

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
імені М.П. ДРАГОМАНОВА**

**МИЧКА ІВАН В'ЯЧЕСЛАВОВИЧ**

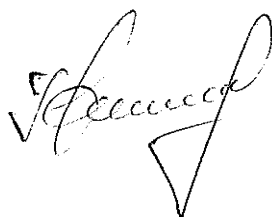
УДК: 796.894-051.67

**МЕТОДИКА РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ ВИЩИХ  
НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ЗАСОБАМИ ПАУЕРЛІФТИНГУ**

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

**АВТОРЕФЕРАТ**

дисертації на здобуття наукового ступеня  
кандидата педагогічних наук



**Київ – 2019**

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано у Національному педагогічному університеті імені М. П. Драгоманова, Міністерство освіти і науки України.

**Науковий керівник –** доктор педагогічних наук, професор  
**Грибан Григорій Петрович,**  
Житомирський державний університет  
імені Івана Франка,  
професор кафедри фізичного виховання  
та спортивного вдосконалення.

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

кандидат педагогічних наук  
**Жамардій Валерій Олександрович,**  
Українська медична стоматологічна академія,  
викладач кафедри фізичного виховання та  
здоров'я, фізичної реабілітації спортивної  
медицини.

Захист відбудеться 11 грудня 2019 року о 14.00 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.053.14 у Національному педагогічному університеті імені М. П. Драгоманова за адресою: 01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9.

З дисертацією можна ознайомитися у бібліотеці Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9).

Автореферат розісланий 11 листопада 2019 року.

**Вчений секретар**  
**спеціалізованої вченої ради**



**Ж. Г. Дьоміна**

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність теми дослідження.** Соціально-політичні зміни, що відбуваються в умовах інтеграції України в європейський освітній простір, стосуються усіх сторін суспільного буття. Ключову роль у цьому процесі відіграє модернізація системи вищої освіти з усіма її компонентами. Одним із таких компонентів є система фізичного виховання, що реалізується в закладах вищої освіти.

Основним завданням сучасної системи фізичного виховання у закладах вищої освіти є підвищення у студентів рівня фізичної підготовленості, забезпечення оптимальних умов для їх фізичного розвитку, формування потреби до систематичних занять фізичними вправами. Сучасні підходи, що використовуються під час організації освітнього процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти, недостатньо ефективно впливають на вирішення означених завдань. Основними причинами такої ситуації, на думку В. Л. Волкова, Г. П. Грибана, С. С. Єрмакова, С. І. Присяжнюка, В. О. Сутули, О. В. Тимошенка, Д. І. Цися та ін., є надання пріоритету в освітньому процесі нормативному підходу; зниження інтересу та мотивації у студентів до традиційних занять із фізичного виховання; відсутність диференційованого та особистісно орієнтованого підходів у плануванні фізичних навантажень.

Прийняті на державному рівні нормативно-правові документи, в яких акцентується увага на необхідності врахування інтересів та потреб студентів, забезпечення умов для вільного вибору ними видів рухової активності, відмови від авторитарних методів навчання, суттєво не вплинули на вирішення цієї проблеми.

За даними низки вчених Ю. М. Вихляєва, Л. С. Ібрагімової, В. А. Темченка, Р. Р. Сіренко, І. Ю. Хіміча та ін., одним із шляхів вирішення цієї проблеми є підвищення у студентської молоді мотивації до систематичних занять фізичними вправами за рахунок впровадження в освітній процес нових видів фізкультурно-оздоровчої діяльності у секційній формі занять. Одним із відносно молодих видів фізичних вправ, що на сьогоднішній день набирають великої популярності у студентському середовищі, є пауерліфтинг. На важливу роль використання засобів пауерліфтингу у закладах вищої освіти вказують і результати досліджень В. Б. Воронецького, Ю. В. Гордієнко, В. О. Жамардія, М. Ю. Мінова, І. В. Туряниці та ін. У цих дослідженнях акцентується увага на тому, що заняття пауерліфтингом сприяють не лише зміцненню здоров'я та підвищенню рівня фізичної підготовленості студентів, але й формують у них позитивну мотивацію до систематичних занять фізичними вправами.

В той же час, незважаючи на велику кількість досліджень, пов'язаних із обґрунтуванням необхідності використання засобів пауерліфтингу в освітньому процесі студентів, існує ряд суперечностей:

- між проблемою низького рівня фізичної підготовленості студентів та відсутністю організаційно-методичних умов для впровадження інноваційних засобів фізичної підготовки молоді, у тому числі й пауерліфтингу;
- між наявністю методичних положень щодо багаторічної підготовки

спортсменів у пауерліфтингу та проблемою адаптації цих положень до освітнього процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти;

– між необхідністю цілеспрямованого формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до занять фізичними вправами та відсутністю відповідних умов для використання у цьому процесі різноманітних засобів, зокрема пауерліфтингу.

Актуальність та соціально-педагогічне значення досліджуваної проблеми, а також недостатнє обґрунтування у педагогічній теорії та практиці механізмів її вирішення визначили тему дисертаційного дослідження **«Методика розвитку силових якостей у студентів вищих навчальних закладів засобами пауерліфтингу»**.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Тема дослідження є складовою частиною тематичного плану та загальної проблеми наукових досліджень Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова «Теорія і технологія навчання та виховання в системі освіти». Робота виконана відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри теорії і методики фізичного виховання факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я, відповідає паспорту спеціальності п. 7 «Формування спеціальних знань і рухових навичок у дітей та молоді у процесі навчання фізичної культури, основ здорового способу життя». Тему дисертаційного дослідження затверджено на засіданні Вченої ради НПУ імені М. П. Драгоманова (протокол № 6 від 29 жовтня 2015 року) та узгоджено в Міжвідомчій раді з координації наукових досліджень з педагогічних і психологічних наук в Україні (протокол № 6 від 27 вересня 2016 року).

**Мета дослідження** – розробити, теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність методики розвитку силових якостей у студентів закладів вищої освіти засобами пауерліфтингу.

Відповідно до мети визначено такі основні **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми розвитку силових якостей студентів засобами пауерліфтингу.

2. Дослідити мотиваційно-ціннісне ставлення до фізичного виховання та інтерес до занять пауерліфтингом студентів закладів вищої освіти.

3. Визначити критерії оцінювання готовності до життєздатності студентів, які займаються пауерліфтингом.

4. Розробити, теоретично обґрунтувати методику розвитку силових якостей у студентів закладів вищої освіти засобами пауерліфтингу та експериментально перевірити її ефективність в освітньому процесі фізичного виховання.

**Об'єкт дослідження:** освітній процес фізичного виховання студентів закладів вищої освіти.

**Предмет дослідження:** зміст, форми, засоби та методи розвитку силових якостей студентів у процесі занять із пауерліфтингу.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження:

– теоретичні: аналіз і узагальнення філософсько-методологічної, психолого-педагогічної та навчально-методичної літератури, методи концептуально-порівняльного та системно-структурного аналізу, педагогічне моделювання, що дали можливість з'ясувати сучасний стан досліджуваної проблеми, систематизувати та узагальнити інформацію про об'єкт та предмет дослідження;

– емпіричні: анкетування, педагогічне спостереження з метою вивчення мотиваційного стану молоді, суб'єктивної характеристики організації занять з фізичного виховання та оцінки адекватності фізичних навантажень у процесі силових підготовки студентів засобами пауерліфтингу; морфофункціональне та педагогічне тестування для діагностики показників фізичного розвитку, рівня розвитку силових якостей студентів та успішності засвоєння ними техніки пауерліфтингу;

– педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний етапи) здійснювався з метою отримання інформації, необхідної для розробки і теоретичного обґрунтування методики розвитку силових якостей студентів закладів вищої освіти засобами пауерліфтингу, а також для перевірки її ефективності в процесі фізичного виховання;

– методи математичної обробки статистичних даних, зокрема вибіркового метод для якісного та кількісного опрацювання цифрових даних, доведення достовірності результатів педагогічного експерименту.

**Наукова новизна** отриманих результатів полягає в тому, що:

– *вперше* розроблено, теоретично обґрунтовано методику розвитку силових якостей у студентів закладів вищої освіти засобами пауерліфтингу на основі індивідуального підходу та експериментально доведено її ефективність; визначено алгоритм застосування пауерліфтингу в освітньому процесі фізичного виховання не лише для розвитку силових якостей, а як засобу формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей студентської молоді; запропоновано педагогічні умови підвищення ефективності розвитку силових якостей у студентів засобами пауерліфтингу та критерії оцінювання готовності до життєздатності студентів, які займаються пауерліфтингом, у процесі фізичного виховання;

– *удосконалено* освітній процес фізичного виховання студентів за рахунок впровадження силових видів фізкультурно-оздоровчої діяльності;

– *подальшого розвитку набули* питання підвищення мотивації та рухової підготовленості студентів на заняттях фізичними вправами за вільним вибором.

**Практичне значення отриманих результатів дослідження** полягає у розробці методики розвитку силових якостей у студентів закладів вищої освіти засобами пауерліфтингу та впровадженні в освітній процес фізичного виховання закладів вищої освіти: Житомирського державного університету імені Івана Франка (довідка № 13 від 08 травня 2018 року), Міжнародного класичного університету імені Пилипа Орлика (довідка № 65/1 від 11 квітня 2019 року), Житомирського економіко-гуманітарного інституту (довідка № 13 від 24 квітня 2019 року), Національного педагогічного університету імені

М. П. Драгоманова (довідка № 1/45 від 30 травня 2019 року).

Основні положення та практичні результати дослідження можуть бути використані у процесі фізичного виховання студентів, під час викладання дисциплін «Теорія і методика фізичного виховання», «Теорія і методика викладання атлетизму», «Методика викладання фізичного виховання у вищій школі» для студентів факультетів фізичного виховання, а також для слухачів курсів перепідготовки та підвищення кваліфікації викладачів фізичного виховання.

**Особистий внесок здобувача у працях, опублікованих у співавторстві,** полягає у теоретичному обґрунтуванні основних ідей і положень, аналізі фактичного матеріалу [2; 8], в організації експериментального дослідження, інтерпретації результатів і формулюванні висновків [14].

**Апробація результатів дисертації.** Основні положення дисертаційної роботи доповідались та обговорювались на науково-практичних конференціях різного рівня, а саме: Міжнародній науково-практичній конференції «Педагогические и социологические аспекты образования» (Чебоксары, 2018); Міжнародній науково-практичній конференції «Громадське здоров'я: проблеми та перспективи розвитку» (Острог, 2018); XX Всеукраїнській науково-практичній інтернет-конференції «Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку» (Переяслав-Хмельницький, 2016); VIII Всеукраїнській науково-практичній конференції «Педагогіка здоров'я» (Харків, 2018); X Всеукраїнській науково-практичній конференції «Інформаційні технології в освіті та науці» (Мелітополь, 2018); IV студентській науково-практичній конференції «Студентська спортивна наука» (Житомир, 2014); щорічних звітних наукових конференціях кафедри теорії і методики фізичного виховання Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (Київ, 2015–2019).

**Публікації.** Основні положення дисертаційної роботи викладено в 16 наукових працях, з них 6 статей опубліковано у фахових наукових виданнях України та 1 стаття у зарубіжному фаховому науковому виданні; 13 публікацій виконано одноосібно.

**Структура та обсяг дисертації.** Дисертація складається зі вступу, 3 розділів, висновків, списку використаних джерел (218 найменувань, з них іноземними мовами – 16) і додатків та викладена на 219 сторінках, з яких 159 сторінок основного тексту. У тексті містяться 24 таблиці та 8 рисунків.

## **ОСНОВНИЙ ЗМІСТ**

У **вступі** обґрунтовано актуальність дослідження обраної проблеми; визначено об'єкт, предмет, мету, завдання та методи дослідження; розкрито його наукову новизну та практичне значення; подано інформацію про особистий внесок, апробацію та впровадження результатів дослідження, публікації, структуру та обсяг дисертації.

У першому розділі «**Теоретико-методологічні особливості розвитку силових якостей студентів у процесі фізичного виховання**» охарактеризовано

інноваційні напрями вдосконалення процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти; розкрито сучасні підходи до розвитку силових якостей студентської молоді; проаналізовано роль і значення пауерліфтингу як засобу розвитку силових якостей студентів під час освітнього процесу з фізичного виховання; окреслено організаційно-методичні аспекти планування секційних занять із пауерліфтингу в закладах вищої освіти.

Сучасні дослідники Л. Н. Барібіна, Д. О. Дзензелюк, Г. П. Грибан, Ж. Г. Дьоміна, О. В. Тимошенко та ін. доводять, що основними шляхами підвищення ефективності фізичного виховання у закладах вищої освіти є його спортивна орієнтованість, покращення мотивації студентів до раціонально організованої рухової активності за рахунок використання нових та популярних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності на основі вільного вибору та індивідуального підходу. При цьому існує необхідність використання позитивних здобутків та передового досвіду США, Китаю, Польщі, Франції, Естонії та Іспанії щодо надання освітньому процесу фізичного виховання студентів закладів вищої освіти більш вираженого тренувального характеру (Ю. Войнер, Ли Цзин, В. І. Мудрік та ін.).

Теоретичний аналіз підтверджує наявність різних підходів до розвитку силових якостей студентської молоді. Так, Н. А. Базилевич, Т. О. Лоза, В. Г. Яковлев вказують на необхідність застосування кросфіту на заняттях з фізичного виховання у закладах вищої освіти, П. П. Ткаченко, В. В. Пронтенко К. В. Пронтенко розкривають оздоровчу і прикладну цінність гирьового спорту, у роботах О. В. Шиян, Д. А. Жмура, Е. М. Навроцького висвітлено можливості застосування атлетичної гімнастики для студентів, у працях А. В. Амосова, Н. В. Бачинської, О. Ю. Єфіменка, В. М. Шияна та ін. вивчено перспективи впровадження засобів пауерліфтингу.

Встановлено, що одним із найбільш популярних видів спорту серед студентської молоді є пауерліфтинг. У дослідженнях сучасних науковців В. Б. Воронецького, Ю. В. Гордієнко, В. О. Жамардія, М. Ю. Мінова, І. В. Турянці та ін. акцентується увага на тому, що заняття пауерліфтингом сприяють не лише зміцненню здоров'я студентів, підвищенню рівня їх фізичної підготовленості, але й формують у них позитивну мотивацію до систематичних занять фізичними вправами.

Проаналізовано досвід використання засобів пауерліфтингу у освітньому процесі фізичного виховання студентської молоді. Визначено, що пауерліфтинг сприяє розвитку у студентів важливих моральних, вольових і фізичних якостей, готовності до високопродуктивної праці (О. А. Антонюк, А. З. Гаріпова, Г. В. Григоренко, М. Хорват); збереженню і зміцненню здоров'я, забезпеченню всебічного гармонійного розвитку тих, хто займається (Н. В. Бачинська, В. Б. Воронецький, М. Ю. Мінов); засвоєння молоддю необхідних знань з організації фізичного виховання і спортивного тренування (І. Г. Бондаренко, Ю. В. Гордієнко, В. О. Жамардій); реалізації завдань професійно-прикладної фізичної підготовки студентів з урахуванням особливостей їх майбутньої

професійної діяльності (Н. Г. Каленікова); підвищенні спортивної майстерності студентів-пауерліфтерів (П. М. Гунько).

У другому розділі **«Теоретичне обґрунтування методики розвитку силових якостей студентів закладів вищої освіти у процесі занять пауерліфтингом»** охарактеризовано загальну методику та етапи дослідження; викладено результати констатувального етапу педагогічного експерименту; розроблено і теоретично обґрунтовано методику розвитку силових якостей у студентів закладів вищої освіти засобами пауерліфтингу.

Дослідно-експериментальна робота здійснювалася протягом 2014–2019 років та включала чотири взаємопов'язаних етапи. На першому етапі (вересень 2014–серпень 2015 рр.) проведено аналіз науково-методичної літератури; обґрунтовано актуальність дисертаційної роботи, сформульовано мету, завдання, об'єкт, предмет, визначено етапи проведення дослідження. На другому етапі (вересень 2015 – червень 2016 рр.) проведено констатувальний етап педагогічного експерименту, у результаті якого було визначено мотиваційні прагнення та фізкультурно-спортивні інтереси студентів до занять різними видами рухової активності. Результати лягли в основу розробки методики розвитку силових якостей студентів закладів вищої освіти у процесі занять пауерліфтингом. На третьому етапі (вересень 2016 – червень 2018 рр.) проведено формувальний етап педагогічного експерименту, під час якого в освітній процес фізичного виховання впроваджено методику розвитку силових якостей у студентів закладів вищої освіти у процесі занять пауерліфтингом. Методика апробована під час занять з фізичного виховання зі студентами Житомирського державного університету імені Івана Франка, які входили до експериментальної групи (ЕГ; n=28). Контрольна група сформована зі студентів Житомирського національного агроєкологічного університету (КГ; n=34). Студенти контрольної групи займалися за традиційною програмою фізичного виховання у закладах вищої освіти. При цьому підтверджено однорідність контингенту студентів ЕГ та КГ. На четвертому етапі (вересень 2018 – квітень 2019 рр.) виконано аналіз результатів та інтерпретацію цифрових даних, сформульовано висновки і практичні рекомендації.

Під час констатувального етапу педагогічного експерименту проведено анкетне опитування, в якому взяло участь 359 студентів 1 та 2-го курсів закладів вищої освіти, зокрема 243 студентів Житомирського державного університету імені Івана Франка, 116 студентів Житомирського національного агроєкологічного університету. Результати опитування студентів свідчать про те, що 42,7 % з них відвідують заняття з фізичного виховання заради отримання заліку, тоді як для 35,4 % респондентів основним мотивом відвідування навчальних занять є зміцнення здоров'я; 33,1 % студентів віддають перевагу самостійним заняттям фізичними вправами. Щодо фізкультурно-спортивних інтересів молоді, то 66,7 % студентів-чоловіків цікавлять заняття з футболу, 38,3 % юнаків віддають перевагу пауерліфтингу, 24,5 % молоді виявили бажання займатися єдиноборствами, зокрема дзюдо.



Розроблено та обґрунтовано методику розвитку силових якостей у студентів закладів вищої освіти засобами пауерліфтингу, що представлено у вигляді педагогічної моделі, що включає мотиваційний, змістовий та оціночний блоки (рис. 1).

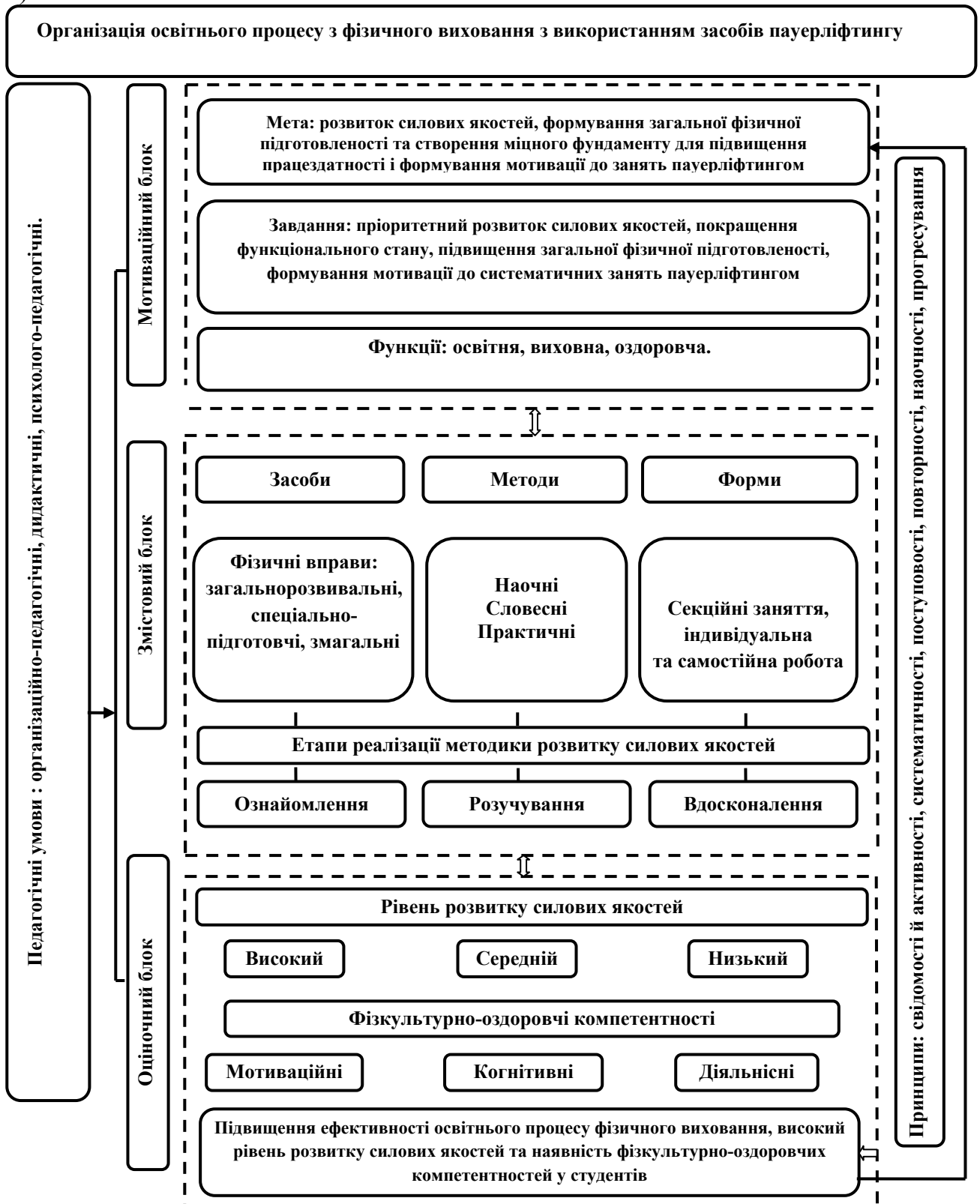


Рис.1. Педагогічна модель методики розвитку силових якостей у студентів закладів вищої освіти засобами пауерліфтингу

Зміст методики спрямований на розвиток у студентів силових якостей, формування спеціальних знань, умінь і навичок, забезпечення раціональної рухової активності. В основі навчальної діяльності лежить формування у студентів мотиваційного, когнітивного та діяльнісного компонентів фізкультурно-оздоровчих компетентностей. Мотиваційний компонент забезпечував: покращення мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до занять фізичними вправами, створення мікросередовища, що розвиває інтереси і мотиви студентів до активних занять силової спрямованості; формування позитивного ставлення студентів до освітнього процесу з фізичного виховання та самостійних занять; залучення студентів до активних занять пауерліфтингом, де діють екстремальні режими виявлення фізичного і психічного потенціалу особистості, панують відносини суперництва між студентами, під впливом цих взаємин формується особистість студента, набувається соціальний досвід у сфері фізкультурно-оздоровчої діяльності. Когнітивний компонент передбачав формування системи знань і розвиток мислення студентів. Формування фізкультурно-оздоровчих знань ґрунтувалася на загальнопедагогічних положеннях і визначалася специфікою засобів пауерліфтингу. Теоретичний матеріал був органічно пов'язаний зі змістом практичної діяльності, що робило знання особливо значущими для студентів. Інформація повідомлялася в процесі пояснення, бесід, виправлення помилок під час виконання змагальних вправ з пауерліфтингу. Основою діяльнісного компонента було навчання студентів умінь та навичок для самостійної організації і проведення занять із пауерліфтингу. Під час секційних занять із фізичного виховання студенти вивчали комплекси загальнорозвивальних вправ зі штангою, які використовувалися у процесі занять із пауерліфтингу. Змістом самостійних занять студентів було закріплення або повторення вивченого матеріалу. На наступних заняттях здійснювалася перевірка рівня сформованості у студентів техніки вправ із пауерліфтингу. Студенти, які найкраще оволоділи вправами, проводили зі своїми товаришами підготовчу частину з використанням засобів пауерліфтингу (під керівництвом викладача). Надалі такі цикли повторювалися згідно з послідовністю вивчення змагальних вправ (становя тяга, присідання зі штангою на плечах, жим штанги лежачи). Під час занять із пауерліфтингу основою для дозування фізичних навантажень був розрахунок повторного максимуму (ПМ), який визначали у результаті піднімання максимального для кожного студента обтяження задану кількість разів в одному підході. Визначивши індивідуальне значення ПМ студента для виконання силових вправ, регулювали інтенсивність роботи, визначаючи величину обтяження у відсотках від ПМ, що дає змогу застосувати індивідуальний підхід.

Однією з особливостей методики є застосування вправ з інтенсивністю 30–80 % від максимальної, що позитивно впливає на розвиток силових можливостей юнаків. Вправи з інтенсивністю 90 % і вище під час занять із пауерліфтингу не використовувалися. Студенти виконували вправи переважно в динамічному режимі роботи м'язів. Для подальшого зростання показників сили поступово збільшували обсяг навантаження – кількість вправ і підходів для кожної м'язової групи.

Для побудови занять із пауерліфтингу було враховано низку важливих чинників: тип конституції тіла, рівень фізичної підготовленості та стан здоров'я студентів. Залежно від цих чинників здійснювалося планування компонентів фізичних навантажень за такими показниками: вид і характер силових вправ, обсяг та інтенсивність м'язової роботи, величина обтяження, кількість повторень вправи та підходів, тривалість і характер відпочинку, послідовність виконання силових вправ.

Загальновідомо, що люди з різними типами тілобудови по-різному реагують на силове навантаження, тому під час організації занять із силового триборства у підборі вправ для студентів був застосований диференційований підхід. Студентам, метою яких було збільшення загальної маси тіла та досягнення пропорційного розвитку та сили м'язів, рекомендувалося: заняття проводити за програмою приросту м'язової маси; періоди відпочинку між підходами виконання вправ робити більш тривалими; стежити за особистим харчуванням. Студентам із надлишковою масою тіла пропонувалося: заняття проводити з високою інтенсивністю та короткими паузами для відпочинку; виконувати аеробні вправи, віддавати перевагу збалансованому низькокалорійному харчуванню.

Для розвитку силової витривалості вага обтяження не перевищувала 50–70 % від ПМ, кількість повторень у підході становила від 15–20 до 50 разів і більше (60–100 % ПМ, причому найбільший розвивальний вплив здійснювали останні підйоми), тривалість вправи в одному підході становила 20–120 с, кількість підходів 3–4, темп виконання – середній, інтервал відпочинку між підходами – 20–90 с, між серіями вправ – до повного відновлення, характер відпочинку – активний. З метою розвитку максимальної сили вага обтяження становила 50–85 % від ПМ, кількість повторень у підході становила 4–6, тривалість вправи в одному підході – 5–10 с, кількість підходів 2–6, темп виконання – середній, інтервал відпочинку між підходами – до повного відновлення, характер відпочинку – активний. Для швидкісної сили вага становила 55–75 % від ПМ, кількість повторень у підході – 1–8, тривалість вправи в одному підході становила 2–10 с, кількість підходів – 1–5, темп виконання – високий, інтервал відпочинку між підходами – до повного відновлення, характер відпочинку – активний. При цьому кількість повторень та підходів силових вправ обернено пропорційно залежала від величини ПМ.

При плануванні фізичних навантажень для силової підготовки студентів засобами пауерліфтингу дотримувалися свідомості й активності, систематичності, поступовості, повторності, наочності, прогресування.

У процесі занять пауерліфтингом використовувалися такі форми педагогічного контролю: вхідний, оперативний, поточний, поетапний. Основними методами педагогічного контролю у запропонованій методиці є педагогічне спостереження та контрольні тести. Методи медико-біологічного контролю спрямовані на визначення стану здоров'я, рівня фізичного розвитку та функціональної підготовленості студентів.

У третьому розділі «**Експериментальна перевірка ефективності методики розвитку силових якостей студентів закладів вищої освіти у процесі занять**

**пауерліфтингом»** запропоновано критерії оцінювання готовності до життєздатності студентів, які займаються пауерліфтингом за рівнями фізкультурно-оздоровчих компетенцій; представлено результати формувального етапу педагогічного експерименту.

Визначено, що основними критеріями оцінювання готовності студентів до життєдіяльності є мотиваційний (мотиви, ціннісні орієнтації), когнітивний (знання), діяльнісний (практичні вміння та навички). Готовність до життєдіяльності включає наявність фізкультурно-оздоровчих компетентностей студентів, що визначаються низьким, середнім або високим рівнями за традиційною 100-бальною шкалою.

У результаті апробації методики розвитку силових якостей студентів закладів вищої освіти у процесі занять пауерліфтингом доведено її ефективність за динамікою мотиваційного, когнітивного та діяльнісного компонентів (табл.1).

*Таблиця 1*

**Динаміка опанування фізкультурно-оздоровчих компетентностей студентами експериментальної групи протягом педагогічного формувального експерименту**

Критерії	Рівень	До експерименту		Після експерименту		Приріст %
		осіб	%	осіб.	%	
Мотиваційний	Високий	2	7,1	20	71,5	63,4
	Середній	10	35,7	6	21,4	-14,3
	Низький	16	57,2	2	17,1	-40,1
Когнітивний	Високий	3	10,7	18	64,3	53,6
	Середній	8	28,6	7	25	-3,6
	Низький	17	60,7	3	10,7	-50
Діяльнісний	Високий	1	3,5	17	60,7	57,2
	Середній	5	17,9	7	25	7,1
	Низький	22	78,6	4	14,3	-64,4

Так, аналізуючи результати динаміки **мотиваційного** компоненту встановлено, що кількість студентів ЕГ з високим рівнем мотивації до занять пауерліфтингом збільшилася на 63,4 %; кількість студентів, які мали середній та низький рівні мотивації, знизилася на 14,3 %, та 40,1 % відповідно.

Отримані результати дослідження **когнітивного** компонента в ЕГ свідчать, що кількість студентів, які мали високий рівень знань, умінь та практичних навичок щодо використання силових вправ, збільшилась на 53,6 %.

Результати аналізу показників **діяльнісного** компонента свідчать про те, кількість студентів ЕГ з високим рівнем відповідних компетентностей зростає на 57,2 %.

Динаміка показників фізичної підготовленості студентів ЕГ підтвердила, ефективність запропонованої методики. Рівень рухових якостей студентів ЕГ підвищився за всіма досліджуваними показниками, проте найбільш значущі результати продемонстровані у таких тестах: біг 100 м, стрибок у довжину з місця,

згинання і розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на перекладині, піднімання тулуба в сід за 1 хв ( $P < 0,05$ ). Щодо студентів КГ, то суттєве покращення результатів виявлено лише у результатах піднімання тулуба в сід за 1 хв, човникового бігу та нахилів тулуба вперед із положення сидячи ( $P < 0,5$ ), але середні показники були суттєво нижчими. Оскільки силова підготовка є однією із стратегічних ліній побудови занять із пауерліфтингу, то оцінювання силових якостей є ключовим при визначенні ефективності запропонованої методики.

Застосування засобів пауерліфтингу в освітньому процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти сприяло покращанню деяких показників фізичного розвитку студентів. Зокрема, достовірно зросли показники обхвату грудної клітки та маси студентів ЕГ при стабільних показниках зросту ( $P < 0,05$ ).

Щодо функціональних показників та індексів студентів ЕГ, то констатовано достовірне покращення показників ЧСС у спокої, атреріального тиску, індексу Робінсона, ЖЄЛ, сили м'язів кисті, станової сили та результатів Гарвардського степ-тесту, проб Штанге та Генчі, силового та життєвого індексів ( $P < 0,5$ ), тоді як у студентів КГ достовірно кращими виявилися тільки показники ЧСС у спокої, атреріального тиску, ЖЄЛ ( $P < 0,5$ ).

Оцін спеціальної фізичної підготовленості студентів включало визначення результатів виконання змагальних вправ: присідання зі штангою на плечах, кг; жим штанги лежачи, кг; станова тяга, кг. Діагностика спеціальної фізичної підготовленості студентів ЕГ упродовж педагогічного експерименту показала позитивну динаміку результатів (табл. 2).

Таблиця 2

**Динаміка показників спеціальної фізичної підготовленості студентів  
впродовж формувального педагогічного експерименту**

Види тестувань	Групи	До експерименту	Після експерименту	Приріст $\Delta \bar{X}$	Достовірність Різниці	
		$\bar{X} \pm m_1$	$\bar{X} \pm m_2$		t	P
Присідання зі штангою на плечах, кг	ЕГ	47,5 ± 1,8	70,4 ± 2,7	22,9	7,2	<0,001
	КГ	50,7 ± 1,24	52,32 ± 1,30	1,62	0,9	>0,05
Жим штанги лежачи на лавці, кг	ЕГ	45,2 ± 3,17	67,35 ± 4,48	22,15	4,1	<0,001
	КГ	40,7 ± 3,44	50,1 ± 3,92	9,4	1,8	>0,05
Станова тяга, кг	ЕГ	65,06 ± 2,76	85,61 ± 3,90	20,55	4,3	<0,001
	КГ	60,42 ± 3,32	68,54 ± 3,53	8,12	1,7	>0,05

Так, результат виконання вправи присідання зі штангою на плечах покращився на 22,9 кг, жим штанги лежачи покращився на 22,15 кг, станова тяга – на 20,55 кг при  $P < 0,001$ . У студентів КГ достовірного покращення у результатах виконання змагальних вправ із пауерліфтингу не відбулося ( $P > 0,05$ ).

Таким чином, доведено розвивальний та оздоровчий ефект використання методики розвитку силових якостей студентів закладів вищої освіти у процесі занять пауерліфтингом.

### **ВИСНОВКИ**

1. Теоретичний аналіз показав, що одним із основних шляхів підвищення ефективності процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти є покращення мотивації студентської молоді до систематичних занять фізичними вправами за рахунок упровадження в освітній процес нових видів фізкультурно-оздоровчої діяльності силової спрямованості. Серед різноманіття видів спорту, які на сьогоднішній день набувають великої популярності у студентському середовищі та дозволяють сприяти розвитку силових якостей юнаків, є пауерліфтинг.

2. Встановлено недостатньо високу мотивацію студентів закладів вищої освіти до занять фізичними вправами. Результати опитування студентів свідчать про те, що 42,7 % з них відвідують заняття з фізичного виховання заради отримання заліку, тоді як для 35,4 % респондентів основним мотивом відвідування навчальних занять є зміцнення здоров'я; 33,1 % студентів віддають перевагу самостійним заняттям фізичними вправами. При цьому очевидно, що формування в студентів мотивації до фізичного виховання має відбуватися із урахуванням їхніх інтересів, уподобань та потреб. Щодо фізкультурно-спортивних інтересів молоді, то 66,7 % студентів-чоловіків цікавлять заняття з футболу, 38,3 % юнаків віддають перевагу пауерліфтингу, 24,5 % молоді виявили бажання займатися єдиноборствами.

3. Визначено критерії оцінювання готовності до життєдіяльності студентів, які займаються пауерліфтингом: мотиваційний, когнітивний, діяльнісний. Мотиваційний критерій готовності студентів до застосування вправ із пауерліфтингу пов'язаний із усвідомленням ціннісних аспектів позитивного впливу занять із пауерліфтингу, потреби організму в заняттях фізичними вправами, зокрема силової спрямованості, вироблення установки на здоровий спосіб життя, формування фізичної культури особистості. Когнітивний критерій включає засвоєння системи знань і розвиток мислення студентів, оволодіння вміннями і навичками організації і проведення фізкультурно-оздоровчих заходів із використанням вправ з обтяженнями. Основою діяльнісного компонента є формування у студентів умінь та навичок для самостійної організації і проведення занять із пауерліфтингу. Готовність до життєдіяльності включає наявність фізкультурно-оздоровчих компетентностей студентів, що визначаються низьким, середнім або високим рівнями за традиційною 100-бальною шкалою.

4. Теоретично обґрунтовано і розроблено методику розвитку силових якостей студентів засобами пауерліфтингу, що спрямована на: пріоритетний розвиток силових якостей (максимальної сили, швидкісної сили та силової витривалості); покращення функціонального стану та підвищення загальної фізичної підготовленості студентів; формування мотивації до систематичних

занять пауерліфтингом; оволодіння технікою пауерліфтингу. Під час занять із пауерліфтингу основою для індивідуального дозування фізичних навантажень був розрахунок повторного максимуму (ПМ), який визначали у результаті піднімання максимального для кожного студента обтяження задану кількість разів в одному підході. Для побудови занять із пауерліфтингу було враховано низку важливих чинників: тип конституції тіла, рівень фізичної підготовленості та стан здоров'я студентів, залежно від них здійснювалося планування компонентів фізичних навантажень за такими показниками: вид і характер силових вправ, обсяг та інтенсивність м'язової роботи, величина обтяження, кількість повторень вправи та підходів, тривалість і характер відпочинку, послідовність виконання силових вправ. Під час організації занять із силового триборства у підборі вправ для студентів був застосований диференційований підхід. Студентам, метою яких було збільшення загальної маси тіла та досягнення пропорційного розвитку та сили м'язів, рекомендувалося: заняття проводити за програмою приросту м'язової маси; періоди відпочинку між підходами виконання вправ робити більш тривалими; стежити за особистим харчуванням. Студентам із надлишковою масою тіла пропонувалося: заняття проводити з високою інтенсивністю та короткими паузами для відпочинку; виконувати аеробні вправи, віддавати перевагу збалансованому низькокалорійному харчуванню.

5. Доведено ефективність методики розвитку силових якостей студентів закладів вищої освіти у процесі занять пауерліфтингом за динамікою мотиваційного, когнітивного та діяльнісного компонентів. Встановлено, що кількість студентів ЕГ з високим рівнем мотивації до занять пауерліфтингом збільшилася на 63,4 %; кількість студентів, які мали середній та низький рівні мотивації, знизилася на 14,3 %, та 40,1 % відповідно. Підтверджено, що кількість студентів, які мали високий рівень знань, умінь та практичних навичок щодо використання силових вправ, збільшилася на 53,6 %; кількість студентів ЕГ з високим рівнем відповідних компетентностей зросла на 57,2 %. Встановлено достовірну динаміку усіх досліджуваних показників фізичної підготовленості, функціональних показників та показників спеціальної фізичної підготовленості студентів ЕГ ( $P < 0,5$ ). Так, найбільш значущі результати продемонстровані у таких тестах: біг 100 м, стрибок у довжину з місця, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на перекладині, піднімання тулуба в сід за 1 хв ( $P < 0,05$ ); результат виконання вправи присідання зі штангою на плечах покращився на 22,9 кг, жим штанги лежачи покращився на 22,15 кг, станова тяга – на 20,55 кг при  $P < 0,001$ . У студентів КГ достовірного покращення у результатах виконання змагальних вправ із пауерліфтингу не відбулося ( $P > 0,05$ ). Таким чином, доведено розвивальний та оздоровчий ефект використання методики розвитку силових якостей студентів закладів вищої освіти у процесі занять пауерліфтингом.

В той же час проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми розвитку силових якостей у студентів. Подальшого наукового вивчення потребують питання, пов'язані з забезпеченням матеріально-технічної бази

закладів вищої освіти, вирішенням гендерних особливостей організації занять пауерліфтингом, розробкою методики індивідуальних та диференційованих занять для студентів з різним рівнем фізичної підготовленості та порушеннями опорно-рухового апарату.

## **СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ**

### **Наукові праці, в яких опубліковано основні наукові результати дисертації:**

1. Мичка І. В. Модель розвитку силових якостей студентів вищих навчальних закладів засобами пауерліфтингу. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2018. Вип. 4 (98). С. 110–114.

2. Грибан Г. П., Мичка І. В. Педагогічні засади навчання силових вправ з пауерліфтингу студентської молоді в освітньому процесі з фізичного виховання. Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2018. Вип. 11. С. 102–110

3. Мичка І. В. Врахування морфофункціональних особливостей студентів під час занять пауерліфтингом. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів : Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. 2018. Вип. 154. Т. I. С. 124–128.

4. Мичка І. В. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до занять з пауерліфтингу в освітньому процесі з фізичного виховання. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2018. Вип. 5 (99). С. 121–124.

5. Мичка І. В. Методика розвитку силових якостей студентів вищих навчальних закладів засобами пауерліфтингу. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2018. Вип. 7 (101) 18. С. 58–62.

6. Мичка І. В. Упровадження пауерліфтингу в систему навчально-виховного процесу з фізичного виховання студентів. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2019. Вип. 5 (113) 19. С. 97–101

7. Mychka I. V. The basis for the development of the students' strength qualities in the process of physical education. The journal publishes scientific studies, reports and reports about achievements in different scientific fields. The scientific heritage. Budapest, Hungary. 2018. № 23. Pp. 39–41.

### **Опубліковані праці апробаційного характеру:**

8. Мичка І. В., Яремчук О. С. Використання змінних обтяжень у тренувальному процесі з пауерліфтингу. Студентська спортивна наука – 2014 : зб. наук. праць IV студ. наук.-практ. конф. Житомир, 2014. С. 168–169.

9. Мичка І. В. Тенденції розвитку пауерліфтингу в Україні. Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку : зб. наук. праць. Переяслав-Хмельницький, 2016. Вип. 20. С. 93–95.



10. Мычка И. В. Личностно-ориентированный выбор студентами двигательной активности – путь к формированию здорового образа жизни. Педагогические и социологические аспекты образования : сб. трудов Междунар. науч.-практ. конф. Чебоксары, 2018. С. 280–281.

11. Мичка І. В. Пауерліфтинг в системі фізичного виховання вищих навчальних закладів. Педагогіка здоров'я : зб. наук. праць VIII Всеукр. наук.-практ. конф. Харків, 2018. С. 595–597.

12. Мичка І. В. Застосування інформаційних технологій на заняттях з пауерліфтингу у студентів вищих навчальних закладів. Інформаційні технології в освіті та науці : матеріали X всеукраїнської науково-практ. конф. (м. Мелітополь, 14-15 червня 2018 року). Мелітополь, 2018. Вип 10. С. 180–184.

13. Мичка І. В. Вплив занять пауерліфтингом на формування опорно-рухового апарату та збереження здоров'я студентів. Громадське здоров'я: проблеми та перспективи розвитку : зб. матер. тез наук.-практ. конф. Острого, 2018. С. 156–159.

**Опубліковані праці, які додатково відображають наукові результати дисертації:**

14. Мичка І. В., Данюк О. М., Мацапура В. А. Корекція навчально-тренувального процесу пауерліфтерів з використанням засобів швидкісно-силової підготовки. Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи: зб. наук. праць. Житомир, 2014. Вип. 1. С. 69–71.

15. Мичка І. В. Побудова тренувального процесу з пауерліфтингу на етапі початкової підготовки. Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи: зб. наук. праць. Житомир, 2015. Вип. 2. С. 45–47.

16. Мичка І. В. Корекція навчально-тренувального процесу пауерліфтерів з використанням засобів спеціальної витривалості. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. Вінниця, 2015. Вип. 19, т. 2. С. 256–270.

## **АНОТАЦІЇ**

**Мичка І. В. «Методика розвитку силових якостей у студентів вищих навчальних закладів засобами пауерліфтингу».** – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук зі спеціальності 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). – Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова. – Київ, 2019.

У дисертації розкрито шляхи підвищення ефективності процесу з фізичного виховання студентів за рахунок впровадження силових видів фізкультурно-оздоровчої діяльності. Досліджено мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до фізичного виховання та інтерес до занять пауерліфтингом. Розроблено і теоретично обґрунтовано методику розвитку силових якостей у студентів засобами пауерліфтингу на основі індивідуального підходу. Зміст методики спрямований на пріоритетний розвиток силових

якостей (максимальну силу, швидкісну силу та силову витривалість), покращення функціонального стану, підвищення загальної фізичної підготовленості, формування мотивації до систематичних занять пауерліфтингом та оволодіння технікою виконання силових вправ з пауерліфтингу.

Визначено алгоритм застосування пауерліфтингу в освітньому процесі фізичного виховання не лише для розвитку силових якостей, а як засобу формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей студентської молоді. Запропоновано педагогічні умови підвищення ефективності розвитку силових якостей у студентів засобами пауерліфтингу та критерії оцінювання готовності до життєздатності студентів, які займаються пауерліфтингом, у процесі фізичного виховання. Експериментально доведено ефективність застосування пауерліфтингу у силовій підготовці студентської молоді та формуванні готовності до життєдіяльності у процесі фізичного виховання.

**Ключові слова:** фізичне виховання, студенти, пауерліфтинг, силові вправи, силові якості.

**Мычка И. В. «Методика развития силовых качеств у студентов высших учебных заведений средствами пауэрлифтинга».** – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.02 – теория и методика обучения (физическая культура, основы здоровья). – Национальный педагогический университет имени М. П. Драгоманова. – Киев, 2019.

В диссертации раскрыты пути повышения эффективности процесса по физическому воспитанию студентов за счет внедрения силовых видов физкультурно-оздоровительной деятельности. Исследована мотивационно-ценностное отношение студентов к физическому воспитанию и интерес к занятиям пауэрлифтингом. Разработана и теоретически обоснована методика развития силовых качеств у студентов средствами пауэрлифтинга на основе индивидуального подхода. Содержание методики направлено на приоритетное развитие силовых качеств (максимальную силу, скоростную силу и силовую выносливость), улучшение функционального состояния, повышение общей физической подготовленности, формирование мотивации к систематическим занятиям пауэрлифтингом и овладения техникой выполнения силовых упражнений по пауэрлифтингу.

Определен алгоритм применения пауэрлифтинга в образовательном процессе физического воспитания не только для развития силовых качеств, а как средство формирования физкультурно-оздоровительных компетенций студенческой молодежи. Предложены педагогические условия повышения эффективности развития силовых качеств у студентов средствами пауэрлифтинга и критерии оценки готовности к жизнеспособности студентов, занимающихся пауэрлифтингом, в процессе физического воспитания. Экспериментально доказана эффективность применения пауэрлифтинга в силовой подготовке студенческой молодежи и формировании готовности к жизнедеятельности в процессе физического воспитания.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, студенты, пауэрлифтинг, силовые упражнения, силовые качества.

**Mychka I.V. Methods of development of power qualities in students of higher education by means of powerlifting.** – Manuscript.

The dissertation for the Candidate of Pedagogical Sciences Degree in Specialty 13.00.02 – Theory and Methods of Learning (Physical Culture, Fundamentals of Health). – National Pedagogical Dragomanov University, Kyiv, 2019.

The dissertation research highlights the relevance of the problem of improving the current system of physical education in higher educational establishments. The theoretical and methodological foundations of the introduction of powerlifting tools in the educational process from physical education are revealed.

The first chapter, titled "Theoretical and methodological features of the development of students' strengths in the process of physical education" explores, first of all, the innovative directions of improving the process of physical education in higher educational establishments. It is revealed that one of the ways to improve this process is to increase the motivation of students to systematic physical exercises due to the introduction of new types of sports and health motor activities in the educational process of higher educational facilities. The implementation of this approach implies that the physical education system must meet the modern requirements and international standards of physical preparedness of a person, the formation of a well-developed personality, optimization of the physical and physiological state of student youth in the process of vocational training.

Secondly, the first chapter highlights modern approaches to the development of student youth's power qualities. It is revealed that one of the essential reasons for the low efficiency of the physical and fitness process is the imperfection of the system, which is designed for the realization of different directions in physical activity, such as physical education, sports, recreational, rehabilitation, and professionally applied physical training, which do not meet the socio-economic conditions of life of modern student youth. It was determined that it is powerlifting among a variety of power sports that helps to solve the mentioned above problem because powerlifting has a number of advantages, such as economic feasibility, simplicity of competitive exercises, accessibility to conducting classes, extensive wellness, and training orientation.

Third, the first chapter outlines the role and importance of powerlifting as a means of developing students' strengths during the physical education process. It is proven that athletic exercises in powerlifting (which is also known as power triathlon) are popular with student youth. A wide choice of exercises allows to conduct high-density training, to improve physical fitness, functional state and work capacity of students, to develop all groups of muscles, to effectively solve problems of formation and correction of body structure, to form moral and volitional qualities, and to improve sports performance.

Fourth, the chapter highlights the organizational and methodological aspects of powerlifting training planning in higher educational establishments. It is established that in the process of physical education the use of weight training requires the

development of an individual program of strength development for each student; during the initial preparation phase, the main focus should be concentrated on technical and general physical training, while the study and improvement of the technique powerlifting exercises performance is facilitated by the repeated performance of exercises with different weights on the bar.

The second chapter, which is titled "Theoretical background of the methodology in the development of students' power qualities during powerlifting training in higher educational establishments," discloses the methodology, scientific methods, and organization of research. For the realization of pre-established tasks, it was selected theoretical, empirical, and experimental research methods. Theoretical approaches were used to formulate the theoretical and methodological foundations of the study. This ensured the analysis and generalization of the results obtained when solving the tasks. Empirical research methods were used to determine the general health and well-being of students.

The background of educational activities is based on the formation of students' motivational, cognitive, and activity components. The motivational component provided an increase in the students' educational, motivational, and value attitude to the means of powerlifting, creation of a microenvironment that developed the students' interests and motives for active involvement in power exercises. The cognitive component involved the formation of a knowledge system and guidelines for mastering the exercises. The basis of the activity component was the training of students' skills for independent organization and conduct of powerlifting training sessions.

The third chapter, titled "Experimental verification of the method's efficiency in the development of students' power qualities during powerlifting training sessions in higher educational establishments," developed the criteria for assessing the readiness of students-powerlifters for life. The implementation of the methodology for the development of power qualities also ensured the formation of knowledge among students about the expedient use of powerlifting exercises during the educational and training sessions. The analysis of the students' physical fitness indicators after a formative pedagogical experiment showed the high efficiency of the developed methodology. In all tests that evaluated the fitness preparedness of students, the participants in the experimental group significantly improved their scores. The most substantial results were obtained in 100 meters sprint, long jumps, push-ups, chin-ups, and lifting of the body in sitting position during one minute ( $P < 0,05$ ). It is also highlighted the content of motivational, cognitive, and activity criteria of the students' fitness competence in the experimental group. In general, the evaluation of the efficiency of the method of development of power qualities in students by means of powerlifting confirmed the significant improvement of the indicators of physical development, functional, special physical and technical preparedness, availability of the formed fitness and health competences.

**Keywords:** students, powerlifting, physical education, physical development, physical fitness, educational process, higher educational establishments.



Підписано до друку 08.11.2019 р. Формат 60x84/16.  
Папір офсетний. Гарнітура Times.  
Наклад 100 пр. Зам. № 318  
Віддруковано з оригіналів.

---

Видавництво Національного педагогічного університету  
імені М.П. Драгоманова. 01601, м. Київ-30, вул. Пирогова, 9  
Свідоцтво про реєстрацію № 1101 від 29.10.2002.  
(044) 239-30-26.