

Список бібліографічних посилань:

1. Legal realism. Wikipedia: the free encyclopedia. URL: http://en.wikipedia.org/wiki/Legal_realism (дата звернення 13. 03. 2019).
2. Leiter B. American Legal Realism. The Blackwell Guide to Philosophy of Law and Legal Theory / eds.: W. Edmundson, M. Golding. 2003. P. 50–66.
3. Green M. S. Legal Realism as Theory of Law. William & Mary Law Review. 2005. Vol. 46. P. 1915–2000.
4. MacCormack G. Scandinavian Realism. Juridical Review. 1970. Vol. 11. P. 33–55.
5. Nourse V., Shaffer G. Varieties of New Legal Realism: Can a New World Order Prompt a New Legal Theory? Cornell Law Review. 2009. Vol. 95. P. 61.

УДК 796. 011:378. 147

Тетяна Петрівна КОНОНЕНКО,

старший викладач кафедри гуманітарних дисциплін Сумської філії Харківського національного університету внутрішніх справ
ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-5368-8158>

РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ПАУЕРЛІФТИНГУ

Інтеграція України в світове співтовариство неможлива без реформування національної системи вищої освіти, спрямованої на розвиток особистості майбутнього спеціаліста, забезпечення високого рівня стану його здоров'я та фізичної підготовленості. Інтенсифікація навчального процесу у вищих навчальних закладах, активізація самостійної творчої роботи, збільшення психічних навантажень гостро поставили питання про впровадження в повсякденне життя студентів фізичної культури й спорту.

Сьогодні стає очевидним, що існуюча система фізичного виховання студентської молоді не справляється зі своїми завданнями і потребує вдосконалення. Одним з видів спорту, який активно розвивається в світі та в Україні є пауерліфтинг. Популярність пауерліфтингу пояснюється простотою, доступністю цього виду спорту, швидким ростом результатів і позитивним впливом на здоров'я людини. Заняття пауерліфтингом приводять до збільшення м'язової сили, укріплюють зв'язки та суглоби, допомагають удосконалювати витривалість, гнучкість, виховують волю, впевненість в своїх силах, підвищують працездатність всього організму. Все робить пауерліфтинг одним із цінних і корисних засобів виховання різнобічно розвинутих людей, здатних до високопродуктивної праці (2, с. 64-67).

Друга, не менш важлива причина використання силових вправ зумовлена прагненням студентів мати досконалу будову тіла. Саме цей естетичний мотив є значно дієвішим стимулом до самостійних і систематичних занять фізичними вправами.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати й експериментально перевірити ефективність методики розвитку силових здібностей студентів засобами пауерліфтингу.

Низка дослідників (Ф. І. Загура, Т. Ю. Круцевич та ін.) показали високу ефективність використання засобів пауерліфтингу для професійно-прикладної підготовки студентів. В. Жамардїй визначив та обґрунтував критерії, показники та рівні сформованості спеціальних умінь і навичок студентів у процесі занять з пауерліфтингу, теоретично обґрунтував необхідність розробки методики формування спеціальних знань з пауерліфтингу студентів у позааудиторній роботі (1, 2, 3).

Отже, практичне значення нашої методики полягає в обґрунтуванні співвідношення засобів фізичного виховання відповідно до рівня фізичного стану студентів у процесі навчання силових вправ; розробці дозування силових фізичних навантажень відповідно до фізичних можливостей організму.

Для перевірки методики оптимізації фізичного виховання студентів проводився педагогічний експеримент. Завдання експерименту полягало у виявленні змін у показниках фізичної підготовленості юнаків першого курсу Сумської філії ХНУВС під впливом силових вправ. З них було скомплектовано дві групи: експериментальна та контрольна. Тривалість експерименту склав один навчальний семестр. Для визначення розвитку силових якостей використовувався комплекс тестів різнобічної спрямованості. Зміст педагогічного експерименту полягав у тому, що в процесі фізичного виховання студентської молоді експериментальної групи широко використовувалася методика розвитку силових здібностей засобами пауерліфтингу. Студенти контрольної групи продовжували навчання без змін. Крім того, на початку нашого експерименту були проведені тести, які показали, що початкові показники силових якостей у студентів контрольної й експериментальної груп вірогідно не відрізняються.

При побудові тренувального процесу ми здійснювали планування компонентів навантаження за такими показниками: вид і характер силових вправ, обсяг та інтенсивність занять, кількість повторень і величина обтяження, частота тренувальних занять і тривалість силової роботи, інтервали відпочинку, кількість та почерговість виконання силових вправ. При 3 разовому тренуванні на тиждень вправи розподілялися таким чином: понеділок –присідання, жим; середа – жим, тяга; п'ятниця – присідання, жим.

Таким чином, результати проведеного експерименту дозволяють зробити висновок, що студентський вік є тим періодом, коли активно

розвиваються всі фізичні здібності. Це є підставою для початку фізичної підготовки на цьому віковому етапі навчання із застосуванням методики формування спеціальних умінь і навичок студентів у процесі занять з пауерліфтингу. Результати досліджень свідчать про статистично значуще підвищення рівня розвитку силових якостей у студентів експериментальної групи порівняно з показниками контрольної.

Навчаючи студентів, викладач постійно повинен пам'ятати, що кінцевою метою навчання є використання засвоєних фізичних вправ у повсякденному житті, у побуті та професійній діяльності й для самовдосконалення.

Список бібліографічних посилань:

1. Жамардїй В. Критерії та рівні формування спеціальних умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі занять з пауерліфтингу / В. Жамардїй // Витоки педагогічної майстерності, 2013. – Вип. 11. С. 130-135.

2. Захарїна Е. Організаційні умови вдосконалення фізичного виховання у вищому закладі освіти / Е. Захарїна // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2007. – №1. С. 64-67.

3. Круцевич Т. Ю. Актуальність сучасних силових видів спорту для системи професійно-прикладної фізичної підготовки у вузі / Т. Ю. Круцевич, Л. П. Пилипей // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2006. – № 2. С. 51-55.

УДК 159. 9

Людмила Михайлівна КОРНІЄНКО,

старший викладач кафедри іноземних мов Сумського національного аграрного університету

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0727-3250>

ФЕНОМЕН «КЛІПОВОГО МИСЛЕННЯ» У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ

Збільшення ролі знань, інформації та інформаційних технологій привели до того, що сучасне суспільство існує на новому етапі розвитку – інформаційному. Інформаційні технології широко застосовуються в побуті, виробництві, установах, системі освіти в цілому. Глобальна інформатизація призводить до зміни в ментальному плані. Під впливом телебачення, комп'ютерних ігор, інтернету і навіть сучасної літератури у більшості представників молодого покоління формується особливий тип мислення – «кліпове». У школі як у загально-освітній, так і у вищій вчителі професіонали формують світогляд,