

**ГРИГОРЕНКО Г.В.**

Державний вищий навчальний заклад «Донбаський державний педагогічний університет» м. Слов'янськ Донецької області, Україна

## **ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РЕАЛІЗАЦІЇ ФАХОВОГО КОМПОНЕНТУ СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ З СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ**

**Анотація.** Розкриті загальні теоретико-методологічні аспекти формування професійних якостей вчителя фізичної культури, тренера; надана характеристика основних структурних компонентів спортивної підготовки з силових видів спорту; визначені організаційно-педагогічні умови професійної підготовки фахівців в галузі фізичної культури і спорту.

**Ключові слова:** силові види спорту, пауерліфтинг, атлетизм, компонент, інтерактивні технології, професійна підготовка.

**Вступ.** Концепція розвитку системи національної освіти, реформування вищої школи носять системний характер, охоплюючи при цьому структурні складові національної освіти в аспекті її суттєвої модернізації, оптимізації, реформування, наближення до рівня світових навчально-виховних, наукових, фахових стандартів.

Підготовка кваліфікованих фахівців, які можуть надавати послуги у галузі фізичної культури та спорту, задоволення запиту у розвитку силових видів спорту як з найбільш поширених серед різних вікових груп населення, обумовило потребу у системному вдосконаленні навчально-тренувального процесу студентів, які спеціалізуються у цих видах спорту, зокрема, у пауерліфтингу, атлетизмі.

Теоретичні, організаційно-педагогічні дослідження розглядають силові види спорту як педагогічну систему різноманітних фізичних вправ, динамічним компонентом яких є додаткове обтяжування з метою індивідуалізованого розвитку у людини силових та швидко-силових психомоторних здібностей, рухливості у суглобах, особистісного формування її психосоматичного здоров'я, здоров'ятворчої компетентності [2, 3, 4, 5].

Найбільш популярними та доступними є пауерліфтинг і атлетична гімнастика, які за твердженням П.Гузєєва, С.Смолова, А. Стеценко, В.Олешко є ефективними сучасними педагогічними системами, що формують у людини здоров'ятворчий світогляд, відчуття краси, сили, здорового тіла, психомоторної працездатності, здібностей духовно-соціальної самореалізації особистості [2, 3, 4, 5].

Викладена аргументація щодо ефективності силових видів спорту в системі освіти та фізичної культури обумовила включення цих педагогічних систем в фахову підготовку спеціалістів у галузі фізичного виховання, основ здоров'я, які в умовах спортивної підготовки з вищеозначених дисциплін формують академічні, дидактичні, управлінські, комунікативні, здоров'ятворчі професійно-педагогічні здібності, на засадах яких продуктивно реалізуються

інтерактивні форми фізичного виховання, спортивної підготовки, формування психосоматичного здоров'я, здоров'ятворчої компетентності особистості в процесі навчально-тренувальних занять з силових видів спорту.

**Мета дослідження.** Основою метою нашого дослідження є теоретичне обґрунтування реалізації фахового компоненту спортивно-педагогічного вдосконалення з силових видів спорту в системі професійної підготовки студентів факультету фізичного виховання. Дослідження проводилось у відповідності до комплексної теми науково-дослідної роботи кафедри методик викладання спортивно-педагогічних дисциплін Донбаського державного педагогічного університету та системи модульного планування навчально-тренувальної практики з пауерліфтингу та атлетизму, що входять до комплексного плану професійно-педагогічної підготовки вчителів фізичного виховання загальноосвітньої школи та позашкільних спортивних закладів.

Для досягнення означеної мети були використані методи дослідження: аналіз науково-педагогічної та методичної літератури, порівняння, узагальнення; педагогічні спостереження, опитування та опрацювання отриманих даних.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Спортивна підготовка з силових видів спорту (атлетична гімнастика та пауерліфтинг) включає її науково-методичні, технологічні, психолого-педагогічні, медико-біологічні структурні компоненти, що забезпечують психосоматичний, інтелектуальний, психомоторний та соціальний розвиток людини у наступних педагогічних формах:

- загальна фізична підготовка забезпечує розвиток: силових, швидкісних, швидкісно-силових, координаційних здібностей; рухливості у суглобах; спритності; аеробної та анаеробної витривалості; моторно-вісцеральної і вісцеромоторної регуляції; функціональної резистентності організму; удосконалення фонду життєво актуальних рухових навичок і вмінь;

- технічна підготовка забезпечує індивідуалізоване формування біомеханічної та біокінематичної структури змагальних вправ з атлетичної гімнастики та пауерліфтингу (присідання зі штангою на плечах; жим штанги на горизонтальній дошці; тяга станова), що використовуються з метою вирішення ситуативних змагальних завдань. Технічна підготовка спортсмена (підлітка, дорослого) реалізується шляхом індивідуального формування комплексного аналізатору людини, що забезпечує продуктивну реалізацію багаторівневої системи управління її рухової діяльності силової та швидкісно-силової спрямованості;

- спеціальна функціональна підготовка охоплює розвиток організму людини на клітинному, системному та цілісному рівнях його онтологічної організації (будови) шляхом удосконалення його моторно-вісцеральної та вісцеромоторної регуляції, що системно та міжсистемно розвиваються під впливом пропріоцепції, джерелом якої є:

- *фізичні вправи силової, швидкісно-силової структури*, що виконуються з різною потужністю та обсягом (25-95%, 96-100 % результату максимального тесту);

- *фізичні вправи, що формують рухливість у суглобах* та статико-динамічну функцію опірно-рухового апарату (активна, пасивна, комбінована рухова активність, утримання штанги на плечах, випрямлених руках, розігнутої спини, тощо);

- *вправи загальної релаксації* нервово-м'язової системи, відповідного масажу, аутотренінгу, відновлювальних фізіотерапевтичних процедур, тощо;

- *варіативний вплив фізичних вправ* спеціальної функціональної спрямованості, що виконуються з різною потужністю та залежним від неї обсягом у формі стандартного навантаження (70-75 % від РМТ), повторно-прогресуючого навантаження (60-90 % від РМТ), комбінованого навантаження (60 % → 80 % → 70 % → 85 % → 90 % від РМТ);

- *фізичні вправи на тренажерах* з гумовим, пружним, гідравлічним, блоковим, становим супротивом (динамічний, ізометричний, пліометричний, комбінований супротив, протидія);

- формування особистісного психосоматичного здоров'я спортсмена, яке ним усвідомлюється як безальтернативна цінність та умова спортивної, навчальної, соціальної самореалізації людини, в межах яких реалізується його інтелектуальна, психологічна, тактико-технічна, мотиваційно-потребнісна, духовно-естетична підготовка, яка забезпечує формування психічного, соматичного, духовного, соціального здоров'я особистості.

У відповідності до положень сучасної теорії і методики спортивної підготовки (В.Платонов, В.Олешко, С.Смолов, А.Стеценко, Б.Шейко), що нами організована як етапно-циклічна педагогічна система, структурними компонентами якої є мікроцикли, мезоцикли, макроцикли та мегацикли, які мають ситуативну варіативно-динамічну форму, що детермінується:

- індивідуальними навчально-тренувальними цілями та завданнями;
- планом змагальної діяльності (кульмінаційні, прохідні змагання);
- особливостями персоніфікованого досягнення стану спортивної форми;
- рівнем навчально-тренувальної та змагальної мотивації;
- індивідуальними адаптаційними можливостями спортсмена [2, 3, 4, 5].

Вищезначені детермінанти регламентують сутність кожного складового циклу в аспекті співвідношення потужності та обсягу навчально-тренувальних факторів.

Реалізацію фахового компоненту спортивно-педагогічного вдосконалення студентів факультету фізичного виховання ми рекомендуємо здійснювати на основі наступних методичних та алгоритмічних приписів:

- педагогічні технології підготовки студентів I-IV-го курсів навчання потрібно реалізовувати в умовах змагальних циклів та перехідних і відновлювальних циклів навчально-тренувального процесу, які характеризуються зниженням показників психомоторної щільності занять спортивно-педагогічного вдосконалення з пауерліфтингу, атлетизму, що

дозволяє максимально збільшити показники змагальної педагогічної, фахово спрямованої щільності, в умовах якої створюються організаційно-педагогічні умови продуктивного впливу на студентів;

- педагогічні технології фахової спрямованості повинні бути інтерактивно структурованими (спілкування, співтворчість, співпраця, взаємодопомога, взаємодія, взаємовизнання, взаємоконтроль, глибока фахова самооцінка та рефлексія студентів в системі суб'єкт-суб'єктних взаємовідносин: «студент → викладач → мала група → навчальна група → навчально-тренувальна група → курс»);

- реалізація педагогічних технологій фахової підготовки студентів повинна здійснюватися в умовах позитивної психоемоційної атмосфери, співпраці та інтеріоризації мети професійно-педагогічної підготовки, когнітивної мотивації і мотиваційної інтерпретації результатів, вчинків, спілкування, взаємодії студентів в процесі впливу педагогічної системи, що включає сталий психолого-педагогічний супровід креативної діяльності студентів викладачем університету (психолого-педагогічна підтримка);

- педагогічні технології повинні моделювати організаційно-педагогічні умови майбутньої професійно-педагогічної діяльності вчителя фізичного виховання, тренера, менеджера з фізкультурно-оздоровчих послуг з актуалізацією життєвого та фахового досвіду (результати педагогічної практики в загальноосвітній школі, позашкільному закладі, спортивній школі) студентів факультету фізичного виховання [1].

Основною формою навчально-тренувального процесу підготовки студентів факультету фізичного виховання з пауерліфтингу та атлетизму є групові навчально-тренувальні заняття, які проводяться за індивідуальними планами, що складені з урахуванням стану підготовленості, об'єктивної оцінки функціональних можливостей організму, системного моніторингу. Наші дослідження показали, що майже 73% технічних помилок, 19% психоемоційних дій, 9% резервних фізичних можливостей організму можна вдосконалити систематичною корекцією індивідуальних фізичних та психоемоційних навантажень. Корекційна робота (групова та індивідуальна) під час занять має за мету забезпечити максимальне досягнення позитивного результату, якість якої підтверджується під час змагань.

Науково-методичне забезпечення навчально-тренувальних занять передбачає постійне оновлення інформаційних джерел, співпрацю викладача-тренера та студентів, повний аналіз виконання вправ. Комплексний контроль дозволяє здійснювати взаємозв'язок між викладачем-тренером, спортсменами та впливати на рівень їх фізичної та спортивної підготовки.

У якості базових організаційно-педагогічних умов професійної підготовки фахівців використовуються:

- педагогічне проектування, моделювання, лекції, діалоги, співавторські лекції, організаційно-діяльнісні ігри, проблемні лекції, лекції-візуалізації, інтерактивні форми педагогічних технологій професійної підготовки (діяльність студентів у діадах, тріадах, мікрогрупах);

- домінування суб'єкт-суб'єктних відносин між учасниками процесу професійної підготовки вчителя фізичної культури, тренера;
- модульне структурування змісту фахових дисциплін;
- орієнтація професійно-педагогічної підготовки на структуру сучасної професіограми фахівця в галузі фізичної культури;
- ефективні методи виховання професійно-педагогічної мотивації, рефлексії, стимулювання самооцінки діяльності студентів протягом повного циклу їх професійної підготовки;
- методи сучасного моніторингу фахової підготовленості вчителя фізичної культури (когнітивні, аксіологічні, праксіологічні, афективні, мотиваційно-потребнісні компоненти педагогічної майстерності) [1].

Викладені педагогічні, психологічні, соціально-суспільні, інтерактивно структуровані здоров'ятворчі можливості силових видів спорту (пауерліфтингу, атлетизму), наукові основи педагогічної деонтології, валеології, наскрізна (діахронна) позиція принципу оздоровчої спрямованості дозволили нам організувати професійно-педагогічну підготовку студентів факультету фізичного виховання як освітньо-виховну структуру, що формує у майбутніх педагогів здатність до здоров'ятворчої діяльності (громадянська, гуманістична, суспільно-соціальна роль вчителя фізичного виховання, тренера, менеджера з фізкультурно-оздоровчих послуг).

**Висновки.** З урахуванням вищезначеної теоретичної аргументації, алгоритмічних приписів, методичних знань і педагогічного досвіду кафедри методик викладання спортивно-педагогічних дисциплін ДДПУ нами була розроблені та практично використані педагогічні технології фахової підготовки студентів факультету фізичного виховання.

Пауерліфтинг та атлетизм в системі спортивно-педагогічних дисциплін ми розглядали, як потужні соціально-виховні фактори, що ефективно, з великим рівнем вірогідності, формують культуру здоров'я особистості, саногенне мислення, психомоторні здібності, здоровий спосіб життя. Можливості силових видів спорту сприяють вдосконаленню силових, швидкісно-силових показників та витривалості в процесі фахової підготовки студентів факультету фізичного виховання.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в розробці індивідуальних тестових завдань для вдосконалення силових та швидкісно-силових якостей студентів у пауерліфтингу та атлетизмі.

#### **Список використаної літератури**

1. Григоренко В., Григоренко Г. Особистісно орієнтовані педагогічні технології фахової підготовки вчителя фізичної культури : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів /– Слов'янськ : Вид-во Б. І. Маторіна, 2017. – 233 с.
2. Гузеев П. Пауэрлифтинг: Методическое пособие / П. Гузеев, Ю. Пименов. – М. : Терра-Спорт, 2003. – 225 с.

3. Олешко В.Г. Моделювання процесу підготовки та відбір спортсменів у силових видах спорту /В.Г. Олешко. – К.: ДМП «Полімед», 2005. – 254 с.
4. Смолов С.Ю. Упражнения силового троеборья / С.Ю.Смолов // Атлетизм. – 2010. – № 32. – С. 31 – 36.
5. Стеценко А.І. Пауерліфтинг. Теорія та методика викладання: Навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів /А.І. Стеценко. – Черкаси: Вид-во ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2008. – 460 с.