривають гендерні особливості, не належать до необхідних спеціальних знань під час роботи з жінками.

Дані констатувального експерименту стали підставою для розроблення технології програмування спортивно-орієнтованих занять із фізичного виховання засобами пауерліфтингу (рис. 1). *Завданнями програми* стали: сприяти зміцненню здоров'я студенток, підтриманню і підвищенню рівня роботоздатності протягом навчання; сформувати мотиваційно-ціннісне ставлення до систематичних занять фізичною культурою і спортом, здорового способу життя, фізичного вдосконалення і самовиховання; сформувати систему знань і вмінь з фізичної культури, спорту та здорового способу життя; оволодіти практичними вміннями і навичками занять вправами силової спрямованості і пауерліфтингом зокрема; зміцнити м'язову систему, сприяючи тим самим гармонійному вихованню фізичних якостей. Технологія програмування занять охоплювала такі *аспекти*: використання методу цільових завдань; забезпечення організаційно-методичних умов, які сприяють підвищенню ефективності спортивно-орієнтованих занять; визначення конкретних кроків реалізації програмування занять; визначення критеріїв ефективності занять; використання системи контролю на всіх етапах занять для корекції тренувальних навантажень, засобів і методів тренування.

Технологія програмування системи спортивно-орієнтованих навчальних занять засобами пауерліфтингу має такий *алгоритм планування*: визначення фактичного вихідного рівня фізичної підготовленості осіб, що приступають до

занять фізичними вправами; визначення ступеня відхилення індивідуальних параметрів фізичного розвитку, функціонального стану від норми; визначення ефективних способів корекції виявлених відхилень (форм і засобів занять); визначення раціонального рухового режиму для кожної особи (цільова модель заняття); визначення гранично допустимих й оптимальних параметрів фізичних навантажень у заняттях; підбір адекватних методів педагогічного контролю (Л. Я. Іващенко, О. Л. Благій, Ю. О. Усачев, 2008).



Рис. 1. Технологія програмування спортивно-орієнтованих занять засобами пауерліфтингу

Технологія програмування системи спортивно-орієнтованих навчальних занять засобами пауерліфтингу передбачала дотримання: основних принципів і загальних основ теорії та методики фізичного виховання (Т. Ю. Круцевич, 2012;); загальних принципів спортивного тренування (А. П. Бондарчук, 2005; Л. П. Матвєєв, 2010; В. Н. Платонов, 2015); спеціальних принципів спортивного

тренування в пауерліфтингу (А. І. Стеценко, 2008; О. І. Капко, С. Г. Базаєв, В. Г. Олешко, 2013).

Планування процесу складалося з *трьох періодів*: підготовчого, основного та перехідного. Тривалість усіх періодів узгоджено з графіком навчального процесу студенток. Кожен період, своєю чергою, поділено на *етапи*: підготовчий – на загальний і спеціальний; основний – на тренувальний і контрольний; перехідний – на відновний і підтримувальний.

Навчальний рік (вересень-серпень) розподілено на етапи підготовки відповідно до завдань, динаміки навантаження, доцільного поєднання різних засобів і методів, де передбачено два змістові модулі (В. А. Хор'яков, Л. І. Безугла, 2007). Кожен із модулів уміщував теми, що мали різну мету: у підготовчому періоді здійснювалося поступове підведення організму студенток до ефективного виконання фізичних вправ силового спрямування; під час основного періоду студентки працювали над підвищенням функціональних можливостей основних систем організму, розвитком фізичних якостей, становленням технічної підготовленості; протягом перехідного періоду забезпечувалися оптимальні умови для перебігу відновлювальних та адаптаційних процесів в організмі студенток.

Задля дотримання принципу поступового підвищення навантаження впродовж модуля передбачено збільшення або величини обтяження, або кількості повторень у підході. Найбільший об'єм силових навантажень заплановано в основний період (тренувальний етап), а найменший – під час перехідного періоду (відновний етап). Така циклічність фізичних навантажень зменшує ризики небезпечного перевантаження нервово-м'язової системи студенток.

Під час навчального процесу ми враховували вікові, статеві особливості та мотивацію студенток, застосовувалися різноманітні варіанти комплексів вправ, які впливають на ту чи іншу конкретну систему або орган, мобілізують увесь організм, мають лікувально-терапевтичну дію та ін. Таким чином, ми розв'язували окремі завдання: збільшення сили та об'єму необхідних м'язових груп, зменшення жирового прошарку, покращення статури тощо. При цьому величину силових навантажень під час занять визначали за показниками інтенсивності та обсягу (В. Н. Платонов, 2015).

На окремому занятті спеціально-підготовчого етапу підготовчого періоду першокурсниці опрацьовували кожну групу м'язів за допомогою 1-2 вправ в 1-2 підходах по 8-9 разів. Величина обтяжень становила 30–50 % від максимальної (Ю. В. Верхошанський, 2008; Л. П. Матвєєв, 2010). Після 6-8 тижнів занять, коли відбувалася адаптація й такі навантаження вже не давали необхідного ефекту, збільшували кількість підходів до 3-4 при виконанні кожної вправи. На наступному етапі передбачалося збільшення кількості вправ до 3-4 на одну групу м'язів на одному занятті (А. І. Стеценко, 2000).

Заняття, що будувалися за таким принципом, продовжувалися до стійкої адаптації організму студенток на запропоноване навантаження. Для подальшого збільшення сили та маси м'язів студенток ми вносили зміни до індивідуальних планів навчальних занять, зокрема: частково чи повністю змінювали комплекс вправ на кожну м'язову групу; збільшували обсяг навантаження; збільшували кількість

підходів з роботою „до відмови”; збільшували кількість вправ та підходів для кожної м'язової групи. Ефективність занять визначали шляхом тестування фізичних якостей, рівня роботоздатності та фізичного розвитку.

Тестування для визначення силової підготовленості дівчат проводили у вигляді змагань двічі на рік: перед зимовою сесією (середина грудня) і перед початком літньої сесії (остання декада травня). Підсумком такого тестування є визначення максимально піднятого обтяження та порівняння відносної результативності у змагальних вправах пауерліфтингу, що сприяє інтересу до рухової активності, стимулює подальші заняття фізичною культурою і спортом.

Планування силового навантаження для студенток здійснювали з урахуванням індивідуальних особливостей типу тілобудови та мотиваційних пріоритетів. Такий підхід зумовлений тим, що люди з різними типами конституції по-різному реагують на силове навантаження. Так, студентки з *дефіцитом маси тіла* займалися за програмою, що передбачала, перш за все, приріст м'язової маси. Основні методичні рекомендації полягали в наступному: основну програму виконували в повному обсязі, але періоди відпочинку при цьому робили більш тривалими; уважно стежили за харчуванням, збільшуючи споживання білків; виконували вправи з обтяженнями не більше, ніж на 8–10 повторень, що сприяло збільшенню м'язових об'ємів та покращенню форми м'язів одночасно.

Для студенток з *надлишковою масою тіла* фізичні навантаження планували з високою інтенсивністю та короткими паузами для відпочинку. Додатково студентки виконували аеробні вправи на кардіотренажерах (велотренажери, бігові доріжки), де ЧСС не перевищувала 175 уд/хв. Приділяли увагу збалансованому низькокалорійному харчуванню. Для зменшення жирового прошарку та покращення форми м'язів виконували 12–15 і більше повторень у підході.

Незважаючи на те, що виконання вправ пауерліфтингу не викликає напруженої роботи серцево-судинної системи (J. E. Falkel, S. J. Fleck, T. F. Murray, 1992), контроль та самоконтроль у процесі таких занять здійснювався за показниками ЧСС. У підготовчій частині заняття, тривалістю 10–20 хв., ЧСС становила, в середньому, 85 уд/хв., і не перевищувала 135 уд/хв. В основній частині заняття, що тривала 55–60 хв., не допускалося перевищення ЧСС рівня 160 уд/хв. Заклучна частина тривала 7–10 хв., і ЧСС знижувалась до 80–100 уд/хв. Окрім того, враховувалися суб'єктивні показники: самопочуття, настрої, бажання продовжувати заняття. Для поточного самоконтролю студентки вели індивідуальні щоденники, що допомагало їм самостійно визначати зміни своїх морфофункціональних показників і порівнювати їх з нормою.

Одним із важливих складників технології програмування занять із фізичного виховання з використанням засобів пауерліфтингу є *теоретичні знання*, що сприяють формуванню цілеспрямованості та ефективності процесу фізичного виховання. Теоретичний курс викладали на всіх етапах у формі лекцій в обсязі 12 академічних годин, він передбачав також додаткове самостійне вивчення предмета з використанням рекомендованої літератури та ресурсу Internet. Лекційний курс включав у себе теми з теорії та методики фізичного виховання, основ

здорового способу життя, рекреації, професійно-прикладної фізичної підготовки, основ фізичної і спортивної підготовки.

Таким чином, запропонована нами технологія програмування занять із фізичного виховання засобами пауерліфтингу ґрунтувалася на загальних принципах програмування навчального процесу та враховувала інтереси й мотиви студенток.

У четвертому розділі дисертації **„Результати впровадження експериментальної технології програмування спортивно-орієнтованих занять із фізичного виховання зі студентками засобами пауерліфтингу”** наведено результати оцінки ефективності застосування експериментальної технології програмування спортивно-орієнтованих занять зі студентками ВНЗ засобами пауерліфтингу.

З метою оцінювання ефективності розробленої нами технології у рамках педагогічного експерименту проаналізовано динаміку рівнів: фізичного розвитку, фізичної роботоздатності, фізичної підготовленості, мотивації та зацікавленості студенток ПолтНТУ протягом навчання з курсу „Фізичне виховання”. Результати дослідження (табл. 1) свідчать про те, що після експерименту спостерігалися позитивні зрушення у переважній кількості показників.

Порівняння показників силової витривалості, що здійснювалося за допомогою тесту „Згинання і розгинання рук в упорі лежачи”, показало, що суттєві зміни показників у бік поліпшення відбулися в ЕГ, де приріст склав $6,90 \pm 1,10$ раз, ($p < 0,01$; 45,8 %). В інших двох групах зміни показників виявилися менш значними: у КГ-1 результат покращився на $1,25 \pm 0,37$ раз ($p > 0,05$; 8,3 %); у КГ-2 – на $0,70 \pm 0,24$ раз ($p > 0,05$; 4,9 %).

Аналіз показників швидко-силової витривалості за допомогою тесту „Піднімання тулуба в сід за 1 хв.” дав змогу встановити, що суттєві зміни у бік поліпшення відбулися у студенток ЕГ – на $6,00 \pm 1,00$ раз ($p < 0,01$; 15,6 %). У студенток груп КГ-1 та КГ-2 спостерігали незначні прирісти, які становили $2,05 \pm 0,48$ раз ($p < 0,05$; 5,5 %) і $0,8 \pm 0,43$ раз ($p > 0,05$; 2,3 %) відповідно.

Дослідження прояву вибухової сили показало, що найбільшого прогресу досягли студентки ЕГ, які поліпшили свою результативність у тесті „Стрибок у довжину з місця” на $12,30 \pm 0,01$ см ($p < 0,01$; 7,3 %). У КГ-1 приріст склав $8,15 \pm 0,01$ см ($p < 0,01$; 4,6 %), а в КГ-2 – лише $2,40 \pm 0,08$ см ($p > 0,05$; 1,5 %).

Результати тесту „Біг 100 м” засвідчили, що достовірне поліпшення показників швидкості відбулося у студенток ЕГ – на $1,03 \pm 0,25$ с ($p < 0,01$; 5,5 %). В інших двох групах цей показник залишився майже незмінним: КГ-1 – на $0,32 \pm 0,09$ с ($p > 0,05$; 1,8 %) та КГ-2 – на $0,30 \pm 0,07$ с ($p > 0,05$; 1,7 %) відповідно. Не дивлячись на те, що якісні оцінки виконання студентками тестів „Стрибок у довжину з місця” та „Біг 100 м” покращилися лише на 1 бал і залишилися незадовільними ми спостерігали значне покращення результативності у даних тестах.

Під час визначення рівня розвитку гнучкості найбільший прогрес у виконанні тесту „Нахил тулуба вперед із положення сидячи” продемонстрували студентки КГ-1, покращення яких становило $1,70 \pm 0,34$ см ($p < 0,01$; 9,9 %). Трохи поступилися їм студентки ЕГ, результат яких покращився на $0,95 \pm 0,2$ см

($p < 0,05$; 6,6 %). Водночас, у студенток КГ-2 такий показник погіршився на $0,95 \pm 0,34$ см ($p > 0,05$; 5,1 %).

Таблиця 1

Динаміка показників фізичної підготовленості студенток

Тести	Групи	$\bar{X} \pm S_x$				р
		до експерименту	оцінка, бал	після експерименту	оцінка, бал	
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	ЕГ (n = 20)	$19,00 \pm 1,11$	4	$25,90 \pm 0,79$	5	$p < 0,01$
	КГ-1 (n = 20)	$15,80 \pm 0,40$	2	$17,05 \pm 0,46$	3	$p > 0,05$
	КГ-2 (n = 20)	$14,80 \pm 0,17$	2	$15,50 \pm 0,24$	2	$p > 0,05$
Стрибок у довжину з місця, см	ЕГ (n = 20)	$168,85 \pm 0,01$	1	$181,15 \pm 0,01$	2	$p < 0,01$
	КГ-1 (n = 20)	$181,25 \pm 0,02$	2	$189,40 \pm 0,02$	3	$p < 0,01$
	КГ-2 (n = 20)	$167,25 \pm 0,01$	1	$169,65 \pm 0,01$	1	$p > 0,05$
Піднімання тулуба в сід за 1 хв., кількість разів	ЕГ (n = 20)	$41,60 \pm 1,17$	3	$47,60 \pm 0,99$	5	$p < 0,01$
	КГ-1 (n = 20)	$38,00 \pm 0,34$	3	$40,05 \pm 0,45$	4	$p < 0,05$
	КГ-2 (n = 20)	$37,50 \pm 0,31$	3	$38,30 \pm 0,24$	3	$p > 0,05$
Біг 100 м, с	ЕГ (n = 20)	$17,59 \pm 0,26$	1	$16,56 \pm 0,14$	2	$p < 0,01$
	КГ-1 (n = 20)	$16,89 \pm 0,14$	2	$16,57 \pm 0,12$	2	$p > 0,05$
	КГ-2 (n = 20)	$17,58 \pm 0,08$	1	$17,29 \pm 0,11$	1	$p > 0,05$
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	ЕГ (n = 20)	$16,75 \pm 0,15$	3	$17,65 \pm 0,19$	4	$p < 0,01$
	КГ-1 (n = 20)	$17,90 \pm 0,26$	4	$19,60 \pm 0,29$	4	$p < 0,01$
	КГ-2 (n = 20)	$17,55 \pm 0,40$	4	$16,60 \pm 0,41$	3	$p > 0,05$

Тестування рівня фізичного розвитку студенток за індексом маси тіла Кетле (ІМТ) показало, що значення цього показника в усіх студенток, як до початку, так і після проведення експерименту, зафіксовано в межах від $20,42 \pm 0,29$ ум.од. до $22,35 \pm 0,40$ ум.од., що відповідає нормі. Однак при цьому спостерігаються деякі суттєві відмінності. Зокрема, у дівчат ЕГ цей показник протягом проведення експерименту знизився загалом на 3,9 % ($p < 0,05$) і становив, у середньому, $21,42 \pm 0,33$ ум.од. Водночас, як нами з'ясовано, у студенток КГ-1 ІМТ суттєво не змінився і залишився майже на тому ж рівні ($20,49 \pm 0,29$ ум.од.), що й на початку експерименту: його значення зменшилося лише на 0,6 % ($p > 0,05$). У дівчат КГ-2 маса тіла дещо збільшилася, про що свідчить зміна показника ІМТ на 5,0 % ($p < 0,05$), який становив $22,52 \pm 0,29$ ум.од. Показники ІМТ знаходились у

межах норми у 76,5 % студенток ЕГ до експерименту та у 95 % після завершення експерименту. Аналіз ІМТ у студенток КГ-1 не зафіксовано значних покращень тоді як в КГ-2 виявлено погіршення даного показника. Таким чином, результати досліджень указують на наявність позитивного ефекту щодо врегулювання маси тіла при впровадженні запропонованої нами технології програмування занять із фізичного виховання засобами пауерліфтингу.

Для оцінювання роботоздатності нами було використано розрахунковий метод індексу Руф'є. Виявлено позитивні зміни в результатах тесту студенток, що обрали спортивну спеціалізацію, на відміну від тих, хто займався у загальній групі. Зокрема, в ЕГ якісне зниження цього показника відбулося на $0,84 \pm 0,18$ ум.од. ($p < 0,01$), у КГ-1 – на $0,71 \pm 0,15$ ум.од. ($p < 0,01$), тоді як у КГ-2 спостерігалось негативне підвищення показника індексу Руф'є на $0,64 \pm 0,23$ ум.од. ($p < 0,05$).

Для перевірки ефективності навчальних занять ми проводили поточний контроль рівня фізичної підготовленості студенток ЕГ у вправах пауерліфтингу (присідання зі штангою, жим лежачи і тяга) та за сумою триборства (табл. 2).

Таблиця 2

Динаміка результатів студенток експериментальної групи (n= 20) у змагальних вправах із пауерліфтингу

Змагальні вправи	Середні показники ($\bar{X} \pm S_x$) абсолютних величин, кг		p	Середні показники ($\bar{X} \pm S_x$) відносних величин за формулою Вілкса, ум.од.		p
	I семестр	III семестр		I семестр	III семестр	
Присідання	$42,35 \pm 1,54$	$71,37 \pm 1,91$	$p < 0,001$	$47,48 \pm 1,54$	$82,65 \pm 1,93$	$p < 0,001$
Жим	$25,37 \pm 1,18$	$39,63 \pm 1,64$	$p < 0,001$	$28,45 \pm 1,26$	$45,90 \pm 1,76$	$p < 0,001$
Тяга	$54,25 \pm 1,89$	$98,13 \pm 3,29$	$p < 0,001$	$61,18 \pm 2,46$	$114,30 \pm 4,53$	$p < 0,001$
Сума	$121,98 \pm 3,50$	$209,13 \pm 5,64$	$p < 0,001$	$137,12 \pm 4,05$	$242,86 \pm 7,07$	$p < 0,001$

Враховуючи те, що показники маси тіла студенток упродовж експерименту змінювалися, аналіз результатів проводили за допомогою Формули Вілкса, за якою визначають кращих спортсменів незалежно від маси тіла. Нами встановлено, що приріст значень у присіданні становив $29,02 \pm 1,42$ кг, або $35,17 \pm 1,50$ ум.од. ($p < 0,001$), у жимі – $14,25 \pm 1,41$ кг, $17,45 \pm 1,73$ ум.од. ($p < 0,001$), у тязі – $43,87 \pm 2,63$ кг, $53,11 \pm 3,48$ ум.од. ($p < 0,001$) та в сумі триборства – $87,15 \pm 4,12$ кг, $105,43 \pm 5,33$ ум.од. ($p < 0,001$). Отже, в результаті проведеного нами педагогічного експерименту відзначено статистично достовірний приріст результативності студенток у вправах, що характеризують спеціальну фізичну підготовленість у пауерліфтингу.

Проведені нами дослідження свідчать про те, що заняття пауерліфтингом сприяють підвищенню рівня загальної фізичної підготовленості студенток. Установлено, що результативність у жимі штанги лежачи має досить тісний

взаємозв'язок з показниками тестів „Згинання-розгинання рук в упорі лежачи” ($r = 0,60$), „Піднімання тулуба в сід за 1 хв.” ($r = 0,49$), „Стрибок у довжину з місця”, $r = 0,45$). Результативність у присіданні зі штангою на плечах найбільше взаємопов'язана з показниками тесту „Стрибок у довжину з місця” ($r = 0,56$). Дослідження взаємозв'язку між результатами в тязі штанги та фізичними показниками свідчать про те, що результативність у цій вправі корелює з якісним виконанням тестів „Згинання-розгинання рук в упорі лежачи” ($r = 0,45$), „Стрибок у довжину з місця” ($r = 0,41$). Показник результативності студенток у сумі трьох вправ пауерліфтингу має позитивний взаємозв'язок з тестами „Стрибок у довжину з місця”, ($r = 0,56$), „Згинання-розгинання рук в упорі лежачи” ($r = 0,47$) і „Піднімання тулуба в сід за 1 хв.” ($r = 0,27$). Не було виявлено тісного зв'язку між результативністю у вправах пауерліфтингу із гнучкістю: присідання – $r = 0,07$, жим лежачи – $r = 0,11$, тяга – $r = 0,18$ та сума – $r = 0,04$.

На етапі завершення педагогічного експерименту нами було проведено тестування теоретичних знань із дисципліни „Фізичне виховання”. Встановлено, що на оцінку „відмінно” та „добре” тест склали лише 30,0 % студенток КГ-2 та 60,0 % дівчат КГ-1. Найвищий показник продемонстрували студентки ЕГ, серед яких виявилось 75,0 % успішних результатів. Отримані дані дають підставу вважати, що саме студентки ЕГ більше уваги приділяли самостійному вивченню предметів у зв'язку з формуванням у них особистої ціннісної мотивації.

Після експерименту у дівчат ЕГ спостерігалось покращення мотивації до занять фізичними вправами. Для них головними мотивами, як свідчать анкетні відповіді, є: „зміцнення здоров'я” – про що зазначило 85,0 % студенток; для 80,0 % опитаних важливим є „удосконалення спортивної форми”; менше третини студенток (30,0 %) головним мотивом назвали „удосконалення особистості”, або „спортивну кар'єру”. 15,0 % респонденток зорієнтовані, перш за все, на задоволення „власних амбіцій”. Під час анкетування 80,0 % студенток як ЕГ, так і КГ-1 зазначили, що регулярні заняття фізичним вихованням та спортом змінили їхнє життя на краще, чого не можна сказати про дівчат КГ-2, серед яких було лише 30,0 %, які надали позитивні відповіді на таке питання.

Стан свого здоров'я дівчата оцінили наступним чином: 60,0 % дівчат КГ-2 визнали його „задовільним”, 35,0 % – „незадовільним”, відповіді „добре” та „відмінно” були тільки у 5,0 % опитаних. У КГ-1 стан здоров'я як „відмінний” визнали 30,0 % студенток, „добрий” – 50,0 %, і тільки 20,0 % з них уважають його „задовільним”. Найвищу оцінку особистого здоров'я надали студентки ЕГ: „відмінний стан”, на їхню думку, у 30,0 % респонденток, „добрий” – у 65,0 %, „задовільний” – у 5,0 % відповідно.

Отже, як свідчать отримані дані, найбільш позитивні зміни у показниках, що досліджувалися, спостерігаються у студенток ЕГ, що дає змогу робити висновок про ефективність технології програмування спортивно-орієнтованих занять із фізичного виховання засобами пауерліфтингу.

У п'ятому розділі дисертаційної роботи „Аналіз та узагальнення результатів дослідження” представлено три групи даних, одержаних у ході дослідження.

Підтверджено дані: О. В. Церковної (2008), І. Г. Бондаренко (2009), Н. В. Москаленко, Т. В. Сичової (2010), С. М. Березки (2011), Н. В. Москаленко, Н. О. Корж (2016) про низький рівень фізичної підготовленості й недостатню ефективність фізичного виховання студентів; О. Ю. Марченко (2010), С. А. Король (2011), Р. С. Наговіцина (2011), Г. В. Безверхньої, М. І. Маєвського (2015), А. В. Цьося, Ю. Бергера, О. С. Сабірова, (2016), які стверджують, що слабка мотивація до занять фізичним вихованням і спортом є причиною низьких результатів фізичного розвитку та недостатньої рухової активності студенток.

Доповнено та розширено наукові дані: Т. Ю. Круцевич (2009), О. В. Соколової (2011), Ж. Л. Козіної (2014), В. О. Кашуби (2015) щодо підходів і особливостей формування в студентів мотивації до занять фізичним вихованням і спортом та потреби в здоровому способі життя; Л. П. Шахліної (2006) про вплив занять спортом на стан здоров'я дівчини та жінки; Н. Л. Барібіної (2012), С. С. Єрмакова (2012), Л. І. Лубишевої (2014), В. А. Темченка (2015) стосовно підвищення функціональних можливостей і гармонійного розвитку студентів за допомогою спортивно-орієнтованого фізичного виховання; П. М. Гунька (2008), А. І. Стеценка (2011), Т. І. Лошицької (2012), S. Zach, T. Adiv (2016), які стверджують, що заняття з обтяженнями можуть також використовуватися в оздоровчих цілях.

У нашому дослідженні вперше: визначено спрямованість застосування пауерліфтингу в спортивно-орієнтованому фізичному вихованні студенток ВНЗ; теоретично обґрунтовано та розроблено технологію програмування занять із фізичного виховання засобами пауерліфтингу для студенток, що сприяє залученню їх до фізкультурно-спортивної діяльності і формує мотиваційно-ціннісне ставлення до фізичної культури та здорового способу життя; виявлено позитивний вплив застосування засобів пауерліфтингу на функціональний стан, роботоздатність і рівень фізичної підготовленості студенток; встановлено, що технологія програмування занять із фізичного виховання засобами пауерліфтингу сприяє підвищенню зацікавленості студенток теоретичними знаннями з курсу фізичного виховання та поглиблення їхніх знань із предмета.

ВИСНОВКИ

1. Численні факти свідчать про суттєве погіршення здоров'я та зниження рівня рухової активності студентської молоді, що пов'язано, перш за все, зі зниженням зацікавленості й мотивації до занять фізичними вправами та спортом. Традиційна система фізичного виховання у ВНЗ на сучасному етапі потребує впровадження нових напрямів організації занять, і, як показав аналіз науково-методичної літератури, одним із перспективних рішень для розв'язання цієї проблеми є впровадження в навчальний процес спортивно-орієнтованого фізичного виховання, що базується на засобах і методах спортивного тренування, відповідає інтересам студентів і сприяє покращенню фізичної підготовленості та мотивації до занять.

Останнім часом зростає кількість наукових робіт, присвячених розробленню технологій програмування спортивно-орієнтованих занять, однак дослідженням, що

стосуються використання у фізичному вихованні студенток вправ пауерліфтингу як одного з дієвих засобів, нами не виявлено. Багато з проведених раніше досліджень не враховують гендерні особливості силової підготовки студенток. Недостатньо також відомостей про взаємозв'язок максимальної сили та інших видів рухових якостей у системі фізичного виховання. Усе це актуалізує розробку і впровадження технології програмування спортивно-орієнтованих занять засобами пауерліфтингу.

2. Здійснено оцінювання фізичної підготовленості та фізичної роботоздатності студенток, які вступили на перший курс університету.

Отримані нами результати характеризують у цілому низький рівень фізичної підготовленості студенток. Кількість рухів під час виконання тесту „Згинання-розгинання рук в упорі лежачи”, що характеризує силові якості, становило $19,00 \pm 1,11$ разів, що оцінюється на 4 з максимальних 5 балів. Виконання студентками тесту „Піднімання тулуба в сід за 1 хв.” у середньому $41,60 \pm 1,17$ разів дозволило оцінити їхню силову витривалість на 3 бали. Про низький рівень швидкісних і швидкісно-силових якостей студенток свідчить результативність у тестах з бігу на 100 м та стрибка у довжину з місця, де дівчата продемонстрували $17,59 \pm 0,26$ с і $169,00 \pm 0,01$ см відповідно, що оцінюється на 1 бал.

Викликає стурбованість рівень роботоздатності студенток за індексом Руф'є. Незважаючи на те, що не виявлено студенток, у яких значення цього показника відповідає оцінці „погано”, відсутні також і студентки, які мали б оцінку „відмінно”. У 60,0 % дівчат він відповідає оцінці „добре”, а у 40,0 % – „задовільно”.

Рівень фізичного розвитку за індексом Кетле в більшості студенток (76,5 %) відповідає нормі. Водночас виявлено по 11,8 %, студенток, у яких наявний дефіцит маси тіла, та тих, які мали надлишкову вагу.

3. Визначено мотиваційні пріоритети студенток до фізкультурно-оздоровчої діяльності, що впливають на формування ціннісних орієнтацій. Установлено, що одним із важливих чинників підвищення ефективності навчального процесу студентської молоді є використання в програмах із фізичного виховання найбільш популярних серед студентів видів фізичних вправ з урахуванням багатьох чинників, у т.ч. й гендерного підходу. Виявлена наявність у студенток інтересу до фізичних вправ силової спрямованості, що підтверджує необхідність удосконалення технології програмування занять із фізичного виховання для студентської молоді.

Майже всі студентки (91,0 %), які тривалий час займаються пауерліфтингом, оцінюють свої заняття як важливий елемент стилю життя, необхідний для самореалізації. 78,9 % з них зазначають, що заняття з обтяженнями формують у них такі риси характеру як упевненість, сміливість, наполегливість. При цьому студентки стверджують, що вони вдало поєднують такі заняття з материнством і впевнено почувають себе в соціумі. Завдяки пауерліфтингу 76,0 % опитуваних стали більш комунікабельними, відкритими до спілкування. Дві третини анкетованих (74,0 %) переконують, що в них сформувався „прагнення до лідерства”. При цьому лише 15,8 % опитаних зауважили, що заняття пауерліфтингом сприяли формуванню в них агресивності й нестриманості. Ще 2,6 % студенток, на їхню думку, стали жорстокіші.

Домінантними мотиваційними пріоритетами до занять фізичним вихованням і спортом для 80,0 % студенток є „удосконалення фізичної форми”, для 70,0 % – „зміцнення здоров'я”. Інші ж мотиваційні пріоритети були вагомими для незначної кількості студенток.

4. Розроблено технологію програмування спортивно-орієнтованих занять із фізичного виховання засобами пауерліфтингу з урахуванням індивідуальних особливостей студенток, що передбачала визначення мети, принципів, алгоритму програмування, системи планування та критеріїв ефективності. До програми занять увійшли такі аспекти програмування: використання методу цільових завдань, що містить конкретні завдання для студенток з урахуванням їхніх особистих пріоритетів щодо занять пауерліфтингом; забезпечення організаційно-методичних умов, які сприяють підвищенню ефективності спортивно-орієнтованих занять; визначення критеріїв ефективності занять; використання системи контролю на всіх етапах занять.

5. Формування сучасної особистості неможливе без тісної співпраці між студенткою і фахівцем, тому компетентність викладача є запорукою результату навчальної та оздоровчої діяльності студенток. Під час дослідження особливостей співпраці викладачів зі студентками нами встановлено, що 65,1 % фахівців сприймають дівчину відповідно до традиційних цінностей, поширених у суспільстві, не беручи до уваги гендерні особливості. Ще 35,0 % опитаних висловили думку про те, що інстинкт материнства та поняття „домашнє вогнище” роблять дівчину пасивною, у неї зникає бажання до занять фізичними вправами та спортом. Водночас 82,0 % респондентів засвідчили, що заняття для хлопців і дівчат проводять по-різному, решта 18,0 % фахівців, навпаки, вважають, що немає сенсу поділяти студентів за статтю. Але 92,3 % респондентів розмістили питання, що розкривають гендерні особливості, на останньому місці, зазначивши, що вони не належать до важливих спеціальних знань під час роботи з жінками. Таким чином, є очевидним, що викладач бачить дівчину тільки у сфері фізичного виховання і спорту, суспільне визнання молодій жінці не є для нього головним. Отже, фахівці із силової підготовки, які працюють з дівчатами, повинні володіти не лише високими професійно-педагогічними знаннями, уміннями й навичками, а й розвиненими здібностями до творчого осмислення та освоєння інноваційних проектів і нових форм навчального процесу.

6. Установлено ефективність технології програмування спортивно-орієнтованого фізичного виховання засобами пауерліфтингу після впровадження її в навчальний процес. Найбільші позитивні зміни відбулися під час виконання студентками, які займалися пауерліфтингом, тесту „Згинання-розгинання рук в упорі лежачи” ($p < 0,001$). Також достовірних, але менш значних змін зазнали результати в усіх інших тестах: „Стрибок у довжину з місця” ($p < 0,01$), „Нахил тулуба вперед із положення сидячи” ($p < 0,01$) та „Біг на 100 м” ($p < 0,01$). Не дивлячись на те, що якісні оцінки виконання студентками тестів „Стрибок у довжину з місця” та „Біг 100 м” покращилися лише на 1 бал і залишилися незадовільними, ми спостерігали значне покращення результативності у даних тестах.

Кількість студенток, у яких показники індексу маси тіла знаходилися в межах норми, після експерименту збільшилася і становила 95 %. Водночас 5 % студенток, у яких спочатку спостерігався дефіцит маси тіла, після завершення експерименту мали показники, що характеризуються як „норма”. Кількість студенток, які мали надлишкову масу тіла, зменшилася на 15 %.

Оцінювання роботоздатності студенток за допомогою розрахункового методу індексу Руф'є виявило позитивні зміни в результатах тесту студенток, що обрали спортивну спеціалізацію, на відміну від тих, хто займався у загальній групі. Зокрема, в ЕГ якісне зниження цього показника відбулося на $0,84 \pm 0,18$ ум.од. ($p < 0,01$), у КГ-1 – на $0,71 \pm 0,15$ ум.од. ($p < 0,01$), тоді як у КГ-2 спостерігалось негативне підвищення індексу Руф'є на $0,64 \pm 0,23$ ум.од. ($p < 0,05$).

Дослідження взаємозв'язку змагальної діяльності в пауерліфтингу та фізичної підготовленості указують на те, що результативність у вправах пауерліфтингу позитивно впливає на силові якості, силову витривалість та швидко-силові якості ($r = 0,60 \div 0,32$). Найбільш значущим виявився показник у жимі штанги лежачи ($r = 0,60 \div 0,45$). Не виявлено зв'язку між підвищенням результатів у змагальних вправах пауерліфтингу з руховою якістю гнучкість ($r = 0,11 \div 0,04$).

У результаті аналізу тестування теоретичних знань встановлено, що на оцінку „відмінно” та „добре” тест склало лише 30,0 % студенток КГ-2 та 60,0 % студенток КГ-1. Найвищий показник продемонстрували студентки ЕГ, серед яких виявилось 75,0 % успішних результатів. Отримані дані дають підставу вважати, що студентки ЕГ, на відмінну від дівчат КГ-1 та КГ-2, більше уваги приділяли самостійному вивченню предметів у зв'язку з особистою ціннісною мотивацією.

7. Технологія програмування спортивно-орієнтованих занять засобами пауерліфтингу, сприяє поліпшенню фізичної підготовленості, посиленню розумової роботоздатності, підвищенню інтересу до занять фізичними вправами, і може бути рекомендоване до впровадження в навчальний процес ВНЗ.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці науково обґрунтованої системи профілактико-оздоровчих занять зі студентками засобами пауерліфтингу.

СПИСОК ПРАЦЬ, ОПУБЛІКОВАНИХ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Праці, в яких опубліковано основні наукові результати дисертації:

1. Гордієнко Ю. В. Вікові характеристики спортсменок, які спеціалізуються в пауерліфтингу // Ю. В. Гордієнко, А. І. Стеценко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту : зб. наукових праць під ред. Єрмакова С. С. – Х. : ХІПІ, – 2009. – № 6. – С. 37-40. *Особистий внесок автора полягає у проведенні наукового експерименту та математичній обробці результатів експерименту. Видання включене до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus International.*

2. Гордієнко Ю. В. Особливості гендерних відносин в пауерліфтингу / Ю. В. Гордієнко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту ; під ред. Єрмакова С. С. – Х. : ХІПІ, – 2010. – № 11. – С. 20-22. *Видання включене до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus International.*

3. Гордієнко Ю. В. Самоаналіз фізіологічних особливостей організму жінок, які спеціалізуються в пауерліфтингу // Ю. В. Гордієнко // Педагогіка, психологія та

медико-біологічні проблеми фіз. виховання та спорту ; за ред. Єрмакова С. С. – Х. : ХІІІ, – 2010. – № 1. – С. 43-46. *Видання включене до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus International.*

4. Гордієнко Ю. В. Динаміка фізичної підготовленості студенток, які займаються різними видами вправ у процесі фізичного виховання / Ю. В. Гордієнко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів : Вид-во Чернігівського нац. пед. ун-ту імені Т.Г. Шевченка – 2014. – Вип. 118. – Т. 1. – С. 84-87.

5. Гордиенко Ю. В. Теоретическая подготовка в процессе физического воспитания студенток высших учебных заведений / Ю. В. Гордиенко // Физическое воспитание студентов. – 2015. – № 4. – С. 3-9. *Видання включене до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus International.*

6. Гордієнко Ю. В. Особливості програмування спортивно-орієнтованих занять із фізичного виховання засобами пауерліфтингу / Ю. В. Гордієнко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2016. – № 4 (21). – С. 42-46. *Видання включене до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus International.*

7. Гордієнко Ю. В. Вплив занять пауерліфтингом на вербальну поведінку та самооцінку жінки / Ю. В. Гордієнко, А. І. Стеценко // Вісник Черкаського університету. Серія: Педагогічні науки : зб. наук. праць. – Черкаси : Вид-во Черкаського нац. ун-ту імені Богдана Хмельницького, 2009. – Вип. 164. – С. 146-150. *Особистий внесок автора полягає у проведенні наукового експерименту та математичній обробці результатів експерименту.*

8. Стеценко А. И. Значение возраста в состязательной деятельности высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в пауэрлифтинге / А. И. Стеценко, Ю. В. Гордиенко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – 4 (98). – С. 146-151. *Особистий внесок автора полягає у проведенні наукового експерименту та математичній обробці результатів експерименту.*

Опубліковані праці апробаційного характеру:

9. Гордієнко Ю. В. Професійна готовність фахівців до фізичного вдосконалення жінок засобами пауерліфтингу / Ю. В. Гордієнко // Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму ; за ред. В. М. Огаренка та ін. : ІІІ Міжнар. наук.-практ. конф. (Запоріжжя, 13-14 жовтня 2011 р.) : тези доп. – Запоріжжя : Вид-во КПУ, 2011. – С. 49-51.

10. Гордієнко Ю. В. Спортивне вдосконалення студенток технічних ВНЗ засобами пауерліфтингу / Ю. В. Гордієнко, А. А. Манейлов // Фізичне виховання: минуле і сучасність : матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Полтава, 17-19.03.2011 р.). – Полтава : ПНПУ, 2011. – С. 238-245. *Особистий внесок автора полягає у проведенні наукового експерименту та математичній обробці результатів експерименту.*

11. Гордієнко Ю. В. Мотивація до занять пауерліфтингом студенток технічних ВНЗ / Ю. В. Гордієнко // Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та туризму ; за ред. В. М. Огаренка та ін. : ІV Міжнар. наук.-практ. конф. (Запоріжжя, 18-19 жовтня 2012 р.) : тези доп. – Запоріжжя : Вид-во КПУ. – 2012. – С. 44-45.

12. Гордієнко Ю. Спортивно орієнтоване фізичне виховання в системі ВНЗ / Юлія Гордієнко // Фізичне виховання студентів у контексті Болонського процесу: досвід, проблеми та перспективи ; за ред. А. В. Гети : І Регіональний метод семінар (Полтава, 26 жовтня 2012 р.) : тези доп. – Полтава : ПолтНТУ, 2012. – С. 73-76.

13. Гордієнко Ю. В. Мотивація студентів до занять з фізичного виховання в технічному ВУЗі / Ю. В. Гордієнко, О. В. Гордієнко // Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та туризму ; за ред. В. М. Огаренка та ін. : V Міжнар. наук.-практ. конф. (Запоріжжя, 10-11 жовтня 2013 р.) : тези доп. – Запоріжжя : Вид-во КПУ, 2013. – С. 71-72.

14. Гордієнко Ю. В. Педагогічний аналіз сучасної системи фізичного виховання студентів / Ю. В. Гордієнко // Тези 67-ої наук. конф. професорів, викладачів, наукових працівників, аспірантів та студентів університету (Полтава, 2 квітня – 22 травня 2015 р.). – Полтава : ПолтНТУ, 2015. – Т. 3. – С. 198-200.

15. Гордієнко Ю. В. Актуальні напрямлення психологічної підтримки студентів під час занять спортом / Ю. В. Гордієнко, О. В. Гордієнко // Тези 68-ої наук. конф. професорів, викладачів, наукових працівників, аспірантів та студентів університету (Полтава, 19 квітня – 13 травня 2016 р.). – Полтава : ПолтНТУ, 2016. – Т. 3. – С. 211-213. *Особистий внесок автора полягає у проведенні наукового експерименту та математичній обробці результатів експерименту.*

АНОТАЦІЇ

Гордієнко Ю. В. „Програмування спортивно-орієнтованих занять із фізичного виховання зі студентками засобами пауерліфтингу”. – На правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, Міністерство освіти і науки України, Дніпро, 2016.

Дисертаційну роботу присвячено обґрунтуванню і розробці технології програмування спортивно-орієнтованих занять із фізичного виховання студенток засобами пауерліфтингу, визначено параметри фізичних навантажень під час занять пауерліфтингом; визначено вплив занять пауерліфтингом у системі спортивно-орієнтованих занять із фізичного виховання на фізичний стан студенток. Експериментально доведено ефективність використання засобів пауерліфтингу в спортивно-орієнтованих заняттях з фізичного виховання зі студентками, що підтверджується значним покращенням показників рівня фізичної підготовленості, роботоздатності та фізичного розвитку. Установлено, що студентки, які займалися пауерліфтингом, краще теоретично підготовлені, на відміну від інших студенток, та мають вищий рівень мотивації до рухової активності. Виявлено взаємозв'язок між покращенням результатів у змагальних вправах пауерліфтингу та загальною фізичною підготовленістю студенток. З'ясовано роль фахівця в процесі фізичного вдосконалення студенток засобами силової підготовки.

Ключові слова: технологія програмування, спортивно-орієнтоване фізичне виховання, студентки, пауерліфтинг, мотивація.

Гордиенко Ю. В. „Программирование спортивно-ориентированных занятий по физическому воспитанию со студентками средствами пауэрлифтинга”. – На правах рукописи.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.02 – физическая культура, физическое воспитание разных групп населения. – Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта, Министерство образования и науки Украины, Днепр, 2016.

Целью исследования было научно обосновать и экспериментально проверить технологию программирования спортивно-ориентированных занятий по физическому воспитанию студенток средствами пауэрлифтинга, направленную на повышение физического совершенствования, физической работоспособности и мотивационных приоритетов студенток.

Разработана технология программирования спортивно-ориентированных занятий по физическому воспитанию студенток средствами пауэрлифтинга, определено содержание занятий с учетом мотивации, физиологических и гендерных особенностей пола. Технология программирования предусматривала соблюдение основных принципов и основ теории и методики физического воспитания, принципов спортивной тренировки и специальных принципов подготовки в пауэрлифтинге. Определены параметры физических нагрузок во время занятий с использованием средств пауэрлифтинга, влияние занятий пауэрлифтингом на физическое состояние студенток; критерии эффективности занятий и система контроля. Расширены данные об особенностях использования данных занятий для формирования ценностных ориентаций студенток.

Результаты исследования после формирующего эксперимента свидетельствуют об эффективности использования средств пауэрлифтинга в спортивно-ориентированных занятиях по физическому воспитанию со студентками, что подтверждается значительным улучшением показателей функционального состояния, двигательной активности, физической и умственной работоспособности, повышением мотивационных установок к занятиям и двигательной активности в целом. Установлено, что у студенток улучшились показатели теоретической подготовленности. Это говорит о том, что студентки экспериментальной группы больше внимания уделяли самостоятельному изучению предмета в связи с особенностью ценностных мотиваций.

Выявлена взаимосвязь между улучшением результатов в соревновательных упражнениях пауэрлифтинга и общей физической подготовленностью студенток. Определена роль специалиста в процессе физического совершенствования студентов средствами силовой подготовки.

Программа спортивно-ориентированных занятий по физическому воспитанию со студентками средствами пауэрлифтинга была использована в учебном процессе высших учебных заведений с целью улучшения эффективности учебного процесса.

Ключевые слова: технология программирования, спортивно-ориентированное физическое воспитание, студентки, пауэрлифтинг, мотивация.

Gordienko Y. V. „Programming of sport oriented physical education classes with female students via powerlifting means”. – On the rights of manuscript.

Dissertation for a candidate degree in physical education and sport in specialty 24.00.02 – physical culture, physical education of different population groups. – Dnipropetrovsk State Institute of Physical Culture and Sports, Ministry of Education and Science of Ukraine, Dnipro, 2016.

The dissertation is devoted to the substantiation and development of programming technology of sport oriented physical education classes of female students by means of powerlifting. The parameters of physical stress during powerlifting classes were defined in the thesis. The influence of powerlifting sessions in the system of sport oriented physical education classes on physical condition of female students was determined. The effectiveness of the use of powerlifting means in sport oriented physical education classes with female students was experimentally proved. This was evidenced by a significant improvement of the physical level, efficiency and physical development. It was found that female students engaged in powerlifting improved the theoretical preparedness and motivation for physical activity. The interrelation between improved results in competitive powerlifting exercises and general physical preparedness of female students was established. The role of the expert in physical improvement of female students via means of strength training was ascertained.

Keywords: programming technology, sport oriented physical education, female students, powerlifting, motivation.

Підписано до друку 10.11.2016 р. Формат 60x90/16.
Ум. друк. арк. 0,9. Обл.-вид. арк. 0,9.
Тираж 100 прим. Зам. № 35.
Видавництво «ПФ Стандарт-Сервіс»
Свідоцтво про внесення до державного реєстру
ДК № 3197 від 28.05.2008 р.
м. Дніпро, вул. Плеханова, 2, оф. 48.