

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

САН ЖЕНЬЦЯН *San Zhencyan*

УДК: 378.147.091.3 - 056.29:796.89

**МЕТОДИКА УДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ І
ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ
УНІВЕРСИТЕТІВ З УРАЖЕННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ
НА ЗАНЯТТЯХ З ПАУЕРЛІФТИНГУ**

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

АВТОРЕФЕРАТ
дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата педагогічних наук

Харків – 2016

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано у Харківській державній академії фізичної культури, Міністерство освіти і науки України.

Науковий керівник: кандидат педагогічних наук, доцент
Школа Олена Миколаївна, Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, завідувач кафедри фізичного виховання.

Офіційні опоненти: доктор педагогічних наук, професор
Єрмаков Сергій Сидорович, Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання, оздоровчої та лікувальної фізичної культури;

доктор педагогічних наук, професор
Арзютов Геннадій Миколайович, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, завідувач кафедри фізичного виховання і єдиноборств.

Захист відбудеться 30 березня 2016 року о 10⁰⁰ годині на засіданні спеціалізованої вченої ради К 64.051.19 у Харківському національному університеті імені В. Н. Каразіна за адресою: майдан Свободи, 6, ауд. 243, м. Харків, 61022.

Із дисертацією можна ознайомитись у Центральній науковій бібліотеці Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна за адресою: майдан Свободи, 4, м. Харків, 61022.

Автореферат розіслано 29 лютого 2016 р.

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради



О. В. Кабацька

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність і доцільність дослідження. Світова тенденція погіршення фізичного здоров'я дітей, підлітків та молоді не обминула й підростаюче покоління України (М.А. Аль-Соуб, Н.Ф. Денисенко, С.П. Євсєєв, Г.В. Презлята та інші). За даними офіційної статистики 70-80% студентської молоді в Україні мають вади здоров'я (С.А. Бандура, М.М. Башкірова, О.О. Белікова, В.В. Кудрявцев, Сан Лі Єн, М.О. Ляной, М.Ю. Мінов, А.В. Передерій, О.В. Римар, В.М. Синьов та інші).

Найбільш поширеними серед наслідків багатьох захворювань є ураження опорно-рухового апарату (ОРА). Такі ураження обумовлені травмами спинного мозку, поліомієлітом, дитячим церебральним паралічем та ампутаціями нижніх кінцівок (О.В. Гузій, О.С. Куц, О.К. Марченко, Д. Сінь, К.А. Семенова, А.Є. Штеренгерц та інші).

Дослідженнями вчених встановлено, що досягти значного покращення фізичних, функціональних і психологічних показників у молоді з вадами здоров'я можливо на основі використання засобів фізичної культури і спорту (зокрема, пауерліфтингу) (М.М. Башкірова, В.О. Жамардій та інші).

Дослідження проблем здоров'я студентів з порушенням ОРА має свої особливості: необхідність максимального врахування виду захворювання; ступеня порушення опорно-рухового апарату, індивідуальних особливостей переносу фізичного навантаження (В.О. Друзь, О.І. Клименко, І.П. Помещікова та інші); програма навчальних занять повинна сприяти підвищенню мотивації в отриманні та засвоєнні знань студентами (Ю.В. Гордієнко, В.М. Лисяк та інші); необхідність врахування відмінностей психофізіологічних характеристик, показників психічних станів і властивостей особистості студентів залежно від стажу занять пауерліфтингом (В.С. Лобко та інші).

Серед інших досліджень зміцнення здоров'я студентів засобами пауерліфтингу заслуговують на увагу роботи вітчизняних (І.М. Манько, 2009; М.Ю. Мінова, 2010; А.В. Горбунова, 2012; Є.В. Курмаєвої, 2013 та інших) та зарубіжних вчених (Е. Trinkaus, M.L. Rhoads, 1999; F. Rossouw, P.E. Krüger, J. Rossouw, 2000; J.W.L. Keogh, P.A. Hume, S.N. Pearson, P. Mellow, 2007; A.M. Jensen, 2010; B.D. Hale, A.D. Roth, R.E. DeLong, M.S. Briggs, 2010; F.M. Kozub, T.A. Brusseau, 2012; C. Lewis, 2015).

Актуальність досліджуваної проблеми зумовлена необхідністю подолання суперечностей між:

- об'єктивною потребою в здоров'язбереженні і комунікативних зв'язках з оточуючими у студентів з порушенням ОРА та недостатньою розробкою освітніх стратегій вирішення цих проблем й дефіциту рухової активності студентів;

- актуалізацією дотримання спрямованості педагогічних дій на ослаблення фізичних і психічних недоліків студентської молоді з проблемами здоров'я і ефективний вплив регулярних занять фізичними вправами на рівень фізичного здоров'я, розвиток фізичних здібностей,

активний розвиток пізнавальної діяльності і психічних процесів, а також моральних якостей студентів з ураженнями опорно-рухового апарату;

- необхідності вдосконалення фізичної, функціональної та психологічної підготовленості студентів з порушенням ОРА й відсутністю ефективних методик розвитку їх фізичних, психічних якостей та функціональних властивостей та складнощами забезпечення ефективності занять з пауерліфтингу.

Натомість ретельний аналіз досліджень (М.А. Аль-Соуб, Г.М. Арзютова, О.В. Гузій, С.С. Єрмакова, Ж.Л. Козіної, О.С. Куц, М.О. Ляного, І.Г. Максименко, А.Х.Х. Файсал, О.М. Школи та інших) з проблем обґрунтування методик оздоровлення учнівської і студентської молоді засобами різних видів спорту підтверджує, що можливості використання пауерліфтингу для оздоровлення студентів-інвалідів практично не вивчалися.

Отже, ураховуючи соціальну значущість збереження здоров'я студентів-інвалідів, їх адаптацію до умов суспільного життя, актуальність, недостатню розробленість досліджуваної проблеми та її педагогічну значущість, зазначені вище суперечності зумовили вибір теми дисертації **«Методика удосконалення рухових якостей і функціональної підготовленості студентів університетів з ураженнями опорно-рухового апарату на заняттях з пауерліфтингу».**

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Тема дослідження є складовою комплексної програми науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури, що виконується згідно до «Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006-2010 рр.» Міністерства України у справах сім'ї, молоді і спорту за темою 2.1.9 «Теоретико-методичні основи індивідуалізації навчально-тренувального процесу в окремих групах видів спорту» (№ державної реєстрації 0108U010862), «Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр.» за темою 2.4 «Теоретико-методичні основи індивідуалізації у фізичному вихованні та спорті» (№ державної реєстрації 0112U002001) та відповідно до науково-дослідної роботи на 2015-2016 рр. «Теоретико-методичні основи використання засобів інформаційного, педагогічного, медико-біологічного напрямку для рухового і духовного розвитку та формування здорового способу життя» (№ державної реєстрації 0115U004036) Міністерства освіти і науки України.

Тему дисертації затверджено на засіданні вченої ради Харківської державної академії фізичної культури (протокол № 13 від 17.06.2011 р.).

Мета дослідження – розробити і обґрунтувати методіку вдосконалення рухових якостей і функціональної підготовленості студентів університетів з ураженнями опорно-рухового апарату на заняттях з пауерліфтингу.

Відповідно до мети було сформульовано наступні **завдання дослідження:**

1. Дослідити сучасний стан проблеми удосконалення рухових якостей і функціональної підготовленості у осіб з обмеженими можливостями.

2. Провести порівняльний аналіз рівнів фізичної, функціональної і психологічної підготовленості та антропометричних даних студентів-пауерліфтерів з ураженнями опорно-рухового апарату та їх однокурсників з аналогічним захворюванням, які не займаються фізичною культурою.

3. Визначити параметри показників фізичної, функціональної та психологічної підготовленості студентів з ураженнями опорно-рухового апарату, які обумовлюють ефективність формування рухових якостей і навчання спеціальних вправ з пауерліфтингу у процесі позааудиторних занять від першого до п'ятого курсів.

4. Виявити оптимальне співвідношення специфічних і неспецифічних засобів підготовки у річній програмі позааудиторних занять студентів-пауерліфтерів першого курсу.

5. Розробити та експериментально перевірити методику вдосконалення рухових якостей і функціональної підготовленості студентів університетів з ураженнями опорно-рухового апарату на заняттях з пауерліфтингу.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання студентів з ураженнями опорно-рухового апарату.

Предмет дослідження – методика удосконалення рухових якостей і функціональної підготовленості студентів університетів з ураженнями опорно-рухового апарату на заняттях з пауерліфтингу.

Методологічну та теоретичну основу дослідження складають положення закономірного співвідношення навчання та розвитку (Б.Г. Ананьєв, 1968; Л.С. Виготський, 1976; С.Л. Рубінштейн, 1999; М.О. Носко, 2013), концепції теорії і методики фізичного виховання та спортивного тренування (В.П. Філін, 1970-1982; Л.П. Матвєєв, 1971-2000; В.М. Платонов, 1975-2015; Г.М. Максименко, 1976-2014; Т.О. Вомпа, 2003; Т.Ю. Круцевич, 2005-2015; Ж.Л. Козіна, 2010; І.Г. Максименко, 2011; С.С. Єрмаков, 2015), праці з фізичного виховання студентської молоді (Ю.Д. Железняк, 1975-2013; М.Я. Віленський, 1993-2012; L. Uljaeva, 2003; Г.М. Арзютов, 2011; Г.М. Шамардіна, 2014), теоретико-методичні засади адаптивної фізичної культури та паралімпійського спорту (К.Л. Andersen, 1978; С.П. Євсєєв, 1996-2000; Н.А. Гросс, 2000; Р.В. Чудна, 2003; В.В. Мєліхов, 2007; М. Аль-Соуб, 2012; Ю.А. Бріскін, 2012; А. Х. Х. Файсал, 2013).

Методи дослідження: *теоретичні:* аналіз науково-методичної літератури і матеріалів Internet-джерел; *емпіричні:* методи соціальних досліджень (опитування і бесіди з викладачами, тренерами та лікарями); педагогічні спостереження педагогічне тестування; антропометричні методи; функціональні методи дослідження дихальної системи; полідинамометрія; методи психологічної та психофізіологічної діагностики; педагогічний експеримент; *статистичні:* методи математичної статистики.

Наукова новизна отриманих результатів полягає в тому, що вперше:

- встановлено антропометричні характеристики, рівні фізичної, функціональної та психологічної підготовленості студентів університетів з ураженнями опорно-рухового апарату, які не займаються фізичною культурою;

- виявлено параметри позитивних зрушень у показниках фізичної та психологічної підготовленості, у антропометричних і функціональних показниках студентів університетів з ураженнями опорно-рухового апарату під впливом занять пауерліфтингом;

- визначено кількісні характеристики показників фізичної та психологічної підготовленості, антропометричних і функціональних показників студентів з ураженнями опорного-рухового апарату, які дозволяють контролювати процес занять з пауерліфтингу на кожному з п'яти курсів навчання;

- обґрунтовано програму занять пауерліфтингом для студентів першого курсу з ураженнями опорно-рухового апарату;

- розроблено і впроваджено методiku удосконалення рухових якостей і функціональної підготовленості студентів університетів з ураженнями опорно-рухового апарату на заняттях з пауерліфтингу.

Доповнено базу даних про особливості впливу систематичних занять фізичною культурою на системи організму осіб з вадами здоров'я.

Практична значущість результатів дослідження полягає в тому, що: розроблену методiku впроваджено у навчально-тренувальний процес комунального закладу «Луганський регіональний центр з фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт», де підготовлено чемпіонів та призерів чемпіонатів світу, Європи та України з пауерліфтингу А. Барибіна, Ю. Ретивова, С. Ванюшенка, А. Белікова, А. Гурнакова, Л. Зубюка, С. Дворцова. Матеріали дисертаційної роботи використовуються на уроках з фізичної культури та у процесі секційних занять Луганського обласного професійно-технічного училища-інтернату та Комунального закладу «Міського центру ранньої, загальної соціально-педагогічної та трудової реабілітації дітей інвалідів та інвалідів дитинства «Промінь» (м. Харків), про що свідчать відповідні акти впровадження.

Результати дослідження також використано у Харківській державній академії фізичної культури і Харківському національному педагогічному університеті імені Г.С. Сковороди при розробці курсів лекційних і семінарських занять з дисциплін «Теорія і методика спортивного тренування», «Олімпійський спорт», «Паралімпійський спорт», «Професійний спорт», «Спортивно-педагогічне вдосконалення», «Теорія і методика обраного виду спорту», «Методологія наукових досліджень у фізичному вихованні і спорті», а також з метою оптимізації системи організації і проведення навчально-тренувальних занять зі спортсменами-паралімпійцями та студентами з обмеженими можливостями. Дані таблиць, висновків і практичних рекомендацій будуть корисними при плануванні навчально-тренувального процесу осіб з ураженнями опорно-рухового

апарату не тільки з пауерліфтингу, а й з інших видів паролімпійського спорту.

Особистий внесок здобувача полягає у визначенні проблеми, аналізі й узагальненні матеріалів літературних джерел за обраною темою, формулюванні мети, об'єкту, предмету та задач дослідження, проведенні педагогічних тестувань та експериментів, статистичній обробці та інтерпретації експериментальних даних. У спільних публікаціях автору належать матеріали, що відображують зміни у антропометричних і функціональних показниках, показниках фізичної та психологічної підготовленості осіб з ураженнями опорно-рухового апарату під впливом фізичних навантажень.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретико-методичні положення та практичні рекомендації дисертації висвітлено в доповідях на ІХ-Х міжнародних науково-практичних конференціях «Олімпійський спорт, фізична культура, здоров'я нації в сучасних умовах» (Луганськ, 2012-2013 рр.), обласних семінарах фахівців з паролімпійського спорту (Луганськ, 2012-2013 рр.), ІХ міжнародній науково-методичній конференції «Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств» (Харків, 2015 р.), засіданнях кафедри зимових видів, велоспорту і туризму Харківської державної академії фізичної культури (Харків, 2012-2014 рр.).

Публікації. Основні положення та результати дослідження висвітлено у 8 публікаціях (6 – одноосібних та 2 – у співавторстві), з них 5 статей – у провідних наукових фахових виданнях України (з яких 2 відносяться до міжнародних наукометричних баз), 3 статті – у збірниках матеріалів науково-практичних конференцій.

Структура й обсяг дисертації. Дисертаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел (249 найменувань, з них: 111 – українською, 85 – російською, 38 – англійською, 11 – польською, 3 – білоруською, 1 – молдавською мовами) і додатків. Робота містить 35 таблиць та 22 рисунки. Загальний обсяг дисертаційної роботи становить 196 сторінок, з них 160 сторінок основного тексту.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У **вступі** відображено актуальність обраної теми, сформульовано мету, задачу, об'єкт, предмет дослідження, представлено методи дослідження, наукову новизну та практичну значущість отриманих результатів, надано інформацію про апробацію матеріалів дослідження, публікації автора та структуру й обсяг дисертації.

У *першому розділі* «**Загальний стан проблеми формування рухових навичок та удосконалення фізичної і функціональної підготовленості осіб з ураженнями опорно-рухового апарату у процесі занять фізичною культурою і спортом**» – наведено аналіз вітчизняних і зарубіжних літературних джерел, який дозволив узагальнити матеріали щодо причин виникнення й наслідків уражень опорно-рухового апарату та передбачити

можливості помітного покращення здоров'я осіб з цією нозологією засобами фізичної культури і спорту. Особливої актуальності проблема вдосконалення фізичного стану набуває для майбутніх фахівців вищої кваліфікації – студентів університетів, які складають достатню питому вагу серед 70-75% неповносправної учнівської молоді України (Т.Ю. Круцевич, 2011; М.О. Носко, 2012; С.С. Єрмаков, 2014). Зазначене обумовило формулювання мети та задач дослідження, пов'язаних із можливістю використання засобів такого доступного виду спорту, як пауерліфтинг, для укріплення здоров'я студентів університетів з ураженнями опорно-рухового апарату.

У другому розділі «Аналіз ступеню впливу занять пауерліфтингом на функціональний стан організму та рівень рухових якостей студентів університетів з ураженнями опорно-рухового апарату» – подано характеристику методів і організації досліджень, визначено ступінь впливу занять пауерліфтингом на антропометричні, функціональні й психофізіологічні характеристики та показники рухових якостей, психічних станів і властивостей особистості студентів з ураженнями опорно-рухового апарату.

Дослідження за темою дисертації здійснювалися у період з 2011 по 2015 рр. у чотири етапи. На першому етапі (2011 р.) аналізувалася зарубіжна та вітчизняна науково-методична література, вивчався досвід роботи обласних центрів фізичної культури і спорту інвалідів. Були також проведені опитування та бесіди з 42 медичними працівниками, викладачами університетів, які проводять заняття зі студентами спеціальних медичних груп, та тренерами інваспорту. На другому етапі (2012 р.) проводився констатуючий експеримент за участю 29 студентів віком 18-20 років з ураженнями опорно-рухового апарату, які не займалися фізичною культурою і спортом, і 39 їх однокурсників з такою ж нозологією, які мали стаж занять пауерліфтингом відповідно один та два роки. За задумом дослідження планувалося, по-перше, виявити антропометричні показники, кількісні характеристики фізичної, функціональної та психологічної підготовленості студентів, які не займаються фізичною культурою і спортом, по-друге, на основі співставлення показників не спортсменів і спортсменів оцінити вплив систематичних занять пауерліфтингом на організм осіб з ураженнями опорно-рухового апарату. З цією метою у молодих людей зазначених груп визначалися 12 антропометричних і функціональних показників, 10 параметрів тестування рухових якостей та 8 показників психофізіологічної й психологічної підготовленості. Таким чином, 68 студентів з ураженнями опорно-рухового апарату випробовувалися за 30 тестами. На третьому етапі досліджень (2013 р.) проводився річний формуючий педагогічний експеримент з участю двох груп студентів першого курсу університету з ураженнями опорно-рухового апарату. З метою обґрунтування оптимальних параметрів фізичних навантажень для занять пауерліфтингом було створено групу 1 (12 студентів) та групу 2 (12 студентів), яким протягом року планувалося використання таких співвідношень специфічних і неспецифічних засобів підготовки (%) –

група 1 – 60 : 40; група 2 – 70 : 30. На цьому ж етапі проводилися дослідження з обґрунтування параметрів показників фізичної, функціональної та психологічної підготовленості студентів з ураженнями опорно-рухового апарату, які обумовлюють ефективність удосконалення рухових якостей і функціональної підготовленості у процесі позааудиторних занять від першого до п'ятого курсів. У них взяли участь студенти-пауерліфтери: перший курс – 21 особа, другий курс – 18 осіб, третій курс – 12 осіб, четвертий курс – 11 осіб, п'ятий курс – 11 осіб. Четвертий етап досліджень (2014-2015 рр.) було присвячено визначенню методичних умов удосконалення рухових якостей, функціональної підготовленості та навчання спеціальних вправ з пауерліфтингу студентів університетів з ураженнями опорно-рухового апарату. Упродовж 2015 р. також здійснювалася обробка експериментальних матеріалів та написання дисертаційної роботи.

Проведення на другому етапі констатуючого експерименту, в якому взяли участь студенти з ураженнями опорно-рухового апарату, які не займалися фізичною культурою, та їх однокурсники з аналогічною нозологією, що мали відповідно річний та двохрічний стаж занять пауерліфтингом, дозволило встановити наступне. Студенти не тільки з двохрічним стажем занять, але й з річним, на статистично значущу величину ($p < 0,05$) переважають неспортсменів у показниках об'єму грудної клітини, життєвої ємності легенів, проб Штанге й Генчі та сили кисті. Така ж перевага спостерігається й у показниках швидкісних здібностей, швидкісно-силових якостей, сили та статичної витривалості ($p < 0,05$); винятком є лише показник рухомості у плечовому суглобі, значення якого не відрізняються у студентів-пауерліфтерів зі стажем занять два роки, та студентів, які не займаються фізичною культурою. Найбільш помітною є різниця у результатах основної змагальної вправи – жимі штанги лежачи: у студентів, які не займаються фізичною культурою – 32,65 кг, у студентів-пауерліфтерів зі стажем занять один та два роки – відповідно 67,71 кг і 76,59 кг ($p < 0,05$). Порівняльна оцінка індивідуальних нейродинамічних властивостей вищої нервової діяльності у обох категорій студентів дала змогу відзначити помітний позитивний вплив занять пауерліфтингом на показники простої і складної реакцій, функціональної рухливості та сили нервових процесів. Значно кращими у студентів-пауерліфтерів є також показники психічних станів і властивостей особистості. Так, показник на мотивацію до успіху у студентів, які не займаються фізичною культурою, складає 7,65 бали, що за методикою Т. Елерса оцінюється як низький рівень. У студентів-пауерліфтерів зі стажем занять один рік він зростає до 9,37 балів, а ще через один рік складає 12,15 балів ($p < 0,05$), що характеризується як середній рівень мотивації. Аналогічним чином співвідносяться й дані показника на мотивацію до уникнення невдач, який у студентів-неспортсменів складає 8,01 балів (низький рівень), а у тих, хто займається пауерліфтингом один та два роки, відповідно 10,56 та 13,85 балів (середній рівень). Результати констатуючого експерименту дозволили встановити, що систематичні заняття пауерліфтингом сприяють помітному покращенню функціональної,

фізичної та психологічної підготовленості студентів з ураженнями опорно-рухового апарату, що й обумовило доцільність розробки відповідної оздоровчої методики.

У *третьому розділі «Обґрунтування методики удосконалення рухових якостей і функціональної підготовленості студентів університетів з ураженнями опорно-рухового апарату на заняттях з пауерліфтингу»* – представлено експериментальне обґрунтування антропометричних і функціональних характеристик, показників фізичної та психологічної підготовленості студентів-пауерліфтерів з ураженнями опорно-рухового апарату з різним стажем занять, наведено матеріали з обґрунтування програми річної підготовки, а також методики удосконалення рухових якостей і функціональної підготовленості тих, хто займається.

Однією із важливіших складових зазначеної методики є виявлення оптимальних параметрів функціональної, фізичної та психологічної підготовленості, які б сприяли укріпленню здоров'я, удосконаленню рухових якостей і навичок студентів з ураженнями опорно-рухового апарату впродовж п'яти років навчання в університеті. З цією метою було організовано і проведено тестування 73 студентів віком 18-22 років з ураженнями опорно-рухового апарату з різним стажем занять пауерліфтингом: 21 студент мав стаж 1 рік, 18 – 2 роки, 12 – 3 роки, 11 – 4 роки і 11 – 5 років. Було встановлено, що під впливом занять пауерліфтингом з першого до п'ятого курсів у студентів відбувається наступний прогрес показників: об'єму грудної клітини (на вдиху) – 81,4; 83,9; 84,8; 86,9; 86,9 см; життєвої ємності легенів – 2667,8; 3211,2; 3256,5; 3351,3; 3587,2 мл; проб Штанге і Генчі відповідно – 49,8 та 31,3; 51,4 та 31,5; 53,9 та 34,8; 55,0 та 38,5; 58,1 та 42,2 с. Наведені у табл. 1 результати дослідження дозволили виявити темпи приросту рухових якостей та показників жиму штанги лежачи. Аналогічні позитивні зрушення було зафіксовано й у показниках психологічної підготовленості. Про параметри цих змін свідчать результати тестування студентів, відповідно, на першому та п'ятому курсах: латентний період простої зорово-моторної реакції – 330,5 та 248,4 мс; латентний період реакції вибору одного з трьох подразників – 427,5 та 355,9 мс; латентний період реакції вибору двох із трьох подразників – 500,2 та 430,7 мс; функціональна рухливість нервових процесів – 74,1 та 62,9 с; сила нервових процесів – 590,3 та 648,7 знак., нервово-психічна стійкість – 22,31 та 8,15 балів; показник на мотивацію до успіху – 9,37 та 19,0 балів; показник на мотивацію до уникнення невдач – 10,56 та 18,6 балів.

Таблиця 1

**Показники рухових якостей та спортивні результати студентів з ураженнями опорно-рухового апарату
у процесі занять пауерліфтингом від першого до п'ятого курсів**

Досліджувані показники	Перший курс (n=21)		p	Другий курс (n=18)		p	Третій курс (n=12)		p	Четвертий курс (n=11)		p	П'ятий курс (n=11)		
	\bar{X}	m		\bar{X}	m		\bar{X}	m		\bar{X}	m		\bar{X}	m	
Хлопки перед собою та за спиною за 10 с, кількість разів	22,34	0,26	<0,05	24,95	0,27	<0,05	28,41	0,19	>0,05	30,15	0,21	<0,05	35,2	0,20	
Метання набивного м'яча з-за голови вперед, м	4,48	0,05	>0,05	4,76	0,04	<0,05	6,07	0,05	<0,05	8,11	0,09	<0,05	10,57	0,18	
Метання набивного м'яча через голову назад, м	4,15	0,04	<0,05	4,48	0,03	<0,05	5,39	0,06	<0,05	7,13	0,07	<0,05	9,18	0,09	
Жим штанги лежачи, кг	67,71	2,36	<0,05	76,59	2,41	<0,05	90,42	2,23	<0,05	99,73	2,19	<0,05	107,89	2,37	
Рухомість у плечовому суглобі сильнішої руки, град	71,87	2,31	>0,05	72,43	2,42	>0,05	72,58	2,51	>0,05	73,15	2,76	>0,05	73,18	2,84	
Рухомість у плечовому суглобі слабшої руки, град	70,42	2,85	>0,05	71,63	2,79	>0,05	72,37	2,63	>0,05	72,41	2,68	>0,05	72,52	2,78	
Статична витривалість кисті сильнішої руки, с	10,5	0,02	<0,05	12,9	0,03	<0,05	21,75	0,06	<0,05	31,18	0,07	<0,05	39,47	0,08	
Статична витривалість кисті слабшої руки, с	9,4	0,01	<0,05	11,3	0,02	<0,05	19,42	0,07	<0,05	29,76	0,08	<0,05	37,63	0,06	
Сумарний показник сили 5 м'язових груп сильнішої руки, кг	абс	171,3	4,56	<0,05	198,9	4,03	<0,05	246,8	4,28	<0,05	264,1	4,59	<0,05	281,2	4,63
	відн	2,88	0,02	<0,05	3,36	0,02	<0,05	4,17	0,01	<0,05	4,47	0,01	<0,05	4,76	0,02
Сумарний показник сили 5 м'язових груп слабшої руки, кг	абс	158,7	4,63	<0,05	189,3	4,62	<0,05	235,4	4,81	<0,05	252,8	4,82	<0,05	269,3	4,45
	відн	2,67	0,01	<0,05	3,20	0,02	<0,05	3,98	0,01	<0,05	4,28	0,02	<0,05	4,56	0,02

Як відомо, для розвитку і вдосконалення рухових якостей та навичок тих, хто займається, велике значення має планування річної підготовки (М.Г. Озолін, 1970; Л.П. Матвеев, 1975-1980; В.М. Платонов, 1979-2014; Т.О. Вомра, 2003).

З метою обґрунтування оптимальних параметрів фізичних навантажень для занять пауерліфтингом студентів-першокурсників з ураженнями опорно-рухового апарату було проведено річний педагогічний формуючий експеримент. У ньому взяли участь дві групи студентів першого курсу, які до вступу в університет не займалися фізичною культурою та спортом. Обидві групи включали по 12 осіб та були вирівняні за основними показниками – фізичної, функціональної та психологічної підготовленості.

Протягом річного експерименту групами 1 та 2 виконувалося різне співвідношення специфічних і неспецифічних навантажень: у групі 1 – 60 % : 40 %; у групі 2 – 70 % : 30 %. З метою визначення зрушень у показниках функціональної, фізичної та психологічної підготовленості було проведено три тестування – на початку експерименту, через 5 місяців та в кінці експерименту. Якщо на початку експерименту рівень зазначених показників у групах 1 та 2 не відрізнявся, то в кінці експерименту більш високі результати було зафіксовано у студентів-пауерліфтерів першої групи. Так, показники групи 1 та групи 2 відповідно склали: об'єм грудної клітини (на вдиху) – 82,7 та 79,4 см ($p < 0,05$); життєва ємність легенів – 2718,9 та 2583,3 мл ($p < 0,05$); проба Штанге – 50,7 та 44,6 с ($p < 0,05$); проба Генчі – 31,4 та 23,7 с ($p < 0,05$).

Як видно із табл. 2, студенти групи 2, які виконували більший обсяг фізичних вправ на розвиток сили, не спромоглися досягти переваги над групою 1 за цією руховою якістю ($p > 0,05$).

Таблиця 2

Показники рухових якостей та спортивні результати студентів-пауерліфтерів з ураженнями опорно-рухового апарату групи 1 та групи 2 у кінці формуючого експерименту

Досліджувані показники	Група 1 (n=12)		p	Група 2 (n=12)	
	\bar{x}	m		\bar{x}	m
Хлопки перед собою та за спиною за 10 с, кількість разів	23,15	0,21	<0,05	20,14	0,26
Метання набивного м'яча з-за голови вперед, м	4,52	0,03	<0,05	4,21	0,05
Метання набивного м'яча через голову назад, м	4,38	0,03	<0,05	4,11	0,03
Жим штанги лежачи, кг	64,53	2,17	>0,05	66,91	2,11
Рухомість у плечовому суглобі сильнішої руки, град	70,18	2,18	>0,05	70,92	2,46

Продовж. табл. 2

Досліджувані показники		Група 1 (n=12)		p	Група 2 (n=12)	
		\bar{x}	m		\bar{x}	m
Рухомість у плечовому суглобі слабшої руки, град		69,53	2,68	>0,05	69,87	2,84
Статична витривалість кисті сильнішої руки, с		11,4	0,02	<0,05	8,1	0,03
Статична витривалість кисті слабшої руки, с		10,1	0,01	<0,05	6,9	0,02
Сумарний показник сили 5 м'язових груп сильнішої руки, кг	абс	169,8	3,96	>0,05	172,9	4,29
	відн	2,70	0,03	>0,05	2,79	0,04
Сумарний показник сили 5 м'язових груп слабшої руки, кг	абс	157,5	3,75	>0,05	161,3	3,84
	відн	2,51	0,04	>0,05	2,61	0,03

При цьому студенти групи 1 продемонстрували більш різнобічну фізичну підготовленість, випередивши своїх однокурсників на статистично значущу величину у показниках швидкісних, швидко-силових якостей та статичної витривалості.

Помітно кращими в кінці експерименту в групі 1 були й показники нейродинамічних властивостей вищої нервової діяльності (табл. 3).

Таблиця 3

Психофізіологічні показники студентів-пауерліфтерів з ураженнями опорно-рухового апарату групи 1 та групи 2 у кінці формуючого експерименту

Досліджувані показники	Група 1 (n=12)		p	Група 2 (n=12)	
	\bar{x}	m		\bar{x}	m
Латентний період простої зорово-моторної реакції, мс	320,3	4,26	<0,05	337,5	4,38
Латентний період реакції вибору одного з трьох подразників, мс	421,7	5,22	>0,05	432,9	5,41
Латентний період реакції вибору двох із трьох подразників, мс	490,3	6,07	<0,05	511,7	6,18
Функціональна рухливість нервових процесів, с	72,4	1,11	<0,05	81,5	1,24
Сила нервових процесів, кількість знаків за 5 хв	600,7	6,21	<0,05	580,3	6,25

Тестування психічних станів та властивостей особистості студентів обох груп, проведене у кінці формуючого експерименту, дозволило виявити більш високий рівень показників нервово-психічної стійкості (в групі 1 – 21,52 балів, в групі 2 – 24,63 балів), на мотивацію до успіху (відповідно 9,55

та 8,11 балів), на мотивацію до уникнення невдач (відповідно 11,67 та 9,54 балів) в групі 1. Таким чином, підсумки проведеного експерименту свідчать про ефективність використання у річній програмі занять пауерліфтингом студентів з ураженнями опорно-рухового апарату співвідношення специфічних і неспецифічних навантажень у пропорції 60% : 40%, апробованого групою 1.

Результати проведених нами досліджень дозволили обґрунтувати наступну методику удосконалення рухових якостей і функціональної підготовленості студентів університетів з ураженнями опорно-рухового апарату на заняттях з пауерліфтингу (рис. 1).

Як видно із рис. 1, перед початком занять пауерліфтингом на першому курсі у студентів необхідно дослідити рівень фізичного здоров'я, провести тестування антропометричних та функціональних показників, виявити ступінь розвитку рухових якостей та психофізіологічної підготовленості. Після цього починаючим пауерліфтерам можна приступати до занять за річною програмою, яка включає 60 % специфічних та 40 % неспецифічних навантажень.

У цей час при ознайомленні з технікою виконання спеціальних та допоміжних вправ головним завданням є створення у студентів уяви про структуру рухів вправ, що вивчаються. При цьому слід дотримуватися співвідношення у застосуванні вправ у полегшених і ускладнених умовах у пропорції 3 : 2. У кінці першого року занять слід оцінити стан здоров'я, дослідити зрушення в антропометричних та функціональних показниках, зафіксувати зміни у рівнях фізичної та психофізіологічної підготовленості студентів.

На основі отриманої інформації та з урахуванням даних табл. розділу 3, де наведено необхідні параметри показників пауерліфтерів – студентів другого курсу, складається програма занять, в якій передбачається виконання спеціальних вправ у полегшених та ускладнених умовах у співвідношенні 3 : 2. Після дворічних занять необхідно провести медичне обстеження студентів, у разі потреби провести лікування виявлених захворювань.

За допомогою тестування виявляються зрушення у показниках фізичної, функціональної та психофізіологічної підготовленості студентів, які співставляються з відповідними нормативами, розрахованими для студентів третього курсу (табл. розділу 3), після чого складається програма занять на третій рік. При цьому при опануванні спеціальних та допоміжних вправ передбачається їх виконання у полегшених та ускладнених умовах у пропорції 2 : 3.

У кінці третього року занять пауерліфтингом слід провести охарактеризовані вище процедури тестування студентів та на їх основі з урахуванням даних табл. розділу 3 скласти програму занять на четвертий рік, де запланувати виконання специфічних вправ у тих же умовах, що й на третьому курсі – 2 : 3.

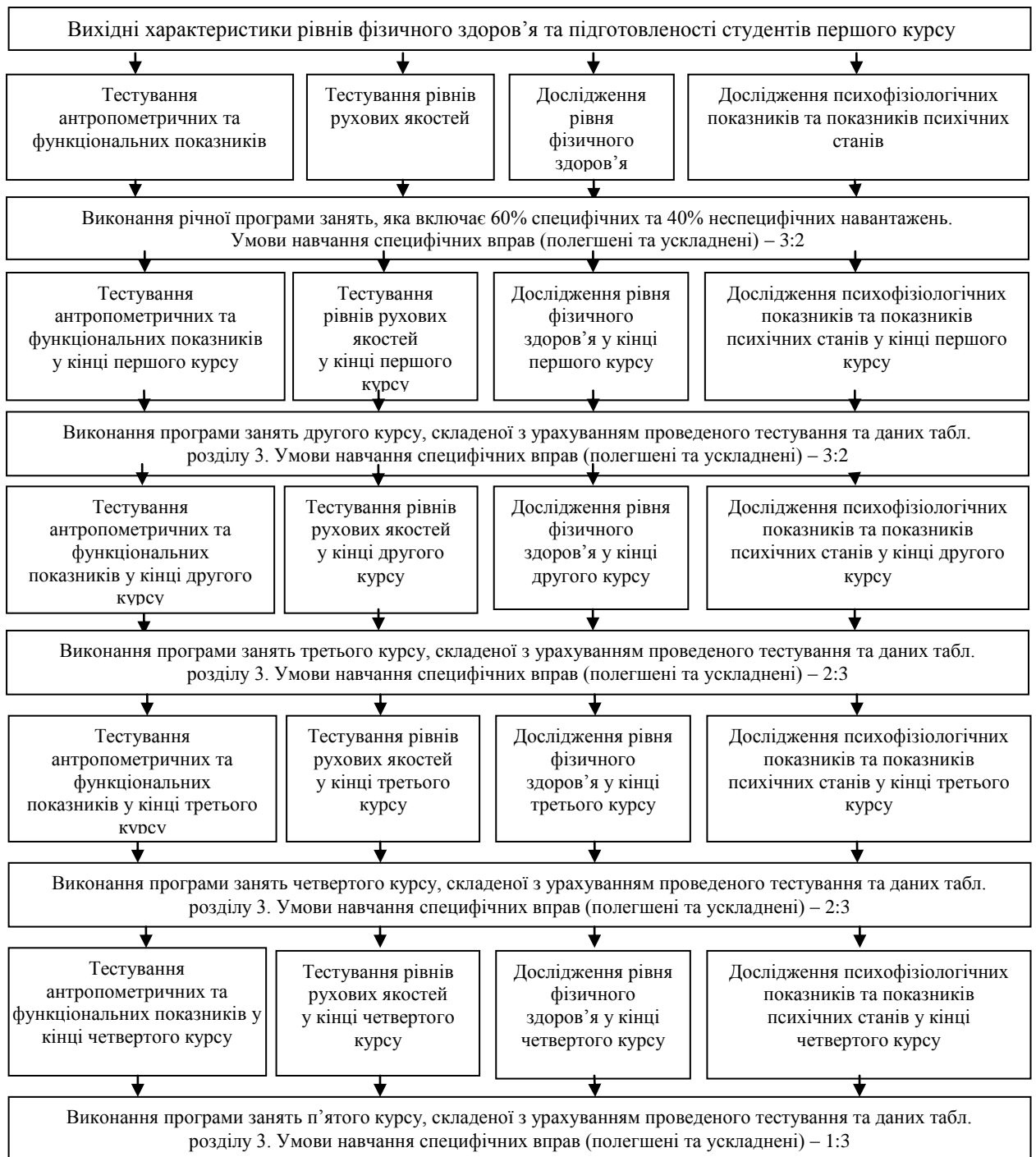


Рис. 1. Схема використання методики удосконалення рухових якостей і функціональної підготовленості студентів університетів з ураженнями опорно-рухового апарату на заняттях з пауерліфтингу

Аналогічним чином, як видно із рис. 1, у кінці четвертого року занять необхідно виявити зрушення у досліджуваних показниках та за допомогою матеріалів табл. розділу 3 скорегувати програму занять студентів-пауерліфтерів на п'ятий курс. При цьому необхідно використовувати спеціальні та допоміжні вправи у полегшених та ускладнених умовах у співвідношенні 1 : 3.

ВИСНОВКИ

У дисертації наведено теоретичне узагальнення та експериментальне обґрунтування методики удосконалення рухових якостей і функціональної підготовленості студентів університетів з ураженнями опорно-рухового апарату на заняттях з пауерліфтингу.

Результати проведеного дослідження розширюють коло знань про особливості впливу систематичних занять фізичною культурою взагалі та вправами з пауерліфтингу зокрема, на нейродинамічні властивості вищої нервової діяльності, показники фізичної, функціональної та психологічної підготовленості осіб з ураженнями опорно-рухового апарату. Зазначене вище дозволяє зробити наступні висновки.

1. Аналіз та узагальнення сучасних літературних джерел вітчизняних авторів і вчених ближнього й дальнього зарубіжжя свідчать про те, що проблема соціальної і фізичної реабілітації інвалідів з ураженнями опорно-рухового апарату набула загальноосвітньої актуальності і вимагає пошуків хоча б неповного її вирішення. За даними наукових праць, за допомогою медичного втручання не вдається помітно покращити стан здоров'я осіб із цим захворюванням; більш перспективними у цьому сенсі уявляються заняття фізичною культурою та спортом, що й призвело до вибору теми, об'єкту та предмету нашого дослідження.

2. Встановлено, що першокурсники університетів з ураженнями опорно-рухового апарату, які не займаються фізичною культурою і спортом, мають дуже низькі антропометричні характеристики і незадовільні рівні фізичної, функціональної та психологічної підготовленості, що й обумовлює недостатню їхню адаптацію у студентському середовищі. Так, об'єм грудної клітини під час вдиху, видиху та паузи у них складає 78,1; 70,5; 72,8 см; життєва ємність легенів – 2289,5 мл, сила кисті сильнішої і слабшої руки – 21,8 і 19,5 кг; результати з проб Штанге та Генчі – 42,5 і 20,8 с. У показниках фізичної підготовленості – хлопки перед собою та за спиною за 10 с – 19,62 разів, метання набивного м'яча з-за голови вперед та через голову назад – 3,93 і 3,82 м, жим штанги лежачі – 32,65 кг, статична витривалість кисті сильнішої і слабшої руки – 6,9 і 6,1 с, сумарний показник абсолютної сили п'яти м'язових груп сильнішої і слабшої руки – 132,5 і 126,7 кг; сумарний показник відносної сили п'яти м'язових груп сильнішої і слабшої руки – 2,15 і 2,05 кг. У психофізіологічних показниках – латентний період простої зорово-моторної реакції – 341,1 мс, латентний період реакції вибору одного з трьох та двох із трьох подразників – 438,3 і 516,7 мс, функціональна рухливість нервових процесів – 82,4 с, сила нервових процесів – 570,1 знак. У показниках психічних станів і властивостей особистості – нервово-психічна стійкість – 27,85 балів, на мотивацію до успіху – 7,65 балів, на мотивацію до уникнення невдач – 8,01 балів. У процесі порівняльного аналізу наведених даних з відповідними результатами тестування студентів-пауерліфтерів з аналогічною нозологією виявлено параметри позитивних зрушень під впливом занять пауерліфтингом протягом одного та двох років: у антропометричних та функціональних показниках – через рік від 4,1 % до

22,1 %, через два роки від 7,8 % до 33,9 %; у параметрах рухових якостей відповідно – від 12,2 % до 34,3 % та від 17,4 % до 46,5 %; у даних латентних періодів простої зорово-моторної реакції та реакції вибору одного з трьох і двох із трьох подразників – від 2,5 % до 3,2 % та від 6,5 % до 8,8 %; у показниках функціональної рухливості нервових процесів – через рік на 10,1 %, через два роки на 14,7 %; у характеристиках сили нервових процесів – відповідно на 3,4 % та 5,8 %; у показниках нервово-психічної стійкості – на 19,9 % та 33,6 %; на мотивацію до успіху – на 18,4% та 37%; на мотивацію до уникнення невдач – на 24,1 % та 42,1 %; у спортивному результаті – у жимі штанги лежачи – на 51,8 % та 57,4 %. Розглянуті розрахунки переконують у правомірності використання такого доступного виду спорту, як пауерліфтинг, для суттєвого вдосконалення фізичного й функціонального стану та психічної сфери студентів з ураженнями опорно-рухового апарату.

3. Визначено кількісні характеристики показників фізичної і функціональної підготовленості, а також спортивного результату у студентів з ураженнями опорно-рухового апарату, які дозволяють контролювати процес навчання спеціальних вправ з пауерліфтингу та вдосконалення рухових якостей на кожному курсі університету з урахуванням виявлених відсотків приросту за п'ять років: об'єму грудної клітини на 6,9 %; життєвої ємності легенів на 25,6 %; сили кисті на 39,1 %; результатів з проб Штанге та Генчі на 14,3 % і 25,8 %; показників швидкості на 36,5 %, швидкісно-силових якостей на 56,2 %, статичної витривалості на 74,2 %, абсолютної та відносної сили на 40,1 % і 40,5 %, спортивного результату на 37,3 %. Виявлено параметри вдосконалення психофізіологічних та психологічних показників студентів з ураженнями опорно-рухового апарату у процесі занять пауерліфтингом від першого до п'ятого курсів університету. Так, психофізіологічні показники протягом п'яти років прогресують наступним чином: латентний період простої зорово-моторної реакції – 330,5; 310,9; 295,4; 281,6; 248,4 мс; латентний період реакції вибору одного з трьох подразників – 427,5; 409,5; 403,7; 383,2; 355,9 мс; латентний період реакції вибору двох із трьох подразників – 500,2; 483,3; 474,9; 462,1; 430,7 мс; функціональна рухливість нервових процесів – 74,1; 70,3; 67,8; 66,4; 62,9 с; сила нервових процесів – 590,3; 605,2; 618,3; 640,1; 648,7 знаків. За цей же час психологічні показники покращуються за такою динамікою: нервово-психічна стійкість – 22,31; 18,47; 16,51; 12,43; 8,15 балів; на мотивацію до успіху – 9,37; 12,15; 16,8; 17,9; 19,0 балів; на мотивацію до уникнення невдач – 10,56; 13,85; 16,91; 18,0; 18,6 балів.

Наведені дані свідчать про позитивний вплив занять пауерліфтингом і на психічну сферу студентів з ураженнями опорно-рухового апарату.

4. За підсумками проведеного формуючого педагогічного експерименту обґрунтовано ефективну програму занять пауерліфтингом для студентів першого курсу з ураженнями опорно-рухового апарату, яка дозволяє без інтенсифікації підготовки помітно вдосконалювати рухові якості, функціональну підготовленість та формувати спеціальні навички. При

цьому співвідношення специфічних і неспецифічних навантажень у річній програмі складає 60 % : 40 %.

5. Розроблено та експериментально перевірено методику удосконалення рухових якостей і функціональної підготовленості студентів університетів з ураженнями опорно-рухового апарату на заняттях з пауерліфтингу, яка передбачає алгоритм проведення наступних операцій: вихідну діагностику антропометричних, функціональних і психофізіологічних показників, рівнів фізичного здоров'я та психологічної підготовленості; виконання річних програм занять першого та другого років, що включають 60 % специфічних і 40% неспецифічних навантажень, з використанням полегшених та ускладнених умов навчання специфічних вправ у пропорції 3 : 2; тестування антропометричних, функціональних і психофізіологічних показників, рівнів фізичного здоров'я та психологічної підготовленості у кінці першого та другого курсів; виконання програм занять третього та четвертого курсів, складених з урахуванням проведеного тестування та використання полегшених і ускладнених умов навчання специфічних вправ у пропорції 2 : 3; тестування зазначених вище показників у кінці третього та четвертого курсів; виконання програми занять п'ятого курсу, складеної з урахуванням проведеного тестування та використання полегшених і ускладнених умов навчання специфічних вправ у пропорції 1 : 3.

6. У процесі наукових пошуків встановлено необхідність подальшого вирішення завдань, пов'язаних з проблемою удосконалення рухових якостей і функціональної підготовленості студентів університетів з ураженнями опорно-рухового апарату на заняттях з пауерліфтингу.

Подальших досліджень потребують: обґрунтування раціональної структури мезо- та мікроциклів підготовки, розробка педагогічних методів контролю за величиною фізичних навантажень, пошук ефективних методик відновлення працездатності студентів-пауерліфтерів, вивчення впливу на організм студентів змагальних навантажень.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Роботи, в яких відображено основні наукові результати дисертації

1. Женьцяян Сан. Методика удосконалення рухових якостей і функціональної підготовленості студентів з ураженнями опорно-рухового апарату на заняттях з пауерліфтингу / Сан Женьцяян // Науковий часопис національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія 15: зб. наук. праць за ред. проф. Г.М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. – Вип. 10 (65) 15. – С. 132-134.

2. Женьцяян Сан. Вплив занять пауерліфтингом на психофізіологічні показники студентів з ураженнями опорно-рухового апарату / Сан Женьцяян // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-тету ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2015. – №4 (55). – С. 82-87.

3. Женьцяян Сан. Обґрунтування оздоровчої методики занять

пауерліфтингом для студентів університетів з ураженнями опорно-рухового апарату / Сан Женьцян // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць за ред. проф. С.С. Єрмакова – Харків, 2015. – № 11. – С. 33-38.

<http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.1105>. (видання включено до 19-ти міжнародних наукометричних баз: DOAJ, IndexCopernicus, WorldCat, SHERPA/RoMEO та інші).

4. Женьцян Сан. Использование пауэрлифтинга как способа мотивации к занятиям по физическому воспитанию студентов высших учебных заведений / Сан Женьцян, О.М. Школа // Науковий часопис національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія 15: зб. наук. праць за ред. проф. Г.М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. – Вип. 11 (66) 15. – С. 134-136. *Особистий внесок здобувача полягає у зборі матеріалу, розробці вказівок та рекомендацій.*

5. Женьцян Сан. Разработка программы оздоровительных занятий пауэрлифтингом для первокурсников с поражениями опорно-двигательного аппарата / Сан Женьцян // Физическое воспитание студентов: научный журнал под ред. проф. С.С. Єрмакова – Харків, 2015. – № 5. – С. 54-61. <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2015.0508> (видання включено до 19-ти міжнародних наукометричних баз: DOAJ, IndexCopernicus, WorldCat, Academic Journals Database та інші).

Опубліковані роботи апробаційного характеру

6. Женьцян Сан. Характеристики різних сторін підготовленості студентів-пауерліфтерів, які мають ураження опорно-рухового апарату / Сан Женьцян // Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях: материалы IX междунар. науч.-практ. конф. – Луганск, 2012. – С. 92-100.

7. Женьцян Сан. Психофізіологічні показники студентів-пауерліфтерів, які мають ураження опорно-рухового апарату / Сан Женьцян // Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях: материалы X междунар. науч.-практ. конф. – Луганск, 2013. – С. 299-303.

8. Женьцян Сан. Пауэрлифтинг: от теории к практике / Сан Женьцян, О.М. Школа // Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств: матеріали IX міжнар. наук.-метод. конференції, 2015. – С. 232-237. *Особистий внесок здобувача полягає у зборі матеріалу та обґрунтуванні рекомендацій.*

АНОТАЦІЇ

Сан Женьцян. Методика удосконалення рухових якостей і функціональної підготовленості студентів університетів з ураженнями опорно-рухового апарату на заняттях з пауерліфтингу. – На правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук зі спеціальності 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура,

основи здоров'я). – Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна, Міністерство освіти і науки України. – Харків, 2016.

У дисертаційній роботі визначено комплекс антропометричних, функціональних, психофізіологічних характеристик і показників рухових якостей студентів-пауерліфтерів з ураженнями опорно-рухового апарату зі стажем занять 1 і 2 роки та їх однокурсників з аналогічним захворюванням, які не займаються фізичною культурою. Встановлено наявність комплексного позитивного впливу систематичних занять пауерліфтингом на різні системи організму студентів з ураженнями ОРА. Виявлено параметри позитивних змін антропометричних показників, нейродинамічних властивостей вищої нервової діяльності, функціональної і рухової підготовленості у студентів університетів з ураженнями ОРА під впливом занять пауерліфтингом від першого до п'ятого курсів.

Розроблено оптимальну програму занять пауерліфтингом для першокурсників, яка передбачає використання специфічних і неспецифічних фізичних навантажень у пропорції 60 % і 40 %. Обґрунтовано ефективну методику удосконалення рухових якостей і функціональної підготовленості студентів університетів з ураженнями ОРА для позааудиторних занять пауерліфтингом від першого до п'ятого курсів, використання якої забезпечує не тільки постійне вдосконалення рухових якостей і навичок, але й поліпшення нейродинамічних властивостей вищої нервової діяльності.

Ключові слова: антропометричний, методика, навантаження, навчання, пауерліфтинг, підготовленість, програма, психофізіологічний, ураження, функціональний.

Сан Женьцян. Методика совершенствования двигательных качеств и функциональной подготовленности студентов университетов с поражениями опорно-двигательного аппарата на занятиях пауэрлифтингом. – На правах рукописи.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.02 – теория и методика обучения (физическая культура, основы здоровья). – Харьковский национальный университет имени В.Н. Каразина, Министерство образования и науки Украины. – Харьков, 2016.

Исследование посвящено проблеме совершенствования двигательных качеств и функциональной подготовленности студентов университетов с поражениями опорно-двигательного аппарата с помощью внеаудиторных занятий пауэрлифтингом.

Установлено, что на современном этапе развития Украины одной из наиболее актуальных является проблема улучшения состояния здоровья студенческой молодежи. В процессе научных поисков выявили, что одним из перспективных направлений решения данной проблемы считается разработка и внедрение в учебный процесс ВУЗов специальных методик, основанных на использовании физических упражнений, заимствованных из разных видов спорта. При этом установили, что для оздоровления студентов с поражениями опорно-двигательного аппарата практически не используются

возможности пауэрлифтинга. В диссертационной работе определен комплекс антропометрических, функциональных, психофизиологических характеристик и показателей двигательных качеств студентов-пауэрлифтеров с поражениями опорно-двигательного аппарата со стажем занятий 1 и 2 года и их однокурсников, не занимающихся физической культурой, с аналогичным заболеванием. Установлено наличие комплексного позитивного влияния систематических занятий пауэрлифтингом на различные системы организма студентов с поражениями опорно-двигательного аппарата. Выявлены параметры позитивных изменений антропометрических показателей, нейродинамических свойств высшей нервной деятельности, функциональной и двигательной подготовленности у студентов университетов с поражениями опорно-двигательного аппарата под влиянием занятий пауэрлифтингом от первого до пятого курсов. Наибольший прирост зафиксирован в показателях статической выносливости, скоростно-силовых качеств, абсолютной и относительной силы, а также скоростных способностей студентов.

Разработана оптимальная программа занятий пауэрлифтингом для первокурсников, предполагающая использование специфических и неспецифических физических нагрузок в пропорции 60 % и 40 %. Обоснована эффективная методика совершенствования двигательных качеств и функциональной подготовленности студентов университетов с поражениями опорно-двигательного аппарата для внеаудиторных занятий пауэрлифтингом от первого до пятого курсов, использование которой обеспечивает не только постоянное совершенствование двигательных качеств и навыков, но и улучшение нейродинамических свойств высшей нервной деятельности. Так, установлено, что применение разработанной методики обуславливает улучшение у студентов показателей нервно-психической устойчивости, на мотивацию к успеху, на мотивацию к избеганию неудач, что находит отображение в учебной, бытовой и спортивной деятельности, а также способствует их эффективной социализации.

Ключевые слова: антропометрический, методика, нагрузка, обучение, пауэрлифтинг, подготовленность, поражения, программа, психофизиологический, функциональный.

San Zhengiang. Technique of motor skills and functional preparedness perfection of the students of universities with musculoskeletal diseases at powerlifting trainings. – On the Manuscript.

The thesis for the Candidate degree of Pedagogical Sciences in speciality 13.00.02. – Theory and Methods of Teaching (Physical Education, Rudiments of Health). – V. N. Karazin Kharkiv National University, Ministry of Education and Science of Ukraine. – Kharkiv, 2016.

In thesis the complex of anthropometrical, functional, psychophysiological characteristics and indicators of motor skills of students-powerlifters with musculoskeletal diseases with the training experience of 1 and 2 years are defined. Also the complex of their classmates' with similar characteristics who are not

engaged in physical education, with the similar disease are defined. The presence of complex positive influence of regular powerlifting trainings on various systems of students' organism with musculoskeletal diseases is established. Parameters of positive changes of anthropometrical indicators, psychophysiological properties of the higher nervous activity, functional and motor skills preparedness of the students of universities from the first to the fifth courses with musculoskeletal diseases with the influence of powerlifting trainings are revealed.

The powerlifting optimum training program is developed for the first-year students, that includes the use of specific and nonspecific physical loadings in a proportion of 60 % and 40 %. The effective perfection technique of motor skills and functional preparedness of students of universities with musculoskeletal diseases for out-of-class employment by powerlifting from the first to the fifth courses is proved. The usage of technique provides not only constant perfection of motor skills, but also the improvement of neurodynamical properties of the higher nervous activity.

Keywords: anthropometrical, a technique, loading, teaching, powerlifting, preparedness, diseases, the program, psychophysiological, functional.