

## Особливості програмування спортивно-орієнтованих занять із фізичного виховання засобами пауерліфтингу

*Полтавський національний технічний університет імені Юрія Кондратюка (м. Полтава)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Незадовільний стан фізичної підготовленості студентів та постійне збільшення контингенту осіб із послабленим здоров'ям стає загальнонаціональною проблемою [1; 10; 12]. Існує стійка тенденція до зниження рівня рухової активності молоді, причина якої – недостатня ефективність традиційних методів і засобів фізичного вдосконалення через незацікавленість студентів [4; 5; 14]. Практичні заняття з фізичного виховання у ВНЗ не гарантують автоматичного збереження й зміцнення здоров'я студентів. На думку науковців, збереження здоров'я молодої людини можливе лише за регулярних занять фізичними вправами, спортом, а також завдяки оздоровчим факторам [9]. Тому нагальною стає потреба корекції механізмів управління фізичним вихованням студентства, насамперед, за допомогою перебудови умов організації вказаного процесу.

Для забезпечення викладання на належному рівні ФВ у вищих навчальних закладах (ВНЗ) Міністерством освіти і науки України запропоновано базові моделі для вирішення цього важливого питання, серед яких – традиційна, професійно-орієнтована, секційна та індивідуальна [3].

Останнім часом прийнято вважати, що однією з перспективних форм фізичного вдосконалення є спортивно-орієнтоване фізичне виховання (СОФВ), яке будується на принципах спортивного тренування й сприяє формуванню фізичної культури студентів, підвищенню їхніх функціональних можливостей та гармонійному розвитку [17]. Також СОФВ передбачає перебудову навчального процесу на основі принципів спортивної культури, до яких відносять проведення змагань, використання ведення спортивної статистики, спортивних досягнень навчального закладу, а також організацію спортивних занять, належність студентів до спортивних команд тощо [3; 15]. Одним із найпопулярніших та доступних видів фізичних вправ у вітчизняній системі ФВ студентів стали вправи з обтяженнями, які вирізняються різноманітністю форм, чітким диференціюванням навантаження, великим вибором засобів і методів силової підготовки, що дає змогу викладачам урахувати індивідуальні особливості студентів у задоволенні їхніх змагальних потреб та в оздоровчих цілях [2; 6; 19].

Чимало досліджень розкривають розроблення технологій програмування занять студентів ВНЗ [20; 13]. З огляду на те, що пауерліфтинг стає все більш популярним у студентському середовищі, постає потреба в обґрунтуванні технології програмування навчальних занять спортивно-орієнтованого ФВ для студенток засобами пауерліфтингу. У цьому напрямі проведено лише декілька окремих досліджень [2; 6; 7], що частково охоплює складові частини проблеми, тому не забезпечує на належному рівні її розв'язання.

Отже, актуальність порушеної проблеми, спричинена недостатністю розробленості її теоретико-прикладного аспекту, а також нагальною потребою в подоланні означених суперечностей, що зумовило вибір теми нашого дослідження. Обраний напрям роботи виконували відповідно до Зведеного плану 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).

**Мета дослідження** – науково обґрунтувати та експериментально перевірити технологію програмування спортивно-орієнтованих занять із фізичного виховання зі студентками засобами пауерліфтингу, спрямовану на підвищення рівня фізичного вдосконалення.

**Методи дослідження** – теоретичний аналіз спеціальної наукової літератури, педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; тестування працездатності та фізичної підготовленості; методи математичної статистики. У дослідженнях брали участь 60 студенток Полтавського національного технічного університету ім. Ю. Кондратюка. Їх розподілено на три групи – експериментальну зі спеціалізацією «пауерліфтинг» (ЕГ), контрольну № 1 зі спеціалізацією «волейбол» (КГ-1) та контрольну групу № 2 (КГ-2), у яку увійшли студентки, котрі займалися за загальною програмою із фізичного виховання, розробленою кафедрою фізичного виховання, спорту та здоров'я людини ПолтНТУ.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Технологія програмування спортивно-орієнтованих занять із фізичного виховання засобами пауерліфтингу передбачала визначення мети, принципів, алгоритму програмування, систему планування та критерії ефективності: покращення фізичного стану, зменшення показників захворюваності, покращення розумової працездатності, підвищення інтересу до профілактично-оздоровчих занять, збільшення рухової активності (рис. 1). Метою нашої програми

стало поліпшення фізичного стану й працездатності студенток та вплив на їхні мотиваційні установки, виховання потреби в систематичних заняттях фізичними вправами й спортом.

Головні завдання програми – сприяти зміцненню здоров'я студенток, підтриманню та підвищенню рівня працездатності протягом навчання; формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, до здорового способу життя, фізичного вдосконалення й самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами та спортом протягом життя; формування системи знань і вмінь із фізичної культури, спорту та здорового способу життя; оволодіння системою практичних умінь і навиків занять силової спрямованості, зокрема пауерліфтингом; зміцнити м'язову систему, сприяючи тим самим гармонійному вихованню фізичних якостей.

Побудова системи навчальних занять передбачає дотримання загальних принципів теорії фізичного виховання, які найбільше підходять для нашого програмування спортивно-орієнтованих фізичних занять пауерліфтингом студенток ВНЗ, а саме: загальносоціальні принципи (основні принципи фізичного виховання) взято із загальних основ теорії та методики фізичного виховання; спеціальні принципи, на яких ґрунтувалося програмування спортивно-орієнтованих фізичних занять засобами пауерліфтингу, виокремлено з різних джерел провідних науковців; вихідним принципом, на якому будувалась інноваційна технологія спортивно-орієнтованого фізичного виховання студенток, був принцип циклічної побудови системи занять.

Розробка програми занять охоплювала такі аспекти програмування: використання методу цільових завдань, забезпечення організаційно-методичних умов, які сприяють підвищенню ефективності спортивно-орієнтованих занять; визначення конкретних кроків реалізації програмування занять, критеріїв їх ефективності; використання системи контролю на всіх етапах занять; оцінка результатів застосовується для корекції тренувальних навантажень, засобів і методів тренування.

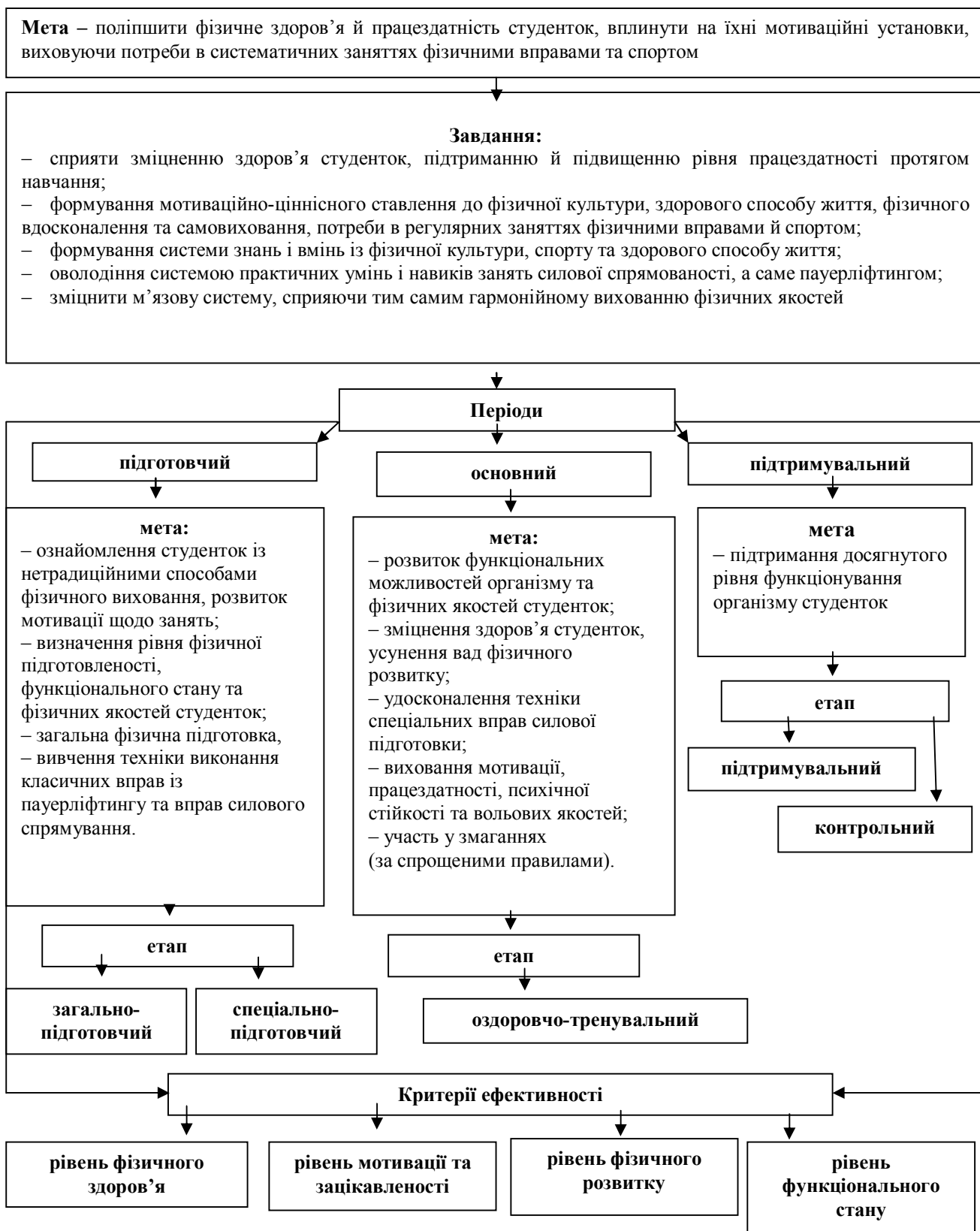
Під час складання інноваційної програми ми використали такий алгоритм планування: визначення фактичного вихідного фізичного стану осіб, які приступають до занять фізичними вправами; визначення функціонального стану серцево-судинної системи для кожної особи (цільова модель заняття): визначення ступеня відхилення індивідуальних параметрів фізичного розвитку, функціонального стану від норми, які розраховуються за допомогою знаходження середніх величин і стандартного відхилення для певної групи людей; визначення ефективних способів корекції виявлених відхилень (форм і засобів занять); установлення раціонального рухового режиму, граничного допустимих й оптимальних параметрів фізичних навантажень у заняттях; підбір адекватних методів педагогічного контролю.

Планування спортивно-орієнтованих занять складалося з трьох періодів – підготовчого, основного та підтримувального. Кожен період, зі свого боку, поділявся на етапи: підготовчий – на загальний і спеціальний; основний – на оздоровчо-тренувальний; підтримувальний – на контрольний та відновлювальний. Загальна структура навчальних занять силової спрямованості ґрунтувалася на принципах побудови занять із пауерліфтингу з урахуванням рівня фізичної підготовленості студенток та графіка навчального процесу ВНЗ. Кожний навчальний рік розподілено на етапи підготовки відповідно до завдань, динаміки навантаження, доцільного поєднання різних засобів і методів, що передбачало модулі, які мали такі цілі: підготовчий період – поступове підведення організму студенток до ефективного виконання фізичних вправ силового спрямування (вправи на розв'язання завдань загальної фізичної підготовки за допомогою вдосконалення швидкісно-силових якостей, становлення рухових умінь і навичок); основний базовий період – підвищення функціональних можливостей основних систем організму студенток, розвитку фізичних якостей, становлення технічної, підготовленості (навчально-тренувальні заняття характеризуються різноманітністю засобів, значними за обсягом й інтенсивністю роботи, широким використанням занять із великими навантаженнями); відновлювально-підтримувальний період забезпечення оптимальних умов для перебігу відновлювальних та адаптаційних процесів в організмі студенток (використовуються засоби активного відпочинку).

Під час навчального процесу з урахуванням вікових, статевих особливостей та мотивації студенток застосовували різноманітні варіанти комплексів вправ: вузькоспрямовані, які впливають на ту чи іншу конкретну систему або орган; ті, що мобілізують увесь організм; з арсеналу лікувальної фізкультури та ін. Розробляючи інноваційну програму, ми дотримувались основних принципів і положень роботи з жінками. Зокрема, особливу увагу звертали на специфіку жіночого організму та на те, як впливають на нього вправи з обтяженням.

Дослідження ефективності впровадження в НП із фізичного виховання авторської методики визначило позитивний вплив на фізичну підготовленість студенток. Найбільш суттєві зсуви відбулися в результатах тестів «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи» (45,84 %,  $p < 0,001$ ), «Піднімання тулуба в сід за 1 хв» (15,57 %,  $p < 0,01$ ). Незначних змін зазнали результати в тестах «Стрибок у довжину з місця» (7,30 %,  $p < 0,01$ ), «Нахил тулуба вперед із положення сидячи» (6,63 %,  $p < 0,01$ )

та «Біг на 100 м» (5,52 %,  $p < 0,01$ ). Незначні зміни показників швидкості, на нашу думку, пов'язані з тим, що біг на 100 м не є специфічною вправою для пауерліфтингу, тоді як вправи з пауерліфтингу виконують переважно в середньому та повільному темпах.



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

У результаті наших досліджень встановлено, що рівень фізичного розвитку студенток, які брали участь у дослідженні, за індексом маси тіла Кетле (ІМТ) невисокий. Значення середньостатистичних показників ІМТ усіх студенток і до початку, 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. ІМТ студенток, котрі обрали заняття пауерліфтингом, переважно перебував у межах норми (75 % – до експерименту, 95 % – після). Протягом проведення експерименту цей показник ще покращився на 3,95 % ( $p < 0,05$ ), тоді як в інших студенток такі зміни менш значимі в КГ-1 (0,60 %,  $p > 0,05$ ). Що стосується групи КГ-2, то тут простежено погіршення цього показника на 4,93 % ( $p < 0,05$ ). Студентки, котрі займалися пауерліфтингом й яких спочатку був дефіцит маси тіла (5 %), по закінченню експерименту мали показники, що відповідали нормі. Водночас кількість досліджуваних із надлишковою масою тіла зменшилася на 15 %.

Для оцінювання працездатності серця при фізичних навантаженнях нами використано розрахунковий метод індексу Руф'є. Виявлені позитивні зміни в результатах тесту студенток, котрі обрали спортивну спеціалізацію, на відміну від тих, хто займався в загальній групі. Так, в ЕГ поліпшення відбулося на 8,04 % ( $p < 0,01$ ), у КГ-1 – 6,14 % ( $p < 0,01$ ), КГ-2 – 6,94 % ( $p < 0,05$ ). Отже, результати наших досліджень указують на покращення стійкості системи кровообігу до фізичного навантаження під час занять, що може свідчити про наявність позитивного тренувального ефекту в запропонованій нами програмі занять.

На основі результатів змагальних вправ пауерліфтингу (присідання зі штангою, жим лежачи та тяга) і за сумою триборства здійснено оперативний контроль поточного рівня фізичної підготовленості студенток ЕГ, для аналізу результатів у вправах пауерліфтингу нами використано формулу Вілкса. Аналіз результатів студенток у змагальних вправах пауерліфтингу засвідчив, що на початку в присіданні зі штангою на плечах дівчата могли подолати в середньому  $42,35 \pm 1,54$  кг, тоді як після педагогічного експерименту ця результативність становила  $71,37 \pm 1,91$  кг. За формулою Вілкса значення цього показника дорівнювало, відповідно,  $47,48 \pm 1,54$  та  $82,65 \pm 1,93$  ум. од. Отже, відносний приріст значень у вправі присідання становив 70,92 % ( $p < 0,001$ ). У жимі штанги лежачи студентки долали в середньому  $25,37 \pm 1,18$  кг, а на кінець експерименту –  $39,63 \pm 1,64$  кг. За формулою Вілкса це відповідало  $28,45 \pm 1,26$  та  $45,90 \pm 1,76$  ум. од. Відносний приріст результативності в жимі штанги лежачи склав 59,45 %, ( $p < 0,001$ ). Середня результативність студенток у тязі штанги під час першого тестування становила  $54,25 \pm 1,89$  кг, а на кінець експерименту покращилася до  $98,13 \pm 3,29$  кг. За формулою Вілкса це відповідало  $61,18 \pm 2,46$  й  $114,30 \pm 4,53$  ум. од. Відносний приріст становив 82,61 % ( $p < 0,001$ ). За сумою триборства зафіксовано такі результати:  $121,985 \pm 3,50$  та  $209,13 \pm 5,64$  кг; за Формулою Вілкса –  $137,12 \pm 4,05$  і  $242,86 \pm 7,07$  ум. од. Відносна результативність у сумі трьох вправ виросла на 72,27 % ( $p < 0,001$ ). Отже, у результаті проведеного педагогічного експерименту простежено статистично достовірний приріст результативності студенток у вправах, що характеризують спеціальну фізичну підготовленість із пауерліфтингу.

Проведені дослідження свідчать також про те, що ефективні заняття пауерліфтингом сприяють підвищенню рівня загальної фізичної підготовки студенток. Установлено, що найбільш значущим є показник результативності в жимі штанги лежачи, який позитивно впливає на силові якості (тест «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи»,  $r = 0,600$ ), силову витривалість (тест «Піднімання тулуба в сід за 1 хв»,  $r = 0,487$ ) та швидкісно-силові якості (тест «Стрибок у довжину з місця»,  $r = 0,450$ ). Результативність у присіданні зі штангою на плечах найбільш впливає на прояв швидкісно-силових якостей ( $r = 0,559$ ) і має дещо слабший зв'язок зі швидкістю (тест «Біг на 100 м»,  $r = 0,318$ ). Дослідження взаємозв'язків між результатами в тязі штанги та фізичними показниками свідчить про те, що результативність у цій вправі корелює з показниками силових ( $r = 0,449$ ), швидкісно-силових якостей ( $r = 0,410$ ) і швидкості ( $r = 0,372$ ). Рівень результативності студенток у сумі трьох вправ пауерліфтингу має позитивний взаємозв'язок зі швидкісно-силовими ( $r = 0,558$ ), силовими якостями ( $r = 0,467$ ), швидкістю ( $r = 0,362$ ) й силовою витривалістю ( $r = 0,268$ ). Не виявлено тісного зв'язку з такою якістю, як гнучкість: присідання –  $r = 0,073$ , жим лежачи  $r = 0,113$ , тяга –  $r = 0,175$  та сума –  $r = 0,043$ .

Після експерименту також спостерігали покращення мотивації студенток ЕГ до занять фізичними вправами, на відміну від представниць КГ-1 і КГ-2. У респонденток ЕГ головними мотивами, як свідчать анкетні відповіді, є зміцнення здоров'я (85 %); «удосконалення спортивної форми» (80 %); «удосконалення особистості» (30 %); «спортивна кар'єра» (30 %); «власні амбіції» (15 %). Під час анкетування студентки ЕГ (80 %) та КГ-1 (80 %) зазначили, що регулярні заняття фізичним вихованням і спортом змінили їхнє життя на краще, чого не можна сказати про досліджуваних КГ-2, де було лише 30 % позитивних відповідей на це питання.

Зважаючи на результати проведеного анкетування, ми можемо стверджувати, що заняття фізичним вихованням і спортом сприяють розвитку деяких позитивних рис характеру студенток, а саме: сміливості (ЕГ – 55 %, КГ-1 – 55 %, КГ-2 – 5 %); упевненості (ЕГ – 90 %, КГ-1 – 45 %, КГ-2 – 15 %). Такі риси характеру, як жіночність та лагідність, найбільше виявляються в ЕГ і КГ-2 (по 20 %), тоді як про це свідчать лише деякі з дівчат КГ-1 (5 %). За час проведення педагогічного експерименту, як визначили студентки, у них значно зросла така риса характеру, як наполегливість: в ЕГ – на 30 %, КГ-1 –

на 15 %, у КГ-2 – на 10 %. Із негативних рис, на які вказали дівчата, потрібно відзначити страх перед життям. Найбільшим він виявився в студенток КГ-2 (35 %), тоді як цей показник відзначило удвічі менше студенток ЕГ та КГ-1 (по 15 %). Понад половина представниць КГ-2 (55 %) визнали, що в їхньому характері не відбулося ніяких змін. Позитивні зміни простежено в рисах характеру дівчат ЕГ, які на момент початку педагогічного експерименту вказували, що їм не вистачає саме сміливості (30 %), упевненості (50 %), жіночності (15 %) та наполегливості (50 %).

Отримані дані довели ефективність використання засобів пауерліфтингу в спортивно-орієнтованих заняттях із фізичного виховання студенток ВНЗ. Результати дослідження дали нам підставу розробити модель формування особистості сучасних студенток ВНЗ під впливом занять пауерліфтингом, яка ґрунтується на таких основних показниках, як виховання позитивного ставлення та інтересу молоді до занять фізичними вправами, формування системи науково-практичних і спеціальних знань, відповідних умінь та навичок, залучення студентів до систематичних занять фізичними вправами відповідно до індивідуальних психофізіологічних особливостей організму.

**Дискусія.** Побудова системи навчальних занять передбачала дотримання загальносоціальних принципів (основні принципи фізичного виховання взято із загальних основ теорії та методики фізичного виховання (Т. Ю. Круцевич [18]); спеціальних принципів, на яких ґрунтувалося програмування спортивно-орієнтованих фізичних занять засобами пауерліфтингу (А. І. Стеценко [16]; О. І. Капко, С. Г. Базаєв, В. Г. Олешко [8]); принципів циклічної побудови системи занять (Л. П. Матвеев [11]). Результати дослідження дали підставу доповнити дані про побудову інноваційних і спортивно-орієнтованих занять із фізичного виховання (П. М. Гунько [2], Т. І. Дух [4], П. М. Оксьом [12], Т. В. Сичова [14], О. В. Соколова [15], В. А. Темченко [13]).

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Відповідно до вищезазначеного ми дійшли висновку, що інноваційну навчальну програму для студенток побудовано за загальними принципами програмування навчального процесу та за принципами силової підготовки, спираючись на чітко сформовані цілі й завдання. Вона враховувала інтереси та мотиви студенток.

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

#### *Джерела та література*

1. Афанасьєв В. В. Фізичне виховання у житті студенток / В. В. Афанасьєв, Н. М. Гаврилова, В. М. Михайленко [та ін.] // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фіз. виховання та спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХПП, 2008. – № 10. – С. 13–16.
2. Гунько П. М. Методика навчання студентів застосовувати силові навантаження в процесі фізичного виховання : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / Гунько Петро Миколайович. – Черкаси, 2008. – 188 с.
3. Додаток до листа Міністерства освіти і науки України від 25.09.2015, № 1/9-454 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : URL : [http://osvita.ua/legislation/Vishya\\_osvita/47947/](http://osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/47947/)
4. Дух Т. І. Теоретико-методична та фізична підготовка студентів із застосуванням взаємонавчання у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02 / Т. І. Дух. – Львів, 2014. – 21 с.
5. Єрмаков С. С. Особенности мотивации студентов с применением индивидуальных программ физической самоподготовки / С. С. Єрмаков, С. Н. Иващенко, В. В. Гузов // Физическое воспитание студентов. – Харьков : ХГАДУ (ХХПИ), 2012. – № 4. – С. 59–61.
6. Жамардій В. О. Врахування вікових особливостей студентів при формуванні спеціальних умінь і навичок у процесі занять з пауерліфтингу / В. О. Жамардій // Педагогические науки. Дистанционное образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа : [http://www.rusnauka.com/17\\_APSN\\_2013/Pedagogica/2\\_141095.doc.htm](http://www.rusnauka.com/17_APSN_2013/Pedagogica/2_141095.doc.htm)
7. Каленикова Н. Г. Конструктивная методика профессионально-прикладной физической подготовки средствами пауэрлифтинга студентов технического университета : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Н. Г. Каленикова. – Смоленск, 2004. – 193 с.
8. Капко І. О. Пауерліфтинг : навч. прогр. для дитячо-юнацьких спорт. шк. / уклад. І. О. Капко, С. Г. Базаєв, В. Г. Олешко. – К., 2013. – 96 с.
9. Кашуба В. А. Современные подходы, методики и технологии к формированию здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания / В. А. Кашуба, М. В. Дудко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький ; МОНУ, Східноєвроп. НУ ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2015. – № 17. – С. 52–57.
10. Круцевич Т. Физическое воспитание как социальное явление / Т. Круцевич, В. Петровский // Наука в олимпийском спорте, 2001. – № 3. – С. 33–35.
11. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта та системи підготовки спортсменів / Л. П. Матвеев. – К. : Олімп. л-ра, 1999. – 318 с.
12. Оксьом П. М. Ефективність фізичної підготовленості студенток вищого педагогічного навчального закладу засобами міні-футболу : автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / П. М. Оксьом. – Х., 2008. – 25 с.

13. Пилипей Л. П. Технологія програмування занять із професійно-прикладної фізичної підготовки / Л. П. Пилипей // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2012. – № 4. – С. 19–23.
14. Сичова Т. В. Інноваційні технології зміцнення здоров'я студенток в процесі фізичного виховання : дис. ... канд. наук із фізичного виховання і спорту : 24.00.02 / Т. В. Сичова. – Дніпропетровськ, 2012. – 307 с.
15. Соколова О. В. Ефективність використання засобів степ-аеробіки в системі занять з фізичного виховання студентів 18–19 років : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.04 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. В. Соколова. – Дніпропетровськ, 2011. – 24 с.
16. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / А. І. Стеценко. – Черкаси : Вид. від. ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2008. – 459 с.
17. Темченко В. А. Спортивно ориентированное физическое воспитание в высших учебных заведениях с применением информационных технологий : дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту : 24.00.02 / В. А. Темченко. – Харьков, 2015. – 307 с.
18. Теория и методика физического воспитания / под редакцией Т. Ю. Круцевич. – Т 1. – Киев : Олимп. лит., 2003. – 424 с.
19. Цыбиз Г. Г. Изменения УФФР студентов на занятиях по физическому воспитанию с использованием нагрузок силового характера / Г. Г. Цыбиз, Н. И. Черныш, В. З. Назаровец [и др.] // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2008. – № 3 – С. 132–138.
20. Чабан І. П. Комплексний підхід в розробці нових технологій програмування занять фізичного виховання із студентами спеціального медичного відділення / І. П. Чабан // Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти : зб. наук. пр. – Рівне : РДГУ, 2002. – Вип. 1. – С. 174–178.

#### **Анотації**

*У статті розглянуто особливості використання пауерліфтингу в процесі фізичного виховання вищих навчальних закладів. **Завдання роботи** полягало в розробці та обґрунтуванні технологій програмування спортивно-орієнтованих занять із фізичного виховання для студенток засобами пауерліфтингу з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей. Розглянуто та проаналізовано теоретичні аспекти програмування навчальних занять та теоретичні знання про сучасний стан системи фізичного виховання й здоров'я студентів ВНЗ. Представлена технологію програмування спортивно-орієнтованих занять із фізичного виховання для студенток засобами пауерліфтингу з урахуванням індивідуальних особливостей, що передбачало визначення мети, принципів, алгоритму програмування, систему планування та критерії ефективності: поліпшення фізичного стану, зменшення показників захворюваності, посилення розумової працездатності, підвищення інтересу до занять фізичними вправами, збільшення рухової активності.*

**Ключові слова:** програма, програмування, спортивно-орієнтоване фізичне виховання, студентки, пауерліфтинг.

**Юлія Гордиенко. Особенности программирования спортивно-ориентированных занятий по физическому воспитанию средствами пауэрлифтинга.** В статье рассмотрены особенности использования пауэрлифтинга в процессе физического воспитания в высших учебных заведениях. **Задача работы** – разработка и обоснование технологии программирования спортивно-ориентированных занятий по физическому воспитанию для студенток средствами пауэрлифтинга с учетом их индивидуальных особенностей. Рассмотрены и проанализированы теоретические аспекты программирования учебных занятий и теоретические знания о современном состоянии системы физического воспитания и здоровья студентов вузов. Представленная технология программирования спортивно-ориентированных занятий по физическому воспитанию для студенток средствами пауэрлифтинга с учетом индивидуальных особенностей, предусматривала определение цели, принципов, алгоритма программирования, системы планирования и критериев эффективности: улучшение физического состояния, уменьшение показателей заболеваемости, усиление умственной работоспособности, повышение интереса к занятиям физическими упражнениями, увеличение двигательной активности.

**Ключевые слова:** программа, программирование, спортивно-ориентированное физическое воспитание, студентки, пауэрлифтинг.

**Yuliya Gordienko. Peculiarities of Programming of Sports-oriented Classes of Physical Education by Means of Powerlifting.** In the article it is observed the peculiarities of applying of powerlifting in the process of physical education of higher educational institutions. The **objective** of the research was to develop and ground the technologies of programming of sports-oriented physical education classes for female students by means of powerlifting, taking into account individual characteristics. It was observed and analyzed the theoretical aspects of programming of training sessions and theoretical knowledge about the current state of the system of physical education and health of students of higher educational establishments. The presented technology of programming of sports-oriented physical education classes for female students by means of powerlifting, taking into account individual characteristics, foresaw defining objectives, principles, algorithm of programming, system of planning and criteria of effectiveness: improvement of physical condition, reducing of morbidity, enhancing of mental performance, increasing of interest in physical exercises, increasing of motor activity.

**Key words:** program, programming, sports-oriented physical education, female students, powerlifting.