

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОЄВРОПЕЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ

ВОРОНЕЦЬКИЙ ВАДИМ БОРИСОВИЧ

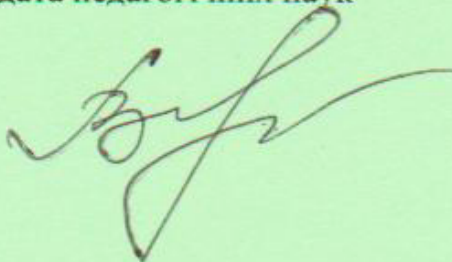
УДК 378.016:796.894 (043.3)

**РОЗВИТОК РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТОК ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ
ЗАКЛАДІВ У ПРОЦЕСІ ПОЗААУДИТОРНИХ ЗАНЯТЬ ПАУЕРЛІФТИНГОМ**

13.00.02 — теорія та методика навчання
(фізична культура, основи здоров'я)

АВТОРЕФЕРАТ

дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата педагогічних наук



Луцьк — 2018

Дисертацією є рукопис.

Робота виконана у Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка Міністерства освіти і науки України.

Науковий керівник – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор **ЄДИНАК Геннадій Анатолійович**, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання.

Офіційні опоненти: доктор педагогічних наук, професор **ЗАВИДІВСЬКА Наталія Назарівна**, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання, Львівський державний університет фізичної культури;

кандидат наук з фізичного виховання та спорту **ГОРДІЄНКО Юлія Валеріївна**, доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини, Полтавський національний технічний університет імені Юрія Кондратюка.

Захист відбудеться «24» квітня 2018 року о 14.00 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради К 32.051.04 у Східноєвропейському національному університеті імені Лесі Українки за адресою: вул. Винниченка, 30, м. Луцьк, 43021.

З дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (вул. Винниченка, 30 а, м. Луцьк, 43021).

Автореферат розіслано «24» березня 2018 року.

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради



В. В. Захожий

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. На сучасному етапі розвитку держави відбувається реорганізація системи фізичного виховання у закладах вищої освіти. Одна з причин цього – незадовільний стан здоров'я та відмінні від необхідних значення інших показників рухової активності дівчат, які розпочинають навчання у закладах вищої освіти (С.М. Канішевський, С.Г. Присяжнюк, 2008; Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова, А.В. Магльований, 2011; А.В. Лукавенко, Г.А. Єдинак, 2012; Л.М. Барібіна, 2013; Т.І. Дух, 2014; Т.В. Кучер, 2016). Інша причина – негативна тенденція зміни таких показників у переважній більшості дівчат протягом визначеного періоду навчання. Наслідком зазначеного є суттєво нижчі, ніж необхідні, значення функціональних показників, фізичних показників працездатності, підготовленості й здоров'я наприкінці навчання у закладі вищої освіти порівняно з початком (О.О. Бекас, 2001; Ю.Ю. Мосейчук, 2009; В.С. Гуменний, 2012; Т.В. Дегтяренко, Р.С. Ягодін, 2017; О.М. Олійник, 2017).

Крім цього, важливе місце фізичної активності під час навчання у закладі вищої освіти зумовлене її позитивним впливом на морфофункціональний розвиток дівчат, що завершується в цей період (R.M. Malina, C. Bouchard, O. Bar-Or, 2004; Н.М. Баламутова, 2012; А.В. Хомич, 2016; J. Bangsbo, 2016). Фізична активність – один із провідних засобів відновлення розумової працездатності, що є надважливою умовою досягнення високих результатів у навчанні (О.Т. Кузнецова, 2005; C. Bouchard, S.N. Blair, W.L. Haskell, 2007; Г.В. Коробейніков, 2011; О.Д. Дубогай, 2012; Н.Н. Завидівська, 2012; Л.І. Іванова, С.Ю. Путров, Р.П. Карпюк, 2010).

Для досягнення такого результату необхідно використовувати фізичну активність з оптимальними параметрами. Останні дані свідчать, що такими є щоденні заняття фізичними вправами тривалістю щонайменше 20-30 хв (О.В. Андреева, 2014; Л.Я. Іващенко, О.Л. Благій, Ю.А. Усачов, 2008; О. Бар-Ор, Т. Роуланд, 2009; Стратегії і рекомендації, 2013; Г.П. Грибан, 2014). Водночас тривалість занять, що згідно з навчальним планом обов'язкові для студентів закладу вищої освіти першого і другого років навчання, становить тільки дві години у тиждень (Навчальна програма, 2003; Положення про організацію фізичного виховання, 2006). Це значно менше від визначеної норми, а крім цього, параметри фізичних навантажень таких занять здебільшого не відповідають оптимальним (О.А. Томенко, 2012; Н.В. Семенова, 2015; Н.О. Хлус, 2015; А.В. Яловик, 2016). Тому виникає нагальна потреба здійснювати додаткову фізичну активність, що можливо тільки у позааудиторний час (В.В. Пильненький, 2005; С.І. Присяжнюк, 2008; М.О. Носко, О.О. Данілов, В.М. Маслов, 2011; Ю.В. Гордієнко, 2016). Перспективним, у зв'язку з цим, є виконання положень руху «Спорт для всіх», зокрема залучення студенток до занять спортом (М.В. Дутчак, 2006; Д. В. Бойко, 2013; О.С. Сабіров, 2015; О.З. Касарда, 2016; С.А. Король, 2016). Водночас практична реалізація зазначеного можлива виключно за наявності у студенток відповідного бажання та інтересу (А.Н. Maslow, 1954; М.А. Theobald,

2005; Л. Декерс, 2007), оскільки позааудиторна фізична активність для них є не обов'язковим видом діяльності.

Отже, аналіз літературних джерел, практики організації і методики фізичного виховання у закладах вищої освіти, спрямованого на розвиток рухової активності студенток, засвідчив існування суперечностей, що додатково актуалізують досліджувану проблему, а саме:

- між високим рівнем суспільних запитів до рухової активності студенток і результативністю їхнього фізичного виховання у закладі вищої освіти;
- між необхідністю поліпшити показники рухової активності студенток і високими потенційними можливостями для цього засобів, методів, форм фізичного виховання у закладі вищої освіти;
- між перспективністю використання занять обраним видом спорту у позааудиторний час для розвитку рухової активності студенток і недостатнім науково-методичним забезпеченням такого процесу, але основою якого є заняття пауерліфтингом.

Необхідність усунення виокремлених суперечностей, а також недостатнє теоретичне і практичне вивчення зазначеної проблеми, зумовили актуальність теми дисертаційної роботи.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертацію виконано згідно з тематичним планом науково-дослідної роботи Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки за темою «Соціально-педагогічні та медико-біологічні основи фізичної активності різних груп населення» (номер державної реєстрації 0115U002344) та планом науково-дослідної роботи на 2015–2019 рр. проблемної лабораторії «Гендерні профілактично-оздоровчі технології фізичного виховання та реабілітації» Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка за темою «Програмування профілактично-оздоровчих і розвивальних технологій фізичної культури для дітей та студентської молоді». Роль автора, як співвиконавця тем, полягала у розробленні організаційно-методичного забезпечення для розвитку рухової активності студенток протягом усього періоду навчання у закладі вищої освіти, використовуючи для цього заняття пауерліфтингом у позааудиторний час.

Тема дисертації затверджена вченою радою Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (протокол № 1 від 28.01.2016).

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці ефективності організаційно-методичного забезпечення для розвитку рухової активності студенток у процесі позааудиторних занять пауерліфтингом.

Завдання дослідження:

- 1) проаналізувати стан дослідження проблеми розвитку рухової активності студентської молоді у позааудиторних заняттях пауерліфтингом;
- 2) визначити і дослідити організаційно-методичні передумови розвитку рухової активності студенток закладу вищої освіти гуманітарного профілю за допомогою занять пауерліфтингом;

3) обґрунтувати організаційно-методичне забезпечення позааудиторних занять пауерліфтингом, спрямованих на розвиток рухової активності студенток протягом навчання;

4) перевірити ефективність розробленого організаційно-методичного забезпечення у вирішенні поставлених завдань.

Об'єкт дослідження — спортивно-орієнтоване фізичне виховання студенток закладу вищої освіти гуманітарного профілю.

Предмет дослідження — організація і методика розвитку рухової активності студенток закладу вищої освіти гуманітарного профілю під час позааудиторних занять пауерліфтингом.

Для вирішення поставлених завдань використовували **методи дослідження** на теоретичному та емпіричному рівнях. Зокрема, було використано загальнонаукові методи (аналіз, систематизацію, узагальнення, теоретичне моделювання) для вивчення стану досліджуваної проблеми за інформацією літературних джерел; соціологічні (письмове опитування, бесіду) – для одержання даних про особливості мотивації студенток до фізичної активності, пріоритети щодо її видів; педагогічні (спостереження, тестування та експеримент, що передбачав однорічний констатувальний експеримент і трирічний формувальний, організований лонгітудинальним методом) – для одержання даних про вияв і зміну показників фізичної підготовленості, ефективність розроблених моделі й методики; медико-біологічні (пульсометрію, динамометрію, антропометрію, сфігмоманометрію, спірометрію) – для отримання даних про функціональні можливості систем організму, фізичну працездатність, стан здоров'я; методи математичної статистики – для опрацювання одержаних емпіричних даних.

Наукова новизна отриманих результатів:

- *уперше* розроблено організаційно-методичне забезпечення позааудиторних занять пауерліфтингом, спрямованих на розвиток рухової активності студенток протягом навчання у закладі вищої освіти, а його елементами є спроектована модель розвитку рухової активності під час занять означеного змісту та методика реалізації цієї моделі у практичній діяльності. Відмінні риси спроектованої моделі – поетапний розвиток рухової активності та диференціація на кожному етапі: засобів, методів навчання; спрямованості фізичних навантажень у річному періоді; дозування навантажень для кожного заняття; видів і змісту контролю, самоконтролю;

- *уперше* встановлено особливості використання першокурсницями закладу вищої освіти фізичної активності у позааудиторний час та ставлення до занять з фізичного виховання, враховуючи стан використання (систематично, епізодично, відсутність у позанавчальний час) ними такої активності під час навчання у старшій школі;

- *уперше* встановлено особливості вияву і динаміки компонентів рухової активності першокурсниць, враховуючи стан їх фізичної активності під час навчання у старшій школі;

- *додовнено* інформацію про ефективний навчальний процес (організацію, засоби і методи, способи реалізації), змістом якого є заняття обраним видом спорту у позааудиторний час для студенток закладу вищої освіти;

- *додовнено* дані про чинники, що стримують першокурсниць закладу вищої освіти гуманітарного профілю використовувати фізичну активність у позааудиторний час;

- *подальшого розвитку* набули положення щодо організації та реалізації занять зі спортивною спрямованістю у закладі вищої освіти гуманітарного профілю.

Особистий внесок здобувача полягає в обґрунтуванні ідеї, основних положень дисертації, а також у визначенні актуальності обраної теми, мети і завдань; вивченні інформації літературних джерел; організації й проведенні констатувального та формульовального педагогічних експериментів для одержання необхідних емпіричних даних; аналізі й узагальненні отриманих результатів; написанні тексту дисертації. Внесок у колективну працю «Організація і методика занять студенток пауерліфтингом» полягає у систематизації інформації літературних джерел; вивченні особливостей фізичної активності, вияву і динаміки показників рухової активності першокурсниць закладу вищої освіти; розробленні організаційно-методичного забезпечення, а саме проектуванні моделі розвитку рухової активності студенток у процесі позааудиторних занять пауерліфтингом та методики її реалізації у практичній діяльності; написанні розділів навчального посібника.

В інших спільних публікаціях здобувачем виконано: аналіз інформації, інтерпретацію одержаних результатів, написання текстів. Щодо організації констатувального, формульовального педагогічних експериментів та вибору адекватних методів дослідження, то зазначене було здійснено спільно з науковим керівником.

Вірогідність результатів дослідження забезпечено теоретичним обґрунтуванням вихідних положень, використанням комплексу взаємозумовлених методів дослідження, що адекватні предмету, меті й завданням дисертаційної роботи, а також тривалою експериментальною перевіркою запропонованої розробки, однорідністю й репрезентативністю сформованих для досліджень вибірок дівчат, коректними застосуванням й інтерпретацією результатів використаних методів математичної статистики.

Практичне значення отриманих результатів полягає у тому, що:

- розроблено рекомендації для розвитку рухової активності студенток закладу вищої освіти гуманітарного профілю під час позааудиторних занять пауерліфтингом. Авторська розробка може бути використана викладачами фізичного виховання закладів вищої освіти, у післядипломній освіті фахівців із фізичного виховання та студентською молоддю для самостійних занять фізичними вправами;

- основні положення дисертації можуть бути використаними для доповнення змісту навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання», «Теорія та методика оздоровчої фізичної культури», «Теорія і методика олімпійського та професійного спорту».

Результати дослідження впроваджені у навчальний процес Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (довідка № 69 від 22.11.2017), Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (довідка № 03-28/02/5029 від 29.12.2017), ДВНЗ «Ужгородський національний університет» (довідка № 5934/01-27 від 15.12.2017), а також тренувальний процес жіночої збірної України з пауерліфтингу (довідка Української федерації

пауерліфтингу № 47-11 від 25.11.2017) і спортивного клубу «Епіцентр» (акт впровадження № 97 від 14.11.2017).

Апробація матеріалів дисертації. Основні положення дисертаційної роботи були апробовані на таких наукових конференціях: міжнародних – «Молода спортивна наука України» (Львів, 2011), «Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх»: досвід, досягнення, перспективи» (Тернопіль, 2012), «Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту» (Чернігів, 2014 і 2017), «Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи» (Дрогобич, 2017), «Фізична активність і якість життя людини» (Луцьк, 2017), «Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання, спорту і туризму в сучасному суспільстві» (Івано-Франківськ, 2017); всеукраїнських – «Історичні, теоретико-методичні, медико-біологічні аспекти фізичної культури і спорту» (Чернівці, 2016), «Фізична культура і спорт: досвід та перспективи» (Чернівці, 2017), «Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти» (Кам'янець-Подільський, 2010-2017); звітних науково-практичних – аспірантів, викладачів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (2010-2017).

Публікації. Основні результати дослідження за темою дисертації викладено у 9-ти наукових працях, із них: 5 статей у наукових фахових виданнях України з педагогіки, які включено до міжнародних наукометричних баз; одна стаття у науковому періодичному виданні іноземної держави, одна – в іншому періодичному виданні; два навчальних посібники.

Структура та обсяг дисертації. Дисертацію викладено на 212 сторінках друкованого тексту. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (251 найменування, з яких 55 – латиницею) і додатків; містить 24 таблиці та один рисунок.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У **вступі** представлено зміст, що відображає обґрунтування актуальності теми дослідження та який стосується зв'язку роботи з науковими планами, програмами, темами. Водночас тут визначено мету, завдання, об'єкт, предмет і методи дослідження, а також наукову новизну та практичне значення одержаних результатів. Подано також інформацію про апробацію результатів дисертації, упровадження їх у практичну діяльність і про кількість публікацій, змістом яких є результати дослідження за темою дисертації.

У першому розділі – **«Теоретичні аспекти розвитку рухової активності студенток у процесі позааудиторних занять з фізичного виховання»** – представлено результати аналізу та систематизації даних спеціальної літератури, документальних матеріалів у аспекті стану розробленості досліджуваної проблеми. Зокрема встановлено, що на сучасному етапі в теорії і методиці навчання, а також фізичного виховання відсутня одностайна позиція щодо термінопонять «рухова активність» і «фізична активність». Проведена у зв'язку з цим семантична актуалізація цих термінопонять засвідчила, що для позначення м'язової діяльності, яка є джерелом негентропійних ресурсів для підвищення гомеостазу індивіда, а не спеціально організовані заняття фізичними вправами, доцільно використовувати

поняття «рухова активність» (О. Бар-Ор, Т. Роуланд, 2009; Г.А Єдинак, 2009; Л.Л. Галаманжук, 2015). Через це в подальшому рухову активність розглядали як комплексну характеристику індивіда, що потребує розвитку (вдосконалення) та передбачає наявність у нього мотивації здійснювати м'язову діяльність, реалізація якої відбувається в різних формах і спрямована на вирішення завдань фізичного виховання. Розвиток рухової активності студентської молоді повинен бути одним із пріоритетних завдань фізичного виховання у закладі вищої освіти (Н.Н. Завидівська, 2009–2012; М.О. Носко, О.О. Данілов, В.М. Маслов, 2011). Водночас з'ясували, що традиційний підхід до організації, формування і реалізації змісту фізичного виховання у закладі вищої освіти на сучасному етапі недостатньо ефективний у розвитку рухової активності студентів (Т.І. Дух, 2014; Г.В. Кубай, 2016; Т.В. Кучер, 2016; О.М. Олійник, 2017). Одна з основних причин цього — низька мотивація до використання занять фізичними вправами у позааудиторний час (Є.А. Захаріна, 2008; Г.А. Єдинак, 2014; Л.Ю. Дудорова, 2016; Н.Л. Корж, 2016). У зв'язку з цим актуалізується проблема використання дівчатами таких занять, зміст яких становить певний вид спорту. Перспективність такого напрямку фізичного виховання у закладі вищої освіти засвідчує багато дослідників (Т.А. Базилук, 2013; Д.В. Бойко, 2013; О.С. Сабіров, 2015; О.З. Касарда, 2016; С.А. Король, 2016; К.В. Мулик, 2016). Але дослідження, пов'язані з використанням пауерліфтингу для вирішення різних завдань фізичного виховання студенток, є поодинокими кількісно і фрагментарними змістовно (Ж. Сан, 2015; Ю.В. Гордієнко, 2016). Це свідчить про необхідність проведення подальших досліджень у вказаному науковому напрямі.

У другому розділі – **«Особливості розвитку рухової активності дівчат під час першого року навчання у вищому навчальному закладі»** – представлено результати однорічного констатувального експерименту за участю 116 дівчат, які розпочали навчання у визначеному закладі освіти гуманітарного профілю, середній вік у сформованій вибірці становив $17,1 \pm 1,5$ років, за станом здоров'я всі належали до основної медичної групи і надали згоду на участь в експерименті відповідно до чинних міжнародних вимог (Гельсінська декларація всесвітньої медичної асоціації про етичні принципи проведення медичних досліджень із залученням людини, 2013). На початку (вересень 2013 року) визначали стан фізичної активності та ставлення дівчат до занять з фізичної культури під час навчання в основній школі. Опитували дівчат за розробленою анкетною закритою типу. Встановили, що з початком навчання у закладі вищої освіти практично всі дівчата позитивно ставляться до фізичного виховання; їх позиція щодо фізичної активності у позааудиторний час має позитивну тенденцію зміни: більш, ніж утричі, зростає кількість дівчат, які почали реалізовувати фізичну активність у формі занять в секції з обраного виду спорту чи самостійних індивідуальних (групових самодіяльних). Тижневий обсяг фізичних навантажень більшості таких дівчат відповідає науково обґрунтованому. Водночас відзначили, що до початку навчання у закладі вищої освіти, тобто під час навчання в старшій школі дівчата мали різний рівень фізичної активності. У сформованих за такою ознакою вибірках виявили суттєві розбіжності: уподобань щодо видів вправ як змісту їх фізичної активності; самооцінки стану здоров'я (у дівчат, які займалися обраним видом спорту, він був значно кращим,

аніж у дівчат, які здійснювали фізичну активність епізодично, а тим більше, ніж у тих, хто взагалі її не використовував); форм фізичної активності (відповідно заняття в спортивній секції, самодіяльні групові й індивідуальні); параметри активності в позааудиторний час у перших і останніх – це 3–4, у дівчат, які використовували її епізодично, – 2 заняття у тиждень тривалістю відповідно 30–60 і 20–30 хв.

Функціональні показники і фізична підготовленість досліджуваних дівчат на початку знаходилися переважно на низькому і нижчому від середнього рівні, фізична працездатність, психологічний і фізичний компоненти здоров'я – на низькому рівнях. Використаний упродовж навчального року традиційний підхід до фізичного виховання забезпечив дівчатам тільки підтримання досягнутих раніше значень, що є незадовільним результатом (А.В. Лукавенко, Г.А. Єдинак, 2012, Ю.В. Юрчишин, 2012; О.С. Сабіров, 2015; О.З. Касарда, 2016; Н.Л. Корж, 2016; К.В. Мулик, 2016).

При врахуванні стану фізичної активності дівчат у попередній віковий період виявили, що значення показників у них були неоднаковими (від $p < 0,05$ до $p < 0,001$):

- *на початку навчального року* – в дівчат, які до вступу в заклад вищої освіти систематично здійснювали додаткову фізичну активність, функціональні показники були вищими, а фізична працездатність – майже вдвічі більшою, ніж в інших дівчат; розвиток координації в циклічних локомоціях, м'язової сили, гнучкості був відповідно на середньому і низькому рівнях; розвиток швидкісної, загальної витривалості – на вищому від середнього і низькому, вибухової сили м'язів нижніх кінцівок – на вищому від середнього і середньому рівнях;

- *наприкінці першого року навчання* – в дівчат, які до вступу в заклад вищої освіти систематично здійснювали додаткову фізичну активність, усі показники були суттєво (від $p < 0,05$ до $p < 0,001$) кращими, ніж у дівчат з епізодичною додатковою активністю та в яких вона була відсутньою; поміж двох останніх вибірок дівчата першої переважали дівчат другої вибірки у вияві всіх досліджуваних показників;

- *протягом першого року навчання* – дівчата, які до вступу в заклад вищої освіти здійснювали додаткову фізичну активність, продовжили цю практику у позааудиторний час. У зв'язку з цим суттєво поліпшились усі їхні функціональні показники, крім ЧСС у спокої (вияв на досягнутому рівні); фізична працездатність; усі показники фізичної підготовленості, крім координації в циклічних локомоціях і швидкісної витривалості (вияв на досягнутому рівні); фізична і психологічна компоненти здоров'я, адже вони зросли до вищого від середнього рівня. У дівчат, які до вступу в заклад вищої освіти здійснювали додаткову фізичну активність епізодично, досліджувані функціональні показники залишилися на досягнутому рівні, за винятком життєвої ємності легень (ЖЄЛ), індексу Робінсона (ІР), ЧСС на 45 с відпочинку після навантаження, що суттєво поліпшились; фізична працездатність залишилася на досягнутому рівні, але з тенденцією до позитивної зміни; фізична і психологічна компоненти здоров'я зросли практично до середнього рівня; м'язова сила і рухливість у попереку суттєво поліпшились, але погіршилася координація в циклічних локомоціях, швидкісна витривалість, а на досягнутому рівні залишилася загальна витривалість і вибухова сила м'язів нижніх кінцівок. У дівчат, які до вступу в заклад вищої освіти не здійснювали додаткової фізичної активності, результати були гіршими, ніж вищезазначені, адже тільки ЖЄЛ і ЧСС у

спокої суттєво поліпшилися, тоді як інші функціональні показники залишилися на досягнутому рівні, так само як фізична працездатність і м'язова сила; фізична і психологічна компоненти здоров'я досягла лише нижчого від середнього рівня; суттєво погіршилася рухливість у попереку, вибухова сила м'язів нижніх кінцівок, координація в циклічних локомоціях, загальна і швидкісна витривалість.

Отже, одержані дані засвідчували нагальну потребу вдосконалити підходи до організації, формування і реалізації змісту фізичного виховання в різних формах при обов'язковому врахуванні особливостей, якими відзначається кожна першокурсниця закладу вищої освіти гуманітарного профілю. Такими особливостями були: стан використання фізичної активності під час навчання в старшій школі; поточний стан мотивації здійснювати таку активність, навчаючись у закладі вищої освіти.

У третьому розділі – **«Обґрунтування організаційно-методичного забезпечення позааудиторних занять пауерліфтингом для розвитку рухової активності студенток вищих навчальних закладів»** – розкрито зміст моделі та положення методики зазначеної спрямованості; проаналізовано результати формувального експерименту. Ураховуючи інформацію літературних джерел, дані констатувального експерименту, спроектували структурно-функціональну модель розвитку рухової активності студенток закладу вищої освіти гуманітарного профілю у процесі позааудиторних занять пауерліфтингом. Складовими моделі були: суб'єкти процесу; мета; функції; принципи (свідомості й активності, доступності й індивідуалізації, систематичності; неперервності процесу і системності чергування навантаження та відпочинку, поступового збільшення навантажень, вікової адекватності, циклічності); етапи розвитку рухової активності (початкової, базової, спеціалізованої спортивної підготовки), кожний з яких вирізнявся колом своїх завдань (етапних і оперативних), змістом занять і контролю чотирьох видів (вихідний, поточний, підсумковий, оперативний); очікуваний результат із рівнями, визначеними на основі врахування виокремлених критеріїв і показників когнітивного, мотиваційного і діяльнісно-поведінкового компонентів (рис. 1). Водночас моделлю було виокремлено педагогічні умови забезпечення розвивального ефекту від занять пауерліфтингом у позааудиторний час: методичний супровід розвитку рухової активності студенток у процесі занять пауерліфтингом; урахування визначених мотивів і ситуативних чинників для забезпечення високої фізичної активності студенток протягом навчання; індивідуалізація засобів і методів, починаючи з першого етапу занять. Перша умова скеровувала педагога використати форми, засоби і методи фізичного виховання у напрямі досягнення розвивального ефекту. Такий ефект зумовлювався метою, у кількісному відношенні характеризувався максимально можливим результатом у розвитку кожного компоненту рухової активності, зокрема: сформованості техніки виконання нових рухових дій, передусім із пауерліфтингу; сформованості знань щодо фізичної активності взагалі та занять пауерліфтингом зокрема; вияві функціональних можливостей нервово-м'язової, дихальної, серцево-судинної систем; вияві фізичної працездатності; розвитку фізичних якостей; високого рівня здоров'я. У зв'язку зі специфікою фізичної активності (заняття пауерліфтингом) виокремили додатковий компонент рухової активності – успіхи на змаганнях з пауерліфтингу, що передбачав

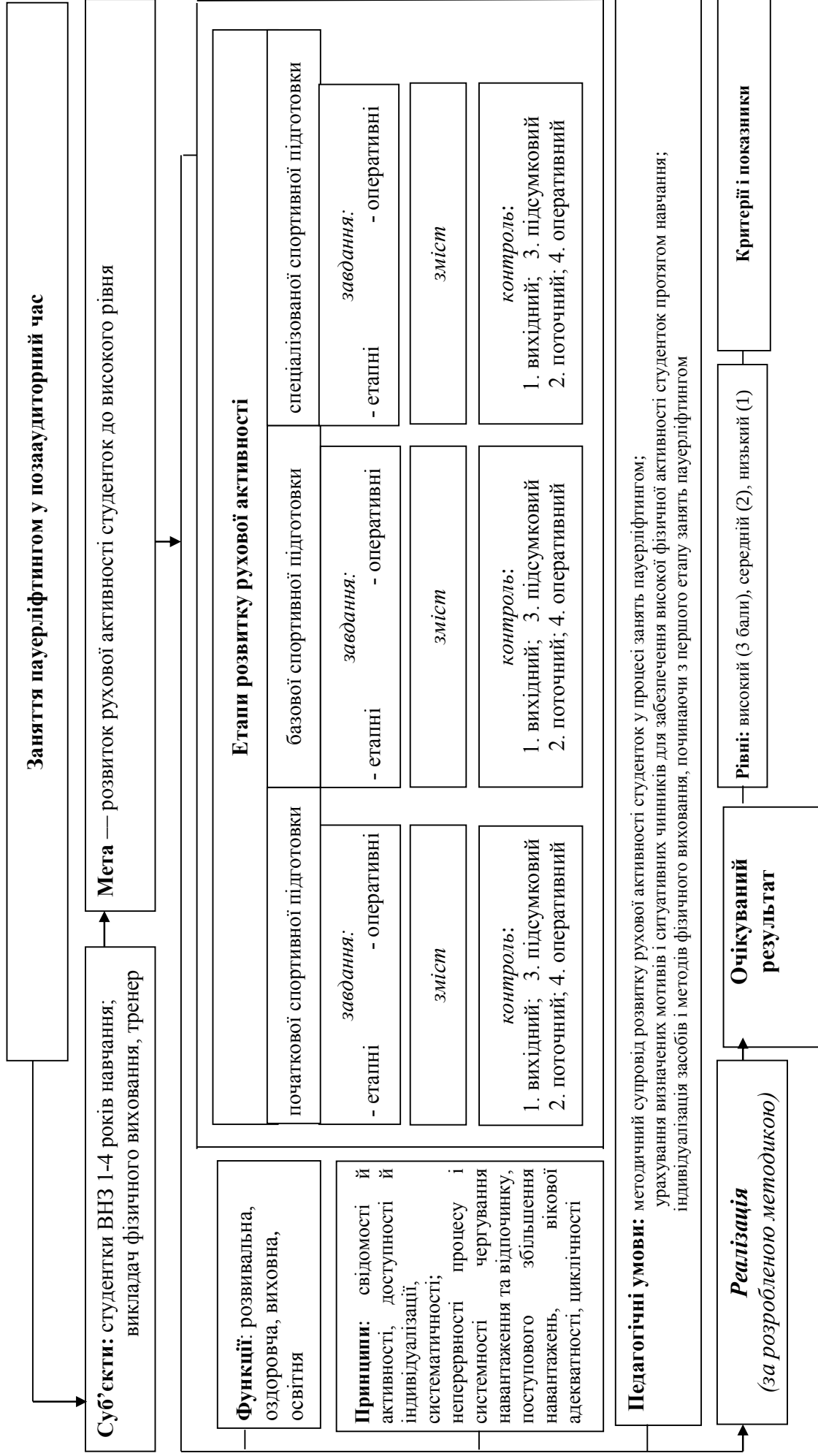


Рис. 1 Модель розвитку рухової активності студенток у процесі позааудиторних занять пауерліфтингом

передбачав урахування в кожній студентки місця, яке вона посіла на змаганнях певного рівня, та максимального результату на момент тестування.

Інша педагогічна умова скеровувала педагога на максимальне підвищення його уваги до врахування визначених мотивів, ситуативних чинників для забезпечення високої фізичної активності студенток протягом усього періоду навчання і формування внутрішнього типу мотивації здійснювати таку активність в різних формах й систематично. У зв'язку з цим ураховували, що: досягнення певного результату передбачає актуалізацію одразу декількох мотивів; у кожній дівчини вже існує певний комплекс мотивів, що не завжди збігається з необхідним; посилення мотивації передбачає спочатку визначення складу мотивів, які необхідно актуалізувати; використовують різні ситуативні чинники, адже разом із мотивами вони є визначальними у формуванні мотивації внутрішнього типу. Досягають цього, створюючи змістом занять максимально сприятливі умови для задовільнення основних психологічних потреб студенток, – незалежності, компетентності, інтегрованості у діяльність колективу (А.Н. Maslow, 1954; R.J. Vallerand, 1998). У зв'язку із зазначеним виокремили мотиви, що потребували посилення (досягнення, самоствердження, саморозвитку) і послаблення (мотив уникнення невдачі), а також такі ситуативні чинники: інтерес студенток до певних видів вправ; використання нормативів як орієнтиру для стимулювання діяльності; відзначення викладачем під час оцінювання лише позитиву в діяльності студентки; не акцентують уваги на недоліках певної студентки в присутності групи; не використовують покарання; активність і компетентність викладача у вирішенні різних завдань; індивідуальна бесіда для стимулювання до подальшої діяльності (М.А. Theobald, 2005; К. Sas-Nowosielski, 2008; В.А. Мазур, 2015; Г.В. Кубай, 2016; С.І. Присяжнюк, 2017). Водночас вирішенню вищезазначеного завдання сприяло використання провідної форми (заняття у секції з пауерліфтингу) фізичної активності; обов'язкових подвоєних уроків фізичної культури; масових спортивно-оздоровчих заходів; рекомендованих щоденних упорядкованих днів малих форм.

Інша педагогічна умова (індивідуалізація засобів і методів фізичного виховання, починаючи з першого етапу занять пауерліфтингом) ураховувала вимоги відповідного дидактичного принципу, а також сучасні уявлення про формування мотивації до діяльності (Л. Декерс, 2007; D.W. Tileston, 2010; N. Ntoumanis, 2011); про підходи до формування змісту фізичної активності з урахуванням особливостей росту і розвитку систем організму індивіда (В.К. Бальсевич, 2000; О.Р. Малхазов, 2002; R.M. Malina, 2004; J.H. Wilmore, 2012); оптимізацію змісту засобів фізичної активності та їх дозування (О.М. Кокун, 2004; D.A. Wuest, 2005; F.W. Dick, 2007; О.О. Малімон, 2009; В.М. Платонов, 2013; В.В. Стадник, 2015). Зумовлювали її додатково наявність такої фізіологічної особливості, як менахре (Ю.В. Гордієнко, 2010; J.H. Wilmore, 2012) та використаний інноваційний підхід – поділ першокурсниць на групи за станом реалізації фізичної активності до вступу у ВНЗ.

Критеріями розвитку рухової активності студенток у процесі позааудиторних занять пауерліфтингом була сформованість: діяльнісно-поведінковий компонент – спроможності реалізовувати набуті знання, уміння й навички у повсякденному житті та під час тренувань; когнітивний – знань у визначених питаннях; мотиваційний –

спроможності долати труднощі задля досягнення поставленої мети, усвідомленого позитивного і відповідального ставлення до тренувань, стійкого інтересу, установки і потреби розвивати власну рухову активність, елементів творчого підходу до використання набутих знань для досягнення успіху у пауерліфтингу, але більшою мірою під час реалізації інших форм фізичного виховання для розвитку власної рухової активності. Два останніх критерії передбачали високий рівень (бал 3), середній (2) і низький (1), перший критерій – початковий, середній, достатній, високий рівні та 12-бальну систему оцінювання.

Спроектвану модель необхідно реалізувати у практичній діяльності, а один із високоефективних способів – методика. Ефективність її значно зростає при алгоритмізації змісту (А.Г. Рибковський, 2003; J.F. McKenzie, 2009). Це зумовлено тим, що значно зменшуються експромти педагога у використанні моделі, а відтак підвищується ймовірність досягти запланованого результату (Е.Т. Хоулі, 2004; А.В. Хомич, 2016; О.В. Іващенко, 2017). З'ясували, що алгоритм у педагогіці – це комплекс певних правил, використання яких забезпечує вирішення поставленого завдання (С.У. Гончаренко, 2011). Визначають ці правила відповідні положення, а правилом є інформація, якою передається певна закономірність, сталі співвідношення певних явищ; це принципи, якими керуються у праці, поведінці; правила визначають відповідні положення (Великий тлумачний словник, 2004). Формулюючи положення, що утворювали алгоритм, враховували дані констатувального експерименту, рекомендації педагогів, фахівців зі спортивної діяльності та фізіології щодо ефективних підходів до організації, формування і реалізації змісту занять з пауерліфтингу. Розвиток рухової активності студенток забезпечували на кожному етапі їх спортивної підготовки дотриманням визначеної послідовності в реалізації сформульованих положень, що передбачали таке.

Організація спортивної підготовки студенток у позааудиторний час, як одне з виокремлених положень, було зумовлене важливістю і необхідністю проведення організаційних заходів для створення найбільш сприятливих умов при вирішенні поставлених завдань (Л.Л. Галаманжук, 2015; Г.В. Кубай, 2016) та виконанні вимог визначених принципів. Сприяв реалізації цього положення комплекс таких правил.

(1) Визначення необхідного для занять пауерліфтингом матеріально-технічного забезпечення. Ця підготовча діяльність тренера є важливим елементом у процесі підготовки у зазначеному виді спорту (Ю.В. Гордієнко, А.І. Стеценко, 2009). Виконання правила передбачало, що до початку навчального року викладач-тренер перевіряв наявне обладнання (інвентар, прилади тощо) на відповідність його стану існуючих вимогам, здійснював доукомплектацію. При підготовці до кожного заняття тренер визначав необхідний інвентар, черговість його використання, особливості облаштування місць для виконання кожного завдання.

(2) Визначення всього арсеналу форм фізичної активності, в ході яких можна вирішувати завдання, що забезпечують досягнення поставленої мети. Зазначене на сучасному етапі є безальтернативним шляхом для досягнення високого результату (С. І. Бєлих, 2008; М.В. Дутчак, 2010; Г.П. Грибан, 2014). Для цього визначили певні форми, деякі з них такі: ранкова гігієнічна гімнастика (щоденно 10–30 хв), масові спортивно-оздоровчі заходи (4–5 у навчальному році); після кожної навчальної пари

рекомендували дівчатам відпочивати активно (ходьба за межами аудиторії, бажано на свіжому повітрі, вправи на розслаблення м'язів спини і верхніх кінцівок, дихальні вправи, інші вправи, які подобаються). Важливе місце поміж виокремлених форм посідав подвоєний урок із фізичного виховання: відбувався на 1–2 курсах двічі у тиждень по 90 хв; спрямовувався на вирішення різних за змістом завдань, узгоджених з метою експериментальної моделі. Рекомендували також самостійні заняття у позааудиторний час, передусім у дні, коли відсутні заняття пауерліфтингом, з використанням ефективних у фізичній рекреації видів вправ.

(3) Визначення на початку навчального року стану сформованості мотивації до здійснення фізичної активності у позааудиторний час. Це правило виокремили у зв'язку з даними констатувального експерименту та враховуючи рекомендації дослідників (Р.С. Уейнберг, Д. Гоулд, 2001; Л.П. Пилипей, 2013). Виконання правила передбачало на початку навчального року проведення анкетування дівчат, які щойно розпочали навчання у ВНЗ. Охочих займатись у секції з пауерліфтингу за результатами анкетування зараховували до груп, що розпочинали 1-й або 2-й етапи підготовки (відповідно студентки не здійснювали додаткової фізичної активності під час навчання у старшій школі та здійснювали її епізодично).

(4) Обов'язковий характер використання природних та гігієнічних чинників впродовж навчання у ВНЗ. Зазначені чинники, як і вправи, є засобами спортивної підготовки; тому перші потрібно систематично використовувати для посилення позитивного ефекту, якого досягають використанням основного засобу (Г.В. Коробейников, 2011; Н.Н. Завидівська, 2012). Виконували правило на кожному подвоєному уроці з фізичного виховання, велику увагу приділяли питанням природних чинників (вода, сонце, повітря) та гігієнічних (гігієна роботи і відпочинку, харчування, особиста гігієна, відсутність шкідливих звичок); після кожного тренування увагу студенток звертали на необхідність систематично виконувати гігієнічні вимоги і використовувати природні чинники для вирішення завдань оздоровчого змісту.

Здійснення технічної підготовки студенток, як інше положення методики реалізації спроектованої моделі, було пов'язане з одним із компонентів рухової активності, а саме рухової підготовленості. Реалізуючи це положення, формували рухові навички й уміння студенток у вправах пауерліфтингу. На першому етапі використовували інформаційно-рецептивний метод (конкретизували інформацію, надавали їй чіткості, образного вигляду задля кращого розуміння і запам'ятовування), репродуктивний (для точного відтворення того, що демонстрував тренер). На другому етапі провідним був метод роздільно-конструктивної і цілісно-конструктивної вправи, на третьому – варіативної вправи та ігровий (В.Г. Ареф'єв, Г.А. Єдинак, 2007; О.М. Худолій, 2008). Водночас на всіх етапах використовували методи наочної дії (безпосередній показ тренера, використання зорових орієнтирів), вербальної дії (розповідь, пояснення, музичний супровід, ритм рахунку, сигнал свистка). Організовували діяльність груповим і фронтальним методами, а реалізацію забезпечували виконання таких правил.

(1) Використання змісту технічної підготовки, визначеного для кожного заняття на певному етапі спортивної підготовки студенток. Виконанням цього правила оптимізували процес навчання (А.Г. Рибковський, С.М. Канішевський, 2003): на

першому етапі (1-й рік навчання у ВНЗ) 30 % часу занять відводили на реалізацію спеціальної підготовки, переважно це оволодіння технікою виконання змагальних вправ, використовуючи традиційну методику. В окремому занятті виконували переважно дві рухові дії: з однією ознайомлювалися, у другій вправлялися, починаючи з попереднього заняття; кількість занять для виконання цих двох дій, переважно 5–6; на останньому занятті додатково розпочинали вивчення нової рухової дії, на наступному занятті додавали ще одну; у цих двох рухових діях знову вправлялись упродовж 5–6 занять тощо. На другому етапі (2-й рік навчання у ВНЗ) спеціальній підготовці відвели 60 % часу всіх занять. Крім іншого, тут здійснювали технічну підготовку, а саме вправляння у змагальних вправах пауерліфтингу (багаторазове повторення у стандартних умовах). Водночас у зв'язку з виключенням (наявність у цій групі дівчат не тільки з другого курсу, але й з першого), технічна підготовка була неоднаковою. На третьому етапі (3–4-й роки навчання у ВНЗ) спеціальній підготовці відводили 75 % часу всіх занять, а основна особливість технічної підготовки полягала у виконанні змагальних рухових дій методом варіативної вправи, зокрема зі зміною умов виконання вправи, але в межах суворо визначеної варіації (зміна напрямку руху, швидкості виконання вправи або темпу, зміна вихідних положень, силових параметрів вправи); у незвичайних поєднаннях (виконання змагальної вправи разом з іншою); з використанням зовнішніх умов, а саме звукового сигналу, ускладнення умов виконання вправи за допомогою додаткових засобів (приладів, пристосувань), на фоні стомлення тощо.

(2) Розподіл упродовж кожного етапу підготовки змагальних вправ, які вивчалися. Цим правилом сприяли реалізації вимог принципу систематичності, неперервності тренувального процесу, поступового збільшення фізичних навантажень. Водночас було забезпечено рівномірний розподіл вправ і рухових дій між тренувальними заняттями на кожному етапі підготовки (М.Ф. Пічугін, 2010; М.О. Носко, 2011). Забезпечувалося виконання цього правила розподілом усіх змагальних вправ пауерліфтингу за складністю виконання: 1-й етап – планували спочатку більш прості вправи з подальшим ускладненням; 2-й етап – виконання вправ з попереднього етапу в тій самій послідовності, але з більшим дозуванням. У всіх випадках оволодіння змагальною вправою відбувалося на початку основної частини заняття, тобто на фоні оптимального функціонування систем організму.

(3) Широке застосування ігрової діяльності для вирішення різних за змістом завдань на кожному етапі спортивної підготовки студенток. Виокремлення цього правила зумовлювалося позитивним впливом гри й ігрової діяльності на мотивацію студенток до занять фізичними вправами, у тому числі пауерліфтингом (І.О. Капко, 2013; Ю.В. Гордієнко, 2016). Виконання правила передбачало, що на першому етапі під час вирішення завдань технічної підготовки студенток використовували рухливі ігри та естафети, які обов'язково містили рухи (всю рухову дію), які вивчали на цьому етапі. Ігровим методом виконання вправи використовували під час деталізованого вивчення рухової дії та її вдосконалення. Щодо вибору ігор, естафет, то до початку заняття тренер вивчав склад рухів кожної гри (естафети), враховуючи їх максимальну відповідність тій руховій дії, яку вивчали в даний момент.

Розвиток функціональних можливостей і фізичних якостей студенток виокремили як інше положення у зв'язку з незаперечною важливістю й необхідністю впливу на ці компоненти рухової активності в аспекті досягнення оздоровчого ефекту (О.Д. Дубогай, Н.Н. Завидівська, 2012; Н.Н. Завидівська, 2012) і провідним місцем цього процесу в структурі підготовки спортсменок (D.A. Wuest, 2005; В.М. Платонов, 2013; В.О. Жамардій, 2017). Зазначене (що дуже важливо) стосується не тільки спорту вищих досягнень, але й базового, тобто не спрямованого на демонстрацію максимальних можливостей: такою ідеєю керувалися при використанні у позааудиторний час занять пауерліфтингом. Реалізацію зазначеного забезпечувало виконання таких правил.

(1) Цілеспрямований вплив на визначені функціональні можливості студенток.

Тут ураховували рекомендації про першочерговий вплив на фізіологічні характеристики, розвиток яких знаходиться у сенситивному періоді, а також про підвищену увагу до розвитку психологічних характеристик, пов'язаних із регулюванням збудження і нормалізацією психічного стану студенток (В.І. Розов, 2009; В.Л. Волков, 2011; Т.В. Дегтяренко, 2017). Сприятливим для розвитку аеробних можливостей є 17–22 роки; тому виконували різні вправи тривалий час без відпочинку; темп був середнім (ЧСС на рівні 120-150 ск·хв⁻¹). На початку кожного етапу такі навантаження використовували під час тренувань, у подальшому – під час активного відпочинку. Щодо психологічних характеристик, то впливали на них комплексами дихальних вправ, аутогенним тренуванням, технікою регуляції психічного стану під час занять із загальної підготовки та спеціальної з відповідною спрямованістю. Обсяг часу для цього становив: 1-й і 2-й етапи – по 10 %, 3-й – 20 % від часу для впливу на всі сторони підготовки.

(2) Цілеспрямований вплив на фізичні якості студенток. Виконання цього правила не викликає сумнівів, передусім у зв'язку з перенесенням позитивного ефекту на розвиток фізіологічних характеристик і залежністю результатів змагань від розвитку певних фізичних якостей. Відбувалось останнє під час передбаченої на всіх етапах спеціальної підготовки; на першому етапі розвивають всі фізичні якості в ході загальної підготовки (F.W. Dick, 2007; В.Ю. Джим, 2014). При цьому під час загальної підготовки розвивали швидкісні якості, загальну витривалість, спритність, гнучкість; частка таких навантажень в означеній підготовці на 1-му етапі була 70 %, на 2-му – 40 %, 3-му – 25 %; в окремому занятті впливали на дві якості, одна з яких завжди гнучкість. Щодо спеціальної підготовки, то її змістом був розвиток провідних у пауерліфтингу фізичних якостей, а саме м'язової сили і швидкісно-силових якостей. Для цього на 1-му етапі відводили 20 % часу від усього для спеціальної підготовки, на 2-му – 30 %, на 3-му – 50 %. При цьому враховували поточний фізіологічний стан кожної студентки на підставі значення частоти пульсу; за необхідності в заплановані параметри навантаження вносили корективи.

(3) Конкретизація параметрів фізичних вправ для розвитку визначених якостей. Виконанням правила забезпечували якнайточніше керування навантаженням і відпочинком для досягнення розвивального ефекту. Мінімальні параметри, що сприяють утворенню термінового тренувального ефекту (термінової адаптації) під час розвитку м'язової сили і динамічної силової витривалості, не менше 22–25 хв; гнучкості при виконанні комплексу вправ у середньому темпі та повторенням

кожної вправи 35–45 разів – 10–12 хв; швидкості, швидкісної сили, різних виявів спритності – 20–22 хв; швидкісно-силових якостей – 28–32 хв; загальної витривалості – від 12 до 15–20 хв. Використані комплекси містили оптимальні кількості вправ, дозування кожної, тип і тривалість відпочинку, використовували адекватні методи виконання вправ та враховували явище адаптації.

Формування знань у питаннях рухової активності було пов'язане з важливим значенням знань та умінь, навичок реалізовувати знання на практиці у досягненні позитивного результату в зміцненні здоров'я та певною мірою у поліпшенні інших компонентів рухової активності (О.Д. Дубогай, Н.Н. Завидівська, 2012; В.О. Гаврилін, 2017; Г.П. Грохова, 2017). Для забезпечення цього виконували комплекс таких правил.

(1) Конкретизація питань, пов'язаних із руховою активністю, що потребують першочергового розгляду. Правило виконували для підвищення ефективності в керуванні процесом формування знань, умінь і навичок у виокремлених питаннях під час занять пауерліфтингом. Одночасно зазначене розглядали як ситуативний чинник посилення мотивації студенток здійснювати фізичну активність. Виконання такого правила забезпечили, враховуючи інше (розглянуте раніше) правило, що передбачало обов'язкове використання природних і гігієнічних чинників, а також формування знань студенток у питаннях гігієни харчування, роботи і відпочинку, засобів і форм відновлення працездатності, ефективної організації занять з пауерліфтингу; іншу важливу й необхідну інформацію про такі заняття, здійснення змагальної діяльності та підготовку до неї.

(2) Вибір адекватних засобів і методичних прийомів передачі студенткам навчальної інформації. Виокремили це правило для більш ефективного вирішення різних за змістом завдань занять з пауерліфтингу при найменших витратах часу. Виконання правила передбачало організацію навчальних занять на інтегративній основі (О. Мариновська, 2002; Л.Л. Галаманжук, 2015): інформація надавалася під час відпочинку, у формі бесіди, з використанням різних прикладів (у тому числі з особистого життя) щодо реалізації цієї інформації у практичній діяльності.

(3) Здійснення контролю за результатами навчальної діяльності з питань рухової активності. Правило виокремили через те, що контроль розглядали як важливий ситуативний чинник, котрий разом із іншими виокремленими сприяв формуванню внутрішнього типу мотивації студенток до фізичної активності у позааудиторний час. Виконання правила забезпечували оцінюванням результатів діяльності студенток у означеному напрямі; сприяло цьому використання рівнів, критеріїв і показників, передбачених експериментальною моделлю. При цьому основну увагу акцентували на стимулювальній функції оцінки, одержували її, реалізуючи один із видів контролю, визначених моделлю.

Ефективність розробленої методики перевірили у трирічному формуальному експерименті за участю 21 дівчини в експериментальній групі (ЕГ) та 32 – в контрольній (КГ), задіяних на попередньому етапі; вік усіх знаходився в межах 17–18 років, стан здоров'я – відповідав вимогам основної медичної групи. В ЕГ реалізовували розроблені модель і методику, враховуючи виокремлені положення, у КГ – традиційні організацію і зміст фізичного виховання. Ефективність розробок

визначали за приростом у досліджуваних показниках та величиною вияву їх значень наприкінці кожного навчального року.

Одержані дані свідчили, що за величинами вияву значень дослідні групи були однорідними, а також не відрізнялися між собою. Зовсім іншим був результат при порівнянні величин вияву значень у досліджуваних показниках наприкінці кожного навчального року: з усіх 9 функціональних показників (не враховуючи артеріального тиску у зв'язку з відповідністю віковій нормі) в ЕГ значення 7 були суттєво (від $p < 0,05$ до $p < 0,001$) кращими, ніж у КГ, в останніх – жодне; фізична працездатність у ЕГ була суттєво більшою, з усіх 6 показників фізичної підготовленості – значення суттєво кращими, ніж у КГ; оцінка здоров'я наприкінці першого року навчання в ЕГ і КГ не відрізнялася, наприкінці другого і третього – була суттєво вищою в ЕГ, причому як за фізичною, так і психологічною компонентами, що забезпечило відповідно високий і низький рівні. Водночас у ЕГ сформувався внутрішній тип мотивації до систематичної фізичної активності у позааудиторний час: окрім вищезазначених даних, дівчата у 2016–2017 роках на міжнародних змаганнях найвищого рангу здобули 11 медалей (по 4 золоті та срібні, 3 бронзові), на Всеукраїнських – 14 (6 золотих, 5 срібних, 3 бронзові).

За іншим використаним критерієм одержали аналогічну перевагу ЕГ над КГ, за винятком кількості показників, що протягом певного навчального року відзначалися суттєвим приростом.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз інформації літературних джерел свідчить, що розвиток рухової активності посідає одне з провідних місць поміж завдань фізичного виховання, а стан такої активності на сучасному етапі не забезпечує необхідного здоров'я, функціональних і психофізіологічних можливостей у студенток вищих навчальних закладів гуманітарного профілю. Значною мірою це зумовлено низькою ефективністю традиційних підходів до організації, формування і реалізації змісту їх фізичного виховання; одним із наслідків цього є несформована мотивація до занять у позааудиторний час. Зазначене і необов'язковий характер таких занять з третього року навчання актуалізують проблему надання їм спортивної спрямованості та проведення в позааудиторний час. Останнє є провідним підходом до організації і реалізації змісту фізичного виховання студентської молоді в країнах ЄС. Водночас дослідження проблеми використання занять пауерліфтингом для розвитку рухової активності студенток є поодинокими кількісно та фрагментарними змістовно. Це унеможливлює розроблення ефективного організаційно-методичного забезпечення позааудиторних занять пауерліфтингом в аспекті вирішення зазначеного завдання. У зв'язку з цим має місце нагальна потреба у подальших дослідженнях такої спрямованості.

2. Із початком навчання у вищому навчальному закладі позиція дівчат щодо фізичної активності у позааудиторний час змінюється: більш, ніж утричі, зростає кількість тих, хто практикує таку активність; її тижневий обсяг відповідає, щонайменше науково обґрунтованому мінімуму. При врахуванні в таких дівчат рівня фізичної активності у старшій школі між ними виявили розбіжності: в уподобаннях щодо видів вправ як змісту фізичної активності; стані здоров'я (дівчата, які у старшій школі займалися обраним видом спорту («1»)), стан здоров'я

був кращим ($p < 0,05 \div 0,001$) порівняно з дівчатами, які здійснювали позааудиторну фізичну активність епізодично («2»), а тим більше з тими, хто взагалі її не здійснював («3»); обсягах такої активності. Водночас у таких дівчат відрізняються значення показників на початку навчання у вищому навчальному закладі: в «1» функціональні вищі, фізична працездатність – майже вдвічі більша, ніж у «2» та «3»; координація у циклічних локомоціях, м'язова сила, гнучкість в «1» відповідають середньому, в «2» і «3» – низькому рівням; швидкісна і загальна витривалість в «1» відповідають вищому від середнього, в «2» і «3» – низькому, вибухова сила в «1» – вищому від середнього, в «2» і «3» – середньому рівням.

У цих першокурсниць однорічний приріст показників також неоднаковий: в «1» більший ($p < 0,05 \div 0,001$), ніж у «2» і «3», у «2» – більший, ніж у «3». Досягнуті наприкінці значення функціональних показників, вияву фізичних якостей засвідчують, переважно низький і нижчий від середнього, а фізичної працездатності, психологічної і фізичної компонент здоров'я – низький рівні. Це свідчить, що при використанні традиційного підходу до організації, формування і реалізації змісту фізичного виховання завдання з розвитку рухової активності першокурсниць вирішується незадовільно.

3. Визначено і науково обґрунтовано організаційно-методичне забезпечення позааудиторних занять пауерліфтингом, спрямованих на розвиток рухової активності студенток протягом навчання, в якому один із елементів – спроектована модель розвитку такої активності. Відмінними рисами моделі є поетапний розвиток рухової активності та диференціація на кожному етапі: засобів, методів навчання; спрямованості фізичних навантажень у річному періоді; дозування навантажень для кожного заняття; видів і змісту контролю, а також здійснення самоконтролю. Складові моделі такі: мета; суб'єкти процесу (студентки, викладач, тренер); функції (розвивальна, виховна, оздоровча, освітня); принципи; етапи (початкової, базової і спеціалізованої спортивної підготовки) та для кожного – завдання (етапні, оперативні), зміст занять і контролю (вихідний, поточний, підсумковий, терміновий); запланований результат (критерії, показники, рівні); педагогічні умови. До таких належали: методичний супровід розвитку рухової активності студенток на заняттях пауерліфтингом; урахування визначених мотивів і ситуативних чинників для забезпечення високої фізичної активності студенток увесь період навчання; індивідуалізація засобів і методів фізичної активності, починаючи з першого етапу підготовки.

4. Методика застосування спроектованої моделі, як інший елемент запропонованого організаційно-методичного забезпечення, містить алгоритм реалізації визначених положень, що виконуються в установленій послідовності та утворюються комплексами правил. Перше положення – організація спортивної підготовки студенток у позааудиторний час – реалізують виконанням правил з визначення: необхідного для занять пауерліфтингом матеріально-технічного забезпечення; всіх форм, у яких будуть вирішуватися завдання з розвитку показників рухової активності студенток; стану сформованості на початку навчального року мотивації до здійснення фізичної активності; змісту використаних природних і гігієнічних чинників. Здійснення технічної підготовки студенток (наступне положення) забезпечується: використанням визначеного на кожне заняття певного етапу змісту технічної підготовки; розподілом на кожному етапі змагальних

вправ, які необхідно вивчити; широким застосуванням ігрової діяльності при вирішенні завдань спортивної підготовки. Інше положення (розвиток функціональних можливостей і фізичних якостей) передбачає виконання правил, пов'язаних із впливом на ці характеристики адекватними фізичними вправами і оптимальними параметрами. Формування знань у питаннях розвитку рухової активності забезпечують широким використанням інформаційних засобів під час конкретизації першочергових питань, вибором адекватних засобів і методичних прийомів передачі навчальної інформації, здійсненням контролю за результатами навчання.

5. Реалізація моделі та експериментальної методики (ЕГ) протягом трьох років навчання у вищому навчальному закладі забезпечує виразніший ($p < 0,05 \div 0,001$) позитивний ефект у вирішенні поставлених завдань, аніж традиційні організація і зміст (КГ), як за кількістю показників рухової активності, що суттєво поліпшилися, так і за величиною їх значень наприкінці. Так, у перший рік навчання в ЕГ поліпшуються значення всіх 9-ти функціональних показників і 5 із 6-ти показників фізичної підготовленості, у КГ – відповідно тільки 4 і жодного, а 5 погіршується; другий рік навчання – в ЕГ поліпшуються всі 9 функціональних показників та 4 – фізичної підготовленості, у КГ – 5 і жодного, а один погіршується; третій рік навчання – в ЕГ 8 і 3, у КГ 2 і жодного при погіршенні одного та двох показників відповідно. Фізична працездатність, фізична і психологічна компоненти здоров'я в ЕГ щорічно суттєво поліпшуються, у КГ перша залишається на досягнутому рівні, інші показники виявляють тенденцію до погіршення. Наприкінці кожного навчального року дівчата ЕГ досягають суттєво вищих значень в усіх досліджуваних показниках, порівняно з КГ.

Проведене дослідження не розкриває всіх аспектів досліджуваної проблеми. Один із напрямів подальших досліджень вбачається у більш глибокій диференціації й індивідуалізації змісту спортивної підготовки при акценті на психологічну складову як одну з провідних у забезпеченні, крім іншого, також високого рівня в стані здоров'я студентської молоді взагалі та дівчат зокрема.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації

1. Voronetskiy V. B. (2015). Motional activity as a part of the content of education in the institution of higher education. Journal of Education, Health and Sport, 5(7), 620-630. doi: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.439431>
2. Заїкін А. В., Воронєцький В. Б. Оздоровча спрямованість занять пауерліфтингом жінок. Вісник Кам'янець-Подільського національного ун-ту імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Серія педагогічна. 2010. Випуск 3. С. 173-175.
3. Воронєцький В. Б. Ефективність розробленого методичного забезпечення у поліпшенні показників рухової активності протягом навчання. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». 2017. Випуск 12(94) 17. С. 25-28.
4. Воронєцький В. Б. Модель розвитку рухової активності студенток у процесі позааудиторних занять пауерліфтингом. Науковий вісник Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка. 2018. Випуск 9. С. 31-43.

Наукові праці апробаційного характеру

5. Воронєцький В. Б. Особливості динаміки функціональних показників дівчат протягом першого року навчання у ВНЗ. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». 2017. Випуск 5К(86) 17. С. 70-73.

6. Воронєцький В. Б. Особливості реалізації дівчатами фізичної активності під час першого року навчання у вищому навчальному закладі. Вісник Чернігівського нац. пед. у-ту. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2017. Випуск 147. Т. II. С. 17-21.

7. Воронєцький В. Б. Аналіз виступу студентів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, які займаються пауерліфтингом, на міжнародних змаганнях у 2016 році. Наукові праці КПНУ імені Івана Огієнка. 2017. Випуск 16. Т. 2. С. 93-95.

Наукові праці, в яких додатково відображено наукові результати дисертації

8. Воронєцький В. Б. Пауерліфтинг: навч. посібник. Кам'янець-Подільський: Оіум, 2017. 210 с.

9. Воронєцький В. Б., Єдинак Г. А. Організація і методика занять студенток пауерліфтингом: навч. посібник. Кам'янець-Подільський: Оіум, 2017. 150 с.

АНОТАЦІЇ

Воронєцький В. Б. Розвиток рухової активності студенток вищих навчальних закладів у процесі позааудиторних занять пауерліфтингом. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук за спеціальністю 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). – Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк, 2018.

У дисертації обґрунтовано організаційно-методичне забезпечення позааудиторних занять пауерліфтингом, спрямованих на розвиток рухової активності студенток протягом навчання у закладі вищої освіти, а його елементами є спроектована модель розвитку рухової активності під час занять означеного змісту та методика реалізації цієї моделі у практичній діяльності. Відмінними рисами спроектованої моделі від інших існуючих є поетапний розвиток рухової активності та диференціація на кожному етапі: засобів, методів навчання; спрямованості фізичних навантажень у річному періоді; дозування навантажень для кожного заняття; видів і змісту контролю, самоконтролю.

Запропоновані розробки враховують одержані дані про особливості використання першокурсницями закладу вищої освіти фізичної активності у позааудиторний час та ставлення до занять з фізичного виховання, враховуючи стан використання (систематично, епізодично, відсутність у позанавчальний час) ними такої активності під час навчання у старшій школі; особливості вияву і динаміки компонентів рухової активності першокурсниць, урахувавши стан їх фізичної активності під час навчання у старшій школі.

Експериментальна перевірка засвідчила високу ефективність запропонованої моделі та методики її реалізації у вирішенні поставлених завдань, що вказує на доцільність її впровадження у навчальний процес студенток закладу вищої освіти гуманітарного профілю.

Ключові слова: студентки, спортивна спрямованість фізичного виховання, рухова активність, розвиток, заняття пауерліфтингом, позааудиторна діяльність.

Voronetsky V. B. Development of motor activity of students of higher educational establishments in the process of non-auditing studies with powerlifting. – Manuscript.

The thesis to get a scientific degree of candidate of pedagogical sciences, specialty 13.00.02 –theory and methodology of education (physical culture, basis of health). – Eastern European National Lesya Ukrainka University, Lutsk, 2018.

The dissertation substantiates the organizational and methodological support of non-auditing studies with powerlifting, aimed at the development of students' motor activity during studying at a higher educational establishment, and its elements are a projected model of motor activity development during the studies of the indicated content and the methodology for implementing this model in practical activities.

At the same time, the obtained data were supplemented with information on the following: an effective learning process (organization, means and methods, methods of implementation), the content of which is the pursuit of the chosen sport in non-auditing time for students of the institution of higher education; about the factors that hold back the first-year students of the institution of higher education in the humanitarian profile to use physical activity in non-auditing time. The provisions of the organization and implementation of classes with a sports orientation in the institution of higher education in the humanitarian field acquired further development.

A set of adequate methods was used to solve the problems of the research. Some of them are: pedagogical observation, pedagogical testing and experiment (involves one-year observation experiment and a three-year molding one, organized by a longitudinal method); questionnaire; pulsometry, dynamometry, anthropometry, sphygmomanometry, spirometry; methods of mathematical statistics.

In the qualifying experiment 116 girls participated, with the beginning of the experiment turned 17 years old. Every girl received consent in accordance with the requirements (World Medical Association Declaration of Helsinki: Ethical principles for medical research involving human subjects, 2013).

The data that allowed to develop a model for the development of motor activity of students of a higher education institution during exercises with powerlifting and a methodology for implementing this model in non-auditing time were obtained during this study. The distinguishing features of the designed model from other existing ones are the step-by-step development of motor activity and differentiation at each stage: means, methods of training; direction of physical activity in the annual period; dosing loads for each class; types and content of control, self-control.

Experimental testing in the three-year experiment with the participation of the same girls showed the high effectiveness of the proposed developments in solving the tasks. This indicates the expediency of introducing such developments into the educational process of students of the higher education institution of the humanitarian profile.

Keywords: students, sports orientation of physical education, motor activity, development, powerlifting activity, non-auditing.

Підписано до друку 20.03.2018 р. Формат 60х84/16
Папір офсетний. Гарнітура Times.
Наклад 120 прим. Замовлення № 154

Віддруковано згідно з наданим оригінал-макетом
в друкарні ТОВ «Друкарня „Рута”»
(свід. Серія ДК №4060 від 29.04.2011 р.)
м. Кам'янець-Подільський, вул. Пархоменка, 1
тел. (038) 494-22-50, drukruta@ukr.net