

- Україні: досвід, проблеми, перспективи. – Житомир, 2014 р. – С.10-13.
4. Легкая атлетика: Учеб. для ин-тов физ. культ. – Изд. 3-е доп. и перераб. / Под ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – с. 277-306.
  5. Отрубьянников Р. Я. Подготовка юношей в барьерном беге / Р.Я. Отрубьянников, В. Д. Полищук. – Киев: Здоров'я, 1980. – 88 с.
  6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров] в 2 кн. / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит. 2015. – КН.1. – 2015. – 680 с.
  7. Садовский В. В. Барьерный бег: 2-е перераб. и доп. изд. / В.В. Садовский. М.: Физкультура и спорт, 1970. – 87 с.
  8. Столяр, Л.М. Легкая атлетика. Бег с барьерами : теория обучения и тренировки : методическое пособие / Л.М. Столяр, В.С. Кузнецов, К.Э. Столяр. – М. : Прометей, 2005. – 48 с.

## **ОПТИМІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СТУДЕНТІВ ГРУП ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ З ПАУЕРЛІФТИНГУ В УМОВАХ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ**

**Дерик Дмитро**

*Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського*

**Резюме.** В статті висвітлені питання щодо шляхів оптимізації навчально-тренувального процесу студентів груп підвищення спортивної майстерності з пауерліфтингу в умовах вищого навчального закладу. Подано порівняльний аналіз показників фізичного розвитку студентів, які займаються пауерліфтингом.

**Summary.** The article highlights the issue of ways to optimize the training process of students groups improving sports skills in powerlifting in terms of higher education. Posted comparative analysis of the physical development of students engaged in weightlifting.

**Актуальність проблеми.** Процес навчання у вищому навчальному закладі – це, перш за все, розумова робота, яка супроводжується емоційним напруженням і різноманітними змінами психічного стану, а також функціонального стану систем організму [1]. Навчання у ВНЗ спортивного профілю має свої специфічні особливості, а саме той факт, що у другій половині дня студенти відвідують навчально-тренувальні заняття з обраного виду спорту в групах підвищення спортивної майстерності. В зв'язку з цим існує необхідність раціональної побудови й оптимізації навчально-тренувального процесу для подальшого спортивного вдосконалення студентів протягом усього періоду навчання у ВНЗ [4, 6].

Одним з важливих і актуальних питань є підвищення ефективності тренувального процесу спортсменів у різних видах спорту. Практичному вирішенню цієї проблеми присвячено велику кількість досліджень (В.А.Запорожанов, 1988; Л.В. Волков, 2002; В.Н. Платонов, 2004; Ж.Л. Козіна, 2009; В.М. Костюкевич, 2012 та ін.).

У своїх роботах автори (В.Г. Олешко, 2013; І.О. Капко, 2004; О.І. Пуцов, 2000, А.І. Стеценко, 2000) розглядають питання всіх сторін багаторічної

підготовки спортсменів у силових видах спорту. Закордонні спеціалісти А.Н.Воробйов, 1989; Л.С. Дворкін, 1989; А.С. Медведев, 1986, висвітлюючи у своїх працях питання побудови тренувального процесу в силових видах спорту, виділяють періоди спортивного удосконалення, становлення спортивної майстерності, збереження спортивного довголіття.

Аналіз науково-методичної літератури дозволив встановити, що існує достатньо відомостей щодо питань багаторічної цілісної підготовки в силових видах спорту, починаючи з дитячо-юнацького спорту до вершин спортивної майстерності [5, 7, 8]. Але наукових досліджень що стосуються структури спортивної підготовки пауерліфтерів у групах підвищення спортивної майстерності під час навчання у вищому навчальному закладі обмаль.

На нашу думку поєднання навчальної діяльності студентів з інтенсивними заняттями спортом, а саме пауерліфтингом, вимагає створення оптимальних умов для розкриття потенційних можливостей шляхом раціонального планування всіх видів діяльності. Тому, на нашу думку, актуальним є вивчення питання оптимізації тренувального процесу студентів груп ПСМ з пауерліфтингу в умовах вищого навчального закладу.

**Метою** нашої роботи є оптимізація навчально-тренувального процесу студентів груп підвищення спортивної майстерності з пауерліфтингу на основі вивчення показників фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

**Завдання дослідження:** за даними літератури провести аналіз питань, що стосуються спортивної підготовки студентів у групах підвищення спортивної майстерності, стану проблеми підготовки у пауерліфтингу; встановити показники фізичного розвитку студентів груп ПСМ з пауерліфтингу.

**Результати дослідження.** Спортивний результат – один з найважливіших критеріїв ефективності техніки і методики підготовки, що є наслідком тісної взаємодії багатьох факторів. Для успішного поєднання навчання і тренування для студентів необхідно створити такі умови, при яких будуть раціонально поєднані структура і зміст навчально-тренувального процесу з навчальною діяльністю у вузі. Практична реалізація цього положення можлива при умові створення спеціальної моделі оптимізації навчально-тренувального процесу, яка дозволить гармонійно поєднати навчальний процес і спортивне удосконалення у вищому навчальному закладі [4, 7].

Важливим фактором для досягнення високих спортивних результатів є рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів. У процесі нашого дослідження ми виходили з положення, що діагностика показників дозволить створити найбільш ефективні форми організації навчально-тренувальних занять у групі ПСМ з пауерліфтингу.

У процесі дослідження нами було використано нормативи педагогічних оцінок фізичного розвитку з використанням інтегральних показників [2]. Один з них – вагово-ростовий показник фізичного розвитку людини (індекс Кетле). Використання цього показника фізичного розвитку з педагогічною метою дозволить у відповідності з показниками відношення маси тіла до довжини тіла об'єктивно визначити рівень фізичного розвитку і, відповідно, встановити

оптимальну величину навантаження на навчально-тренувальних заняттях.

Середній показник відношення маси тіла до довжини тіла (за ІК) студентів, які займаються в групах ПСМ з пауерліфтингу склав  $395,24 \pm 9,11$  г/см. Виходячи з цих даних, було визначено параметри, що відповідали оцінкам «відмінно», «добре», «задовільно» (табл.1).

Таблиця 1

**Педагогічна оцінка ваго-ростових показників фізичного розвитку студентів групи ПСМ з пауерліфтингу (ІК – індекс Кетле), (%)**

Оцінка	Курси навчання			
	I (n=15)	II (n=17)	III (n=16)	IV (n=12)
Відмінно (більше 401 г/см)	29	32	44	48
Добре (392-401 г/см)	43	48	46	42
Задовільно (нижче 392 г/см)	28	20	10	10

Показники розвитку м'язової сили оцінювались нами не за абсолютним значенням, а по відношенню до маси тіла (відносна сила, %). Силі в можливості студентів оцінювались в нашому дослідженні за допомогою інтегральних показників: індексів ручної і станової сили (ІРС і ІСС), визначених у відсотках до ваги тіла.

Середній показник відношення сили кисті до ваги тіла (ІРС) студентів склав  $71,35 \pm 7,16\%$ . Виходячи з цих даних, було визначено параметри, що відповідали оцінкам «відмінно», «добре», «задовільно» (табл.2).

Таблиця 2

**Педагогічна оцінка ІРС студентів групи ПСМ з пауерліфтингу (відношення сили кисті до ваги тіла), (%)**

Оцінка	Курси навчання			
	I (n=15)	II (n=17)	III (n=16)	IV (n=12)
Відмінно (більше 74%)	36	45	52	56
Добре (68-74%)	40	40	36	34
Задовільно (нижче 68%)	25	15	12	10

Слід зауважити, що чим більше показник співвідношення, тим більше м'язова сила. Таке правило діє і для показника ІСС (індекс станової сили).

Середній показник відношення станової сили до ваги тіла (ІСС) студентів пауерліфтерів склав  $233,56 \pm 18,28\%$ . Виходячи з цих даних, було визначено параметри, що відповідали оцінкам «відмінно», «добре», «задовільно» (табл.3).

Таблиця 3

**Педагогічна оцінка ІСС студентів групи ПСМ з пауерліфтингу  
(відношення станової сили до ваги тіла), (%)**

Оцінка	Курси навчання			
	I (n=15)	II (n=17)	III (n=16)	IV (n=12)
Відмінно (більше 241%)	28	32	44	42
Добре (226-241%)	46	46	40	40
Задовільно (нижче 226%)	26	22	16	18

За результатами дослідження було встановлено, що найбільший відсоток студентів з відмінними показниками фізичного розвитку спостерігається в групі студентів 3 курсу. В групі студентів 4 курсу показники дещо гірші, але ці відмінності не є статистично достовірними. В той же час, аналізуючи показники фізичного розвитку студентів груп 1 та 2 курсів, ми встановили, що існують суттєві розбіжності в порівнянні з показниками студентів старших курсів.

**Висновки.** Таким чином, представлені в нашій роботі результати дослідження дозволять використовувати показники педагогічних оцінок в практичній діяльності з метою оптимізації навчально-тренувального процесу студентів груп підвищення спортивної майстерності з пауерліфтингу, а також визначити найбільш ефективні засоби навчання з застосуванням диференційованого підходу, об'єктивно контролювати тренувальні навантаження.

**Література.**

1. Асаулюк І.О. Інтерактивні технології підготовки фахівців галузі фізичного виховання / Асаулюк І.О. Дяченко А.А. // Зб. наукових праць ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції «Освітнє наукове забезпечення діяльності правоохоронних органів і військових формувань України». – Хмельницький. – 2016. – С.273.
2. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика [Текст]: учебник для вузов / Л.С. Дворкин; 1-я и 2-я главы – Л.С. Дворкин, А.П. Слободян. – М.: Советский спорт, 2005. – 600с.
3. Дідик Т.М. Аналіз динаміки показників сили основних груп м'язів пауерліфтерів різної спортивної кваліфікації у підготовчому періоді річного тренувального циклу. / Т.М. Дідик // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наукових праць. – Вінниця: ВДПУ, 2006. – С. 216-220
4. Дідик Т.М. Педагогічна оцінка інтегральних показників фізичного розвитку студентів вищого навчального закладу / Дідик Т.М., Тюх І.А., Грузицька В.І. // Зб. наук. праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації». Вип. 8. Том 1. – Вінниця: ВДПУ, 2009. – С. 134-138.
5. Капко І.О. Атлетизм: навч. посіб. /І.О. Капко, О.І. Пуцов, В.Г. Олешко – К.: ВПЦ «Київський університет», 2007. – 232 с.
6. Костюкевич В. М., Щепотина Н. Ю. Модельные тренировочные задания как инструмент построения тренировочного процесса

- спортсменов командных игровых видов спорта // Наука в олимпийском спорте. №2, 2016.С. 24-31.
7. Кульчицька І.А. Використання теоретико -практичних технологій навчання студентів в процесі вивчення спортивно-педагогічних дисциплін. –Актуальные научные исследования в современном мире: XXI Междунар. научн. конф., 26-27 января 2017 г., Переяслав-Хмельницкий. // Сб. научных трудов - Переяслав-Хмельницкий, 2017. - Вып. 1(21), ч. 2 – 172 С. 114-116.
8. Олешко В.Г. Силові види спорту / В.Г. Олешко. – К.: Олімп. л-ра, 1999. – 287 с.

## **КОНТРОЛЬ ВИТРИВАЛОСТІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ 16-17 РОКІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ РІЧНОГО ЦИКЛУ ТРЕНУВАНЬ**

**Жалюк Павло**

*Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського*

**Резюме.** В статті подано результати тестування показників витривалості легкоатлетів, які спеціалізуються в бігу на середні дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки. Дослідження проводились у підготовчому періоді річного циклу тренувань за участю юнаків 16-17 років. Встановлено, що пошук шляхів підвищення ефективності тренувального процесу залишається актуальною проблемою в системі тренування легкоатлетів.

**Summary.** The article presents the results of a test of endurance at athletes who specialize in run on average distances at the stage of specialized basic training. The studies were conducted in the preparatory period of the annual cycle of training with the participation of young men aged 16-17. It is established that the search of ways to improve the efficiency of the training process remains an important issue in the system of training athletes.

**Актуальність теми.** Сьогодні однією з найбільш актуальних проблем спорту є пошук шляхів підвищення ефективності навчально-тренувального процесу в системі підготовки спортсменів [2], зокрема, у бігових дисциплінах легкої атлетики.

Вивченню питання підвищення ефективності навчально-тренувального процесу в різних видах спорту присвячена в останні роки значна кількість досліджень (В.М.Платонов, 1995; 1997; 2000; Л.М.Куліков, 1995; М.М.Булатова, 1996; Л.В. Волков, 1998; 2002; В.М. Волков, 2002; В.І.Бобровник, О. К. Козлова, 2007; 2008) [4, 8].

У підготовці юних легкоатлетів, які спеціалізуються в бігу на середні дистанції головним є розвиток рухових здібностей і, зокрема, витривалості. Багатьма дослідниками наголошується, що витривалість є загальною властивістю людського організму, яка знаходить конкретний прояв в різних видах рухової діяльності, в тому числі й у спортивній [6, 7].

У теорії та практиці фізичного виховання та спортивного тренування під витривалістю розуміють здатність підтримувати задану, необхідну для забезпечення професійної діяльності, потужність навантаження і протистояти втомі, яка виникає в процесі виконання роботи [3, 5].

Для досягнення високих спортивних результатів в бігу на середні та довгі