

УДК 796.011.3.894(083.97)

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ПРОФІЛЬНОГО РІВНЯ ДЛЯ 10-11 КЛАСІВ, ВИД ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МОДУЛЬ «ПАУЕРЛІФТИНГ»

Літус Р.І.

Бердянський державний педагогічний університет

У статті висвітлюється проблематика програми профільного навчання з фізичної культури для учнів 10-11 класів. Розглянуті питання розвитку силових здібностей засобами пауерліфтингу. Запропоновано експериментальну навчальну програму з фізичної культури профільного рівня для 10-11 класів, вид фізкультурної діяльності модуль «пауерліфтинг». Надано контрольні навчальні нормативи і вимоги з модулю «пауерліфтинг» для учнів 10-11 класів профільного рівня. Рекомендовано до використання на уроках з фізичної культури для учнів старшої школи профільного рівня основні та допоміжні вправи у пауерліфтингу. **Ключові слова:** програма профільного навчання з фізичної культури для учнів 10-11 класів, силова спрямованість, пауерліфтинг, розвиток силових здібностей засобами пауерліфтингу, старший шкільний вік, оцінювання навчальних досягнень з модулю «пауерліфтинг» для учнів 10-11 класів профільного рівня.

Постановка проблеми. В даний час в теорії та практиці фізичного виховання найбільш гостро стоїть проблема вдосконалення фізичної підготовленості юнаків в старшій школі. Вихід цієї проблеми на перші позиції в системі фізичного виховання підростаючого покоління обумовлена в останні роки вираженою невідповідністю між рівнем фізичної підготовленості юнаків і постійно зростаючим рівнем вимог до неї, що пред'являються до неї з боку суспільства. Виявляється невідповідність вимогами до майбутніх військовослужбовців, а також освоєнням багатьох інших суспільно значущих професій [8].

В останнє десятиліття бурхливими темпами розвивається такий напрямок силової спрямованості, як пауерліфтинг (силове триборство). Історія зародження пауерліфтингу відноситься до п'ятдесятих років ХХ століття. Серед силових видів спорту (важка атлетика, бодібілдинг, гирьовий спорт) пауерліфтинг є наймолодшим

видом змагальних вправ. Досить сказати, що чемпіонати світу проводяться з 1971 року, чемпіонати Європи – з 1978 року, а перший чемпіонат СРСР був проведений в 1990 році. В останні роки пауерліфтинг придбав колосальну популярність, український пауерліфтинг високо цінують на теренах Європи та світу, національна федерація пауерліфтингу України має у своїй збірній чемпіонів та рекордсменів континентального та світового рівня, переможців всесвітніх ігор. Проводяться найрізноманітніші турніри: чемпіонати світу, Європи, країн, регіонів, міст, вузів, ДЮСШ і т.п., не тільки за класичним варіантом (силове триборство) але і в окремих вправах (наприклад, в жимі штанги лежачи). У змаганнях беруть участь люди різного віку: від підлітків до ветеранів, чоловіки і жінки, а також люди з порушеннями в стані здоров'я (з 1964 пауерліфтинг включений в програму Параолімпійських Ігор як «важка атлетика», а з 1992 року як пауер-

ліфтинг. Кількість країн-учасниць – 115, в Паралімпійських Іграх 2000 року вперше брали участь і жінки, вид паралімпійських ігор з пауерліфтингу – жим лежачи).

Силові здібності мають важливе значення в соціальному житті людини, в його професійній діяльності. Силове тренування в даний час є однією з важливих складових для повноцінної підготовки спортсменів в різних видах спорту, не тільки пов'язаних з безпосереднім проявом різних видів силових здібностей, а й з опосередкованою роллю силових якостей в циклічних і складно координаційних видах спорту, спортивних іграх і єдиноборствах (Е. В. Івченко, 2000; А. А. Карелін, В. В. Нелюбін, В. А. Чістяков, 2001; К. П. Бікешин, 2002; Ю. М. Висоцький, 2002; В. В. Степанов, М. І. Степанова, 2004).

Пауерліфтинг в силу своєї доступності є одним з ефективних засобів розвитку фізичних якостей і зміцнення здоров'я тих хто займаються. Однак науково-методичне забезпечення навчально-тренувального процесу знаходиться на стадії розробки. В абсолютній більшості літературних джерел, автори механічно переносять принципи і методіку тренувань кваліфікованих спортсменів (включаючи, наприклад, принципи побудови тренувань спортсменів високої спортивної класифікації важкоатлетів) на побудову тренувань початківців пауерліфтерів. Недостатньо об'єктивні інструментальні дані про біомеханічні структури змагальних вправ. Чи не обґрунтована структура і взаємозв'язок між фізичними якостями, які забезпечують результативність змагальної діяльності. Відсутні науково-обґрунтовані розробки засобів і методів, що використовуються в тренувальному процесі початківців-пауерліфтерів [13].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У структурі фізичної підготовленості юнаків в старшій школі на уроках фізичної культури силова підготовка є одним з провідних напрямків, що забезпечують можливість ефективного вирішення педагогічних завдань, зумовлених різноманітністю рухової діяльності. У сучасній науковій літературі накопичено певні знання про особливості методики силовой підготовки юнаків, про вибір засобів і методів розвитку силових здібностей.

На підставі аналізу актуальності і протиріч виділена проблема, яка полягає в пошуках науково-методичних підходів у розвитку силових здібностей юнаків на уроках з фізичної культури в старшій школі профільного рівня засобами пауерліфтингу.

Теоретичною і методичною основою для розробки експериментальної програми виду фізкультурної діяльності модуль «пауерліфтинг» з фізичної культури профільного рівня для 10-11 класів з'явилися рекомендації провідних вітчизняних і зарубіжних фахівців в області теорії спортивного тренування в пауерліфтингу, в тому числі і для юнаків: Н. Armstrong, 1992; В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницький, 2002; Т.Ю. Круцевич, 2003; В.К. Бальсевич, Л.І. Лубишева, 2003; А.А. Гусев, 2008; П.М. Гунько, 2008; А.І. Стеценко, 2011; Л.М. Барібін, 2012; І.О. Капко, С.Г. Базаєв, В.Г. Олешко, 2013; Р.І. Літус, 2013; Е.Т. Ануе, Т.Л. Gallien, Н. Bian, М. Moulton, 2013; Ж.Л. Козіна, 2014; А. Bichescu, 2014; Ю.В. Горді-

єнко, 2016 [3, с. 5-12; 5, с. 137-142; 6, с. 116-119; 7, с. 31-36; 8, с. 98-101; 9, с. 95-98].

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Аналіз наукових робіт дозволяє прийти до висновку, що вибір методів визначається багатьма факторами. Серед них можна виділити такі, як специфічність вирішуваних педагогічних завдань, обмеженість рухового досвіду тих хто займаються, лімітує вибір складу засобів впливу, вікові особливості зростаючого організму і рівень фізичної підготовленості учнів, характер і зміст нового навчального матеріалу, і багато інших. Тому ряд дослідників підкреслює, що не всі методи виховання силових здібностей прийнятні в процесі фізичного виховання школярів 15-17 років профільної школи. Правильність їх вибору і практичного використання визначається наявністю поступального тренувального ефекту в розвитку силових здібностей.

У старшому шкільному віці в основному завершується формування основних функціональних систем організму, що забезпечують високу фізичну працездатність і обумовлює можливість витримувати значні фізичні навантаження. В силу цього використання рекомендацій щодо застосування щадних режимів вправ можуть викликати ослаблення сили окремих м'язових груп, привести до неузгодженості функцій окремих органів і структур, негативно позначитися на працездатності старшокласників.

Мета статті. Теоретично обґрунтувати та розробити навчальну програму з фізичної культури профільного рівня для 10-11 класів, вид фізкультурної діяльності модуль «пауерліфтинг».

Виклад основного матеріалу. Згідно програми, розробленій та запропонованій згідно до положень Концепції профільного навчання в старшій школі, затвердженій рішенням колегії Міністерства освіти і науки України від 25.09.2003 р. № 10/12-2 з метою її використання в загальноосвітніх навчальних закладах, які обрали поглиблене вивчення предмета «Фізична культура» – спортивний профіль, програма орієнтує організацію навчального процесу на ознайомлення учнів старших класів з основними формами професійної діяльності фахівців фізичного виховання (вчителя фізичної культури, тренера з виду спорту), оволодіння ними первинними засобами і формами педагогічної діяльності, а також на підвищення майстерності в обраному виді оздоровчо-корективної та спортивної діяльності.

Зміст предмета «Фізична культура» спрямований на формування в учнів ключових компетентностей: **соціальних, мотиваційних, функціональних, когнітивних, технологічних, професійно-прикладних, особистісних**, які відображають ієрархію вимог до фізкультурно-спортивної діяльності, що поступово розширюється й удосконалюється.

Основними принципами побудови програми є безперервність, цілісність процесу навчання та особистісно-орієнтоване спрямування навчально-виховного процесу.

Дана програма є універсальною. Теоретичний матеріал залишається стабільним, тоді як способи фізкультурної діяльності – модулі – можна змінювати залежно від об'єктивних умов

навчального закладу, в якому буде використовуватись ця програма.

Розділ навчальної програми «Основи знань з фізкультурно-спортивної діяльності» дозволяє учням засвоїти знання основних положень теорії фізичного виховання, оволодіти інтегрованою системою анатомо-фізіологічних, психолого-педагогічних та гігієнічних вимог до фізичного виховання, поглибити свій освітній рівень для продовження навчання у вищих навчальних закладах фізкультурного профілю.

Розділ програми «Способи фізкультурної діяльності» – змінна складова, що відображає спеціалізовану підготовку, яка базується на одному з видів спорту або видів одного із сучасних фізкультурно-оздоровчих систем. Складовими цього розділу є фізична підготовка, спеціальна підготовка, до якої входить технічна, тактична та інші види підготовки, притаманні даному виду фізкультурної діяльності, та інструкторська і суддівська практика. Цей компонент орієнтований на формування у школярів основ індивідуальної фізкультурної діяльності, розвитку потреби в особистому вдосконаленні, підвищення рівня спортивної майстерності в обраному виді рухової діяльності. Даний розділ може доповнюватись іншими видами фізкультурної діяльності – модулями – в установленому порядку.

Програма кожного виду фізкультурної діяльності складається з фізичної, спеціальної підготовки (технічна, тактична тощо), суддівської та інструкторської практики.

Програма передбачає реалізацію змісту в обсязі п'яти годин на тиждень у 10 та 11 класах. Вона не встановлює чітко визначеної кількості годин для вивчення тих чи інших складових. Враховуючи рівень знань, фізичної підготовленості учнів, їх інтереси і здібності, стан спортивно-матеріальної бази навчального закладу, кліматичні умови, вчитель може самостійно:

- визначати кількість годин на вивчення складових кожного з видів фізкультурної діяльності;
- змінювати послідовність вивчення питань в обсязі тем;

- обирати найбільш ефективні форми організації навчального процесу, засоби розвитку фізичних якостей та природних здібностей, спеціальні вправи для опанування учнями рухових дій;
- застосовувати підручники, посібники, рекомендовані для використання в школі.

Важливою умовою здійснення навчально-виховного процесу з фізичної культури є дотримання дидактичних принципів навчання: свідомості та активності; наочності; доступності та індивідуалізації; систематичності та послідовності; міцності та науковості. Творче використання на уроках фізичної культури цих дидактичних принципів вимагає застосування адекватних методів навчання.

Результати, показані учнями під час визначення стану фізичної підготовленості не оцінюються, і є орієнтирами для подальшої корекції роботи учнів щодо вдосконалення рівня особистої фізичної підготовленості та дають вчителю можливість вносити корективи щодо ефективного використання різних форм і методів навчання.

У кінці кожного виду фізкультурної діяльності подаються контрольні навчальні нормативи і вимоги.

Основною формою організації навчально-виховного процесу з фізичної культури в загальноосвітньому навчальному закладі є урок.

Головними вимогами до сучасного уроку фізичної культури є:

- забезпечення диференційованого підходу до учнів з урахуванням стану їхнього здоров'я, статі, рівня фізичного розвитку та підготовленості;

- забезпечення оптимізації навчально-виховного процесу із застосуванням елементів інноваційних методів навчання та здійснення міжпредметних зв'язків;

- забезпечення освітньої, виховної, оздоровчої, розвивальної та інструктивної спрямованості;

- формування в учнів умінь і навичок самостійних занять фізичними вправами.

Важливою умовою здійснення навчально-виховного процесу з фізичної культури є дотримання дидактичних принципів навчання: свідомості та активності; наочності; доступності та індивідуалізації; систематичності та послідовності; міцності та науковості.

Головними критеріями оцінювання навчальних досягнень учнів є комплексне оцінювання знань, техніки виконання (за сприятливих для учня умов) та нормативного показника, що здійснюється відповідно до критеріїв навчальної програми з фізичної культури профільного рівня для 10-11 класів. Специфікою при оцінюванні за 12-бальною системою є те, що за нормативним показником визначають рівень навчальних досягнень, а потім – за технічними показниками виконання рухової дії та теоретичними знаннями виставляють остаточний бал. Якщо рухова дія не має нормативного показника, рівень навчальних досягнень визначається за структурою техніки її виконання, а остаточне оцінювання в балах здійснюється за показниками теоретичних знань.

У сучасних умовах взаємовідносини між учасниками навчально-виховного процесу будуються на принципах педагогіки співробітництва, яка передбачає взаємодовіру, взаємоповагу, що сприяють вирішенню завдань фізичного виховання учнів сучасної школи [11, с. 3-10].

Додаток 1

Основні та допоміжні вправи у пауерліфтингу

1. Вправи для присідання:

Основні вправи

Змагальна

1. Присідання зі штангою на плечах.

Спеціально-підготовчі вправи:

1. Присідання зі штангою на плечах з однією, двома зупинками у структурі руху.

2. Присідання зі штангою на плечах на лаву.

3. Присідання зі штангою на грудях на лаву.

4. Повільне присідання зі штангою на плечах та швидке вставання.

5. Повільне присідання зі штангою на плечах та повільне вставання.

6. Присідання зі штангою на грудях.

7. Присідання зі штангою на грудях з широким поставленням ніг.

Допоміжні вправи:

1. Присідання в «ножицях» зі штангою на плечах.

2. Присідання в «ножицях» зі штангою на грудях.

3. Присідання в «ножицях» зі штангою у випрямлених руках.
4. Присідання зі штангою на плечах, в.п. п'яти разом, носки назовні.

5. Присідання зі штангою на плечах у постуральному режимі.
6. Присідання в «глибину» з вагою (гиря, диски тощо) у руках або на поясі.

ВИДИ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ
Модуль «Пауерліфтинг»
10 клас – 130 годин

К-сть годин	Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
		Учень (учениця)
40	Фізична підготовка Організуючі та загально-розвивальні вправи; гімнастичні вправи;	виконує: <i>організуючі та загально-розвивальні вправи:</i> шиккування, перешикування на місці та у русі; стрибки у довжину і висоту з місця та з розбігу; багаторазові стрибки на місці та у русі; стрибки зі скакалкою; біг на 30, 60, 100 метрів, середні та довгі дистанції; 6-хвилинний біг; подолання смуги перешкод, спортивні ігри за спрощеними правилами, естафети. <i>гімнастичні вправи:</i> переكاتи в групуванні із різних вихідних положень; перекиди вперед, назад, убік; переверот боком; вправи амплітудного характеру для рук і ніг; стійка на лопатках; стрибки зі скакалкою; пересування в положенні упору лежачи; вправи у висах та упорах на гімнастичних снарядах; лазіння по канату; вправи у перетягуванні предметів.
78	Спеціальна підготовка Загально-розвивальні вправи вправи для розвитку гнучкості та рухливості у суглобах; стрибкові вправи; Спеціальна фізична підготовка:	Виконує: загально-розвивальні вправи на місці та у русі (з предметами та без предметів); коригуючі вправи для постави і профілактики плоскостопості; вправи з опором, у парах; підтягування у висі (хлопці); піднімання ніг до перекладини; підтягування у висі лежачи (дівчата); згинання-розгинання рук в упорі лежачи (хлопці, дівчата); нахил тулуба із положення сидячи; розгинання тулуба; присідання з вагою власного тіла; вправи з набивними м'ячами, гантелями (вагою 1-3 кг для різних груп м'язів); вправи на тренажерах для різних груп м'язів. <i>вправи для розвитку гнучкості та рухливості у суглобах:</i> махові рухи ногами у різних напрямках; пружинячі покачування у положенні випадку; пружинячі нахили тулуба в різних положеннях самостійно та з допомогою; <i>стрибкові вправи:</i> стрибки по сходинках; стрибки у висоту поштовхом однієї та обох ніг на місці та з просуванням уперед; стрибки у довжину з місця та з розбігу; багатоскоки. здійснює: навчання та вдосконалення техніки змагальних, спеціально-підготовчих та загально-розвивальних вправ пауерліфтингу; застосовує: розвиток спеціальних фізичних якостей за допомогою основних та додаткових засобів пауерліфтингу. виконує: присідання зі штангою на плечах (50-70% від максимальних зусиль); жим лежачи (50-80% від максимальних зусиль); тяга штанги (50-65% від максимальних зусиль). бере участь: у змаганнях; в організації, проведенні та суддівстві змагань школи, ДЮСШ тощо. дотримується: правил техніки безпеки на уроках з пауерліфтингу; правил самостійних занять з розвитку фізичних якостей; правил змагань; складає конспект занять та самостійно проводить розминку.
12	Інструкторська та суддівська практика Проведення та суддівство змагань; методика організації самостійних занять.	

Контрольні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Метання малого м'яча на дальність з розбігу, м: хлопці дівчата	менше 42 менше 24	42 24	48 28	52 32
Підтягування, разів: хлопці – у висі дівчата – у висі лежачи або Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів: хлопці дівчата	менше 8 менше 15	8 15	12 20	15 24
Біг 30 м з високого старту, с хлопці дівчата	менше 30 менше 14	30 14	36 17	42 20
Біг 30 м з високого старту, с хлопці дівчата	5,1 5,35	4,9 5,2	4,7 4,95	4,5 4,8
Біг на, хв., сек.: хлопці 1000 м, дівчата 500 м	4,25 2,30	4,00 2,15	3,40 2,05	3,15 1,50
Стрибки у довжину з місця, см юнаки дівчата	180 165	190 170	200 177	210 185
Лежачи на спині, торкання ступнів прямих ніг пальцями рук, разів: юнаки дівчата	19 14	21 16	23 18	25 20

7. Присідання зі штангою на плечах на тренажері «піраміда» з «мертвої точки».
8. Напівприсіди зі штангою на плечах.
9. Присідання з ланцюгами.
10. Присідання у «гакк-машині».
11. Жим ногами.
12. Розгинання гомілки у колінному суглобі сидячи на тренажері.
13. Згинання гомілки у колінному суглобі лежачи на тренажері.

11 клас – 130 годин

К-сть годин	Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
40	Фізична підготовка <i>Організуючі та загальноорозвивальні вправи; гімнастичні вправи;</i> <i>легкоатлетичні вправи;</i> <i>елементи спортивних ігор.</i>	Учень (учениця): виконує: <i>організуючі та загальноорозвивальні вправи:</i> різноманітні вправи для загального розвитку; подолання смуги перешкод; естафети. <i>гімнастичні вправи; акробатичні елементи:</i> групування в присіді, в положенні сидячи, лежачи на спині; перекати в групуванні; стрибки зі скалкою; вправи на гімнастичних приладах; <i>легкоатлетичні вправи:</i> виконує біг на 30, 60, 100 метрів; на середні та довгі дистанції; 12-хвилинний біг; стрибки у довжину та висоту; метання тенісного м'яча, гранати; <i>елементи спортивних ігор</i> (баскетбол, гандбол, футбол тощо): передачі, удари, кидки, ігрові вправи, навчальні ігри).
78	Спеціальна підготовка <i>Загальноорозвиваючі вправи</i> Загальноорозвиваючі вправи для зміцнення фізичних якостей та функціональних можливостей. <i>стрибкові вправи;</i> <i>Спеціальна фізична підготовка:</i>	Виконує: достатню кількість підтягувань у висі (хлопці); піднімання ніг до перекладини; підйом переворотом (хлопці); підтягування у висі лежачи (дівчата); згинання-розгинання рук в упорі лежачи (хлопці, дівчата); нахили та розгинання тулуба із положення сидячи; присідання з вагою власного тіла; вправи з набивними м'ячами, гумовими амортизаторами; гантелями (вагою 1-5 кг для різних груп м'язів); вправи з обтяженням (гантелями, напульсниками та поясами, набивними м'ячами); багаторазові кидки набивного м'яча (вагою 1-2 кг) над собою в стрибку і ловінні після приземлення; вправи на тренажерах. вправи для розвитку стрибучості: стрибки у висоту, довжину з розбігу і з місця; стрибки з місця через перешкоди, відштовхуючись від містка та без нього; різновиди опорних стрибків; вистрибування вгору з присіду, напівприсіду. Здійснює: вдосконалення техніки змагальних, спеціально-підготовчих вправ пауерліфтингу; застосовує: розвиток спеціальних фізичних якостей за допомогою основних та додаткових засобів пауерліфтингу; виконує: змагальні вправи пауерліфтингу з технічної підготовки (60-80% від максимальних зусиль).
12	Інструкторська та суддівська практика Проведення та суддівство змагань; методика організації самостійних занять.	бере участь в організації, проведенні та в суддівстві змагань школи, району, міста; виконує: помічник учителя до проведення тренувальних занять та спортивних змагань; додаткові заняття; складає методичні документи планування тренувальних занять (підбір комплексів вправ, аналіз обсягів та інтенсивності тренувальних навантажень тощо) складає положення про змагання на першість школи.

Контрольні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Метання гранати на дальність з розбігу, м: хлопці	менше 30	30	35	39
метання малого м'яча на дальність з розбігу, м: дівчата	менше 28	28	33	37
Підтягування, разів: хлопці – у висі дівчата – у висі лежачи або	менше 10 менше 18	10 18	14 23	17 28
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів: хлопці дівчата	менше 35 менше 16	35 16	40 20	46 24
Біг на 100 м, сек.: хлопці дівчата	більше 15,5 більше 17,9	15,5 17,9	15,0 17,1	14,5 16,5
Біг на, хв., сек.: хлопці 2000 м дівчата 1500 м	більше 11.30 більше 8.25	11.30 8.25	10.50 8.00	10.10 7.20
Стрибки у довжину з місця, см юнаки дівчата	187 170	195 180	210 190	225 200
Піднімання тулуба із положення лежачи за 1 хвилину, разів: хлопці дівчата	34 32	40 38	46 42	52 48

Оцінювання техніки виконання змагальних вправ

Змагальні вправи	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Загальне виконання вправ	техніка володіння структурою руху погана, помилки впливають на структуру руху	мають місце незначні помилки у структурі рухів, що погіршує можливість виконання вимог впевнено, якісно та чітко	є незначні відхилення від траєкторії руху під час виконання окремих фаз змагальних вправ, але епізодичні помилки не порушують загального враження від заданої структури	під час виконання не допущено жодної помилки

14. Стрибки зі штангою на плечах.
15. Стрибки у «глибину».
16. Стрибки на гімнастичного козла або плінти.
17. Підйом на носки сидячи зі штангою на стегнах.
18. Підйом на носки стоячи зі штангою на плечах або на тренажері.

2. Вправи для жиму лежачи*Основні вправи:*

Змагальна

1. Жим лежачи.

Спеціально-підготовчі вправи:

1. Жим лежачи широким хватом.
2. Жим лежачи середнім хватом.
3. Жим лежачи вузьким хватом.
4. Жим лежачи з валиком.
5. Жим лежачи без «моста» (без прогинання в попереку).
6. Жим лежачи з паузою.
7. Жим лежачи зворотним хватом.
8. Жим лежачи у вибуховому режимі.
9. Жим лежачи у поступальному режимі.
10. Дожими лежачи у «рамі».
11. Жим лежачи з ланцюгами.
12. Жим лежачи з П-подібним грифом.

Допоміжні вправи:

1. Жим лежачи на похилій лаві головою вгору.
2. Жим лежачи на похилій лаві головою вниз.
3. Жим сидячи на похилій лаві під кутом 30-45°.
4. Жим з грудей стоячи.
5. Жим з грудей сидячи.
6. Жим із-за голови стоячи широким хватом.
7. Жим із-за голови сидячи.
8. Швунг жимовий від грудей.
9. Жим гантелей по черзі стоячи.
10. Жим гантелей по черзі сидячи.
11. Жим гантелей лежачи на лаві.
12. «Французький жим» лежачи.
13. Зведення рук на тренажері.
14. Розведення рук з гантелями лежачи на горизонтальній лаві.
15. Розведення рук з гантелями лежачи на похилій лаві головою вгору або вниз.
16. Віджимання на брусах.
17. Віджимання від підлоги з обтяженням на спині.
18. Віджимання на лаві в упорі позаду.
19. Вправи для розвитку триголового м'яза плеча.
20. Вправи для розвитку двоголового м'яза плеча.
21. Вправи для розвитку дельтоподібних м'язів.
22. Вправи для розвитку найширших м'язів спини.
23. Вправи для розвитку м'язів передпліччя.

3. Вправи для тяги*Основні вправи:*

Змагальна

1. Тяга штанги.

Спеціально-підготовчі вправи:

1. Тяга стоячи на підставці.
2. Тяга до колін.
3. Тяга до колін із зупинкою в структурі руху.
4. Тяга до колін плюс змагальна тяга.
5. Тяга з двома зупинками у структурі руху.
6. Тяга з повільним опусканням штанги на поміст.
7. Тяга з помосту плюс тяга з вису нижче колін.
8. Тяга з плінтів, в.п. гриф нижче колін.
9. Тяга з плінтів, в.п. гриф на рівні колін.
10. Тяга з плінтів, в.п. гриф вище колін.
11. Тяга на тренажері «піраміда», в.п. гриф на рівні колін.
12. Тяга з «ребра».

Допоміжні вправи:

1. Тяга з прямими ногами.
 2. Тяга з ланцюгами.
 3. Підйом плечей.
 4. Присідання в «глибину» з вагою в руках.
 5. Тяга блока до пояса сидячи.
 4. Інші допоміжні вправи
- Вправи для розвитку м'язів-розгиначів спини*
1. Розгинання тулуба (гіперекстензія).
 2. Нахили зі штангою на плечах стоячи.
 3. Нахили зі штангою на плечах стоячи з прямими ногами.
 4. Нахили зі штангою на плечах сидячи.
 5. Нахили з присіданням.

Висновки і пропозиції. На думку ряду авторів, при розвитку швидко-силових здібностей школярів на уроках фізичної культури основним методом має бути комплексний метод, суть якого полягає в різнобічному впливі на різні м'язові групи. Різнобічність впливу досягається за допомогою широкого використання рухливих і спортивних ігор, різноманітних вправ швидко-силового характеру. З метою розвитку так званої «вибухової» сили м'язів в шкільному віці на заняттях зі старшокласниками доцільно використовувати «ударний» метод (Ю. В. Верхошанський 1988; В. Г. Нікітушкін 1993; Х. Рекла 1993). Його ефективність, зокрема, доведена при розвитку стрибучості у школярів 15-17 років і в досягненні позитивного результату в стрибках у висоту (В. Б. Коренберг 1997; Ю. Т. Черкесов 1993 та ін.) [10, с. 37-38].

Основними методами в силовому тренуванні визнані – методи повторних та максимальних зусиль. На підставі вищевикладених правил і закономірностей силового заняття сформульовані деякі умови, які визначають особливості занять і ефективну їх організацію:

- 1) прагнення до граничного стомлення м'язового апарату на кожному занятті впливає на збільшення інтенсивності метаболічних процесів, в першу чергу білкового синтезу, що визначає зростання м'язової маси;

2) в режимі виконання вправ в занятті та в їх серії важливо враховувати оптимальне поєднання роботи і відпочинку;

3) в комплексі вправ необхідно включати вправи як на локальне навантаження м'язів, так і вправи загального впливу, що залучають до роботи значну кількість м'язових груп;

4) вправи силової спрямованості обов'язково повинні поєднуватися з вправами на розтягування тих же груп м'язів і доповнюватися вправами на розслаблення, рухами на точність і спритність;

5) при підборі вправ слід орієнтуватися на основні групи м'язів, не захоплюючись локальним навантаженням будь-якого згинача або розгинача;

6) для оцінки вихідного рівня підготовленості займаючого використовують співвідношення вагових і ростових показників, оцінка топографії м'язів тіла та окремих ланок, тестування ступеня розвитку силових якостей за допомогою динамометрії та рухових завдань (зазвичай на кількість повторень контрольних рухів);

7) для правильного та ефективного виконання вправи потрібно раціоналізація дихання; воно може забезпечуватися підбором зручних поз, а також спеціальних рухових завдань, виконання яких формує навички правильного, тобто технічного та економічного дихання, що сприяє підвищенню результативності вправи [1, с. 32-33, 44-48].

Список літератури:

1. Глухих В.И., Черепок А.А. Оздоровительная физическая тренировка. Часть 1. Общая характеристика оздоровительной тренировки. Традиционные двигательные системы оздоровления. Учебное пособие. – Запорожье: ЗГМУ, 2014. – 84 с.
2. Гордієнко Ю.В. Особливості програмування спортивно-орієнтованих занять із фізичного виховання засобами пауерліфтингу / Ю.В. Гордієнко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А.В. Цьось, С.П. Козіброцький. – Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2016. – № 4 (21). – С. 42-46.
3. Гордієнко Ю.В. Програмування спортивно-орієнтованих занять із фізичного виховання зі студентками засобами пауерліфтингу: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Ю.В. Гордієнко. – Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, Міністерство освіти і науки України, Дніпро, 2016 – 282 с.
4. Гордієнко Ю.В., Літус Р.І. Варіативний модуль «пауерліфтинг» для загальноосвітніх навчальних закладів з фізичної культури 7-9 класів // Гуманітарний вісник Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка: зб. наук. праць [ред. кол.; гол. ред. Л.М. Рибалко]. – Полтава: ПолтНТУ імені Юрія Кондратюка, 2017. – Вип. 1. – С. 233-241.
5. Літус Р.І. Атлетична гімнастика як засіб фізичного виховання школярів профільних класів / Р.І. Літус // Проблеми здоров'я і перспективи розвитку спорту, фізичного виховання молоді у сучасному світі: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. – Бердянськ: Вид-во Ткачук О.В., 2009. – С. 137-142.
6. Літус Р.І. Індивідуальний і диференційований підхід до планування навантаження на уроках фізичної культури учнів старших класів / Р.І. Літус // НАУКОВИЙ ЧАСОПИС Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ / ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ» Зб. наукових праць / за ред. Г.М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2014. – Випуск 3К(45)14. – С. 116-119.
7. Літус Р.І. Методика розвитку силових здібностей у спортсменів початківців у пауерліфтингу / Р.І. Літус // НАУКОВИЙ ЧАСОПИС Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ / ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ» зб. наукових праць / за ред. Г. М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. – Випуск 5(30)13. – С. 31-36.
8. Літус Р.І. Проведення уроків фізичної культури в старших класах засобами силової спрямованості / Р.І. Літус // Проблеми активності рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали X Всеукр.наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Львів, 2016. – С. 98-101.
9. Літус Р.І. Проведення уроків фізичної культури засобами силової спрямованості в профільних класах / Р.І. Літус // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Наукова монографія / За редакцією проф. СС. Єрмакова. – Харків, 2009. – № 8. – С. 95-98.
10. Літус Р.І. Характеристика засобів та методів розвитку силових здібностей у юнаків старшого шкільного віку / Р.І. Літус // Conference Proceedings of the International Scientific Internet-Conference Modern Problems of Improve Living Standards in a Globalized World (December 8, 2016, Opole – Berdyansk – Slavvyansk), 2016; ISBN 978-83-62683-871 (Electronic edition); 34-38 p., illus., tabs., bibls.
11. Навчальна програма Фізична культура. Профільний рівень 10-11 класи / Рекомендовано Міністерством освіти і науки України (лист № 1/11-8298 від 31.08.10); [підгот. авторський колектив: Ермолова В., Іванова Л., Смоліус Г. та ін.]. – Київ, 2010. – 138 с.
12. Пауерліфтинг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / Держ. служба молоді та спорту України, Респ. наук.-метод. каб., Федерація пауерліфтингу України; [підгот.: І.О. Капко, С.Г. Базасєв, В.Г. Олешко]. – Київ, 2013. – 94 с.
13. Перов Павел Викторович. Содержание физической подготовки на начальном этапе занятий пауэрлифтингом: дис. ... пед. наук: 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / П.В. Перов. – Санкт-Петербург, 2005. – 151 с.

Литус Р.И.

Бердянський державний педагогічний університет

ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПРОФИЛЬНОГО УРОВНЯ ДЛЯ 10-11 КЛАССОВ, ВИД ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МОДУЛЬ «ПАУЭРЛИФТИНГ»

Аннотация

В статье освещается проблематика программы профильного обучения по физической культуре для учащихся 10-11 классов. Рассмотрены вопросы развития силовых способностей средствами пауэрлифтинга. Предложено экспериментальную учебную программу по физической культуре профильного уровня для 10-11 классов, вид физкультурной деятельности модуль «пауэрлифтинг». Предоставлено контрольные учебные нормативы и требования по модулю «пауэрлифтинг» для учащихся 10-11 классов профильного уровня. Рекомендовано к использованию на уроках физической культуры для учащихся старших классов профильного уровня основные и вспомогательные упражнения в пауэрлифтинге.

Ключевые слова: программа профильного обучения по физической культуре для учащихся 10-11 классов, силовая направленность, пауэрлифтинг, развитие силовых способностей средствами пауэрлифтинга, старший школьный возраст, оценка знаний по модулю «пауэрлифтинг» для учащихся 10-11 классов профильного уровня.

Litus R.I.

Berdyansk State Pedagogical University

PROGRAM ON PHYSICAL CULTURE OF THE PROFILE LEVEL FOR 10-11 CLASSES, TYPE OF PHYSICAL ACTIVITY MODULE «POWERLIFTING»

Summary

The article highlights the problems of the program of profile training in physical culture for pupils of 10-11 grades. The questions of development of power abilities by means of powerlifting are considered. The experimental curriculum on physical culture of the profile level for the 10th-11th grades, the kind of physical activity module «powerlifting» is offered. The control training standards and requirements for the module «powerlifting» for pupils of grade 10-11 grades are provided. It is recommended to use basic and auxiliary exercises in powerlifting for physical education classes for senior level students.

Keywords: the program of profile training in physical culture for pupils of 10-11 grades, the power orientation, powerlifting, the development of power abilities by means of powerlifting, the senior school age, the assessment of knowledge on the module «powerlifting» for pupils of grades 10-11 of the profile level.