

разделение опыта и знаний с другими людьми. Это позволяет получить ценные советы, рекомендации и наставления от тех, кто уже прошел этот путь. В итоге данный подход позволяет не только получить знания и навыки, но и научиться применять их в практической работе. Это позволяет интегрировать цифровые технологии в свою профессиональную деятельность и обеспечивать конкурентоспособность в условиях быстро изменяющегося рынка труда [5, с. 38].

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данной статье акцентируется внимание на том, что для современного студента важно не только владеть понятиями и знаниями на уровне теории, но также и уметь применять свои знания на практике при решении реальных профессиональных задач. Автором выделены основные принципы компетентностного подхода, включающего в себя развитие креативного начала личности, профессиональную (прикладную) направленность обучения и индивидуализацию, а также определены его преимущества и состав. В результате приведенных данных подтверждается, что компетентностный подход является наиболее подходящим вариантом освоения необходимых цифровых компетенций.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Куценко С.М. Готовность студентов к цифровому обучению / С.М. Куценко, С.Ф. Малащон // *Russian Journal of Education and Psychology*. – 2021. – Т. 12, № 3-2. – С. 61–65.
2. Надеждина М.Е. Модернизация производственных мощностей подготовительного производства предприятия / М.Е. Надеждина // *Компетентность*. – 2020. – № 6. – С. 26–29
3. Натальсон А. В. Формирование цифровых компетенций в области кибербезопасности объектов цифровой энергетики / А. В. Натальсон // *Вестник НЦБЖД*. – 2023. – № 3 (57). – С. 54–60.
4. Салтанаева, Е.А. Цифровые компетенции как обязательная компонента высшего образования / Е.А. Салтанаева, Р.И. Эшлиоглу, С.И. Бекетова // *Russian Journal of Education and Psychology*. – 2023. – Т. 14, № 2-2. – С. 152–156.
5. Шорина, Т.В. Сценарное моделирование образовательного процесса вуза на основе визуализации учебной информации / Т.В. Шорина // *Дистанционное и виртуальное обучение*. – 2015. – № 5 (95). – С. 38–44.

### REFERENCES

1. Kutsenko, S.M. and Malatsion, S.F. (2021), "Readiness of students for digital learning", *Russian Journal of Education and Psychology*, Vol. 12, No.3-2, pp. 61–65.
2. Nadezhkina, M.E. (2020), "Modernization of production capacities of the preparatory production of the enterprise", *Competence*, No.6. pp. 26–29.
3. Natalson, A.V. (2023), "Formation of digital competencies in the field of cybersecurity of digital energy objects", *Vestnik NTsBZhd*, No. 3(57), pp. 54–60.
4. Saltanava, E.A., Eshelioglu R.I., and Beketova S.I. (2023), "Digital competencies as a mandatory component of higher education", *Russian Journal of Education and Psychology*, Vol. 14, No. 2-2, pp. 152–156.
5. Shorina, T.V. (2015), "Scenario modeling of the educational process of the university on the basis of visualization of educational information", *Distance and Virtual Learning*, No.5(95), pp. 38-44.

**Контактная информация:** alexnatalson@gmail.com

*Статья поступила в редакцию 10.10.2023*

**УДК 796.894**

### **ОРГАНИЗАЦИОННО–МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПАУЭРЛИФТИНГА В УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ**

*Александр Александрович Небураковский, кандидат педагогических наук, доцент, Дальневосточная государственная академия физической культуры, Хабаровск; Болислав*

*Максимович Щетина, кандидат педагогических наук, профессор, заслуженный тренер Российской Федерации, Дальневосточный государственный университет путей сообщения, Хабаровск*

#### **Аннотация**

В статье рассматриваются вопросы развития и культивирования пауэрлифтинга как доступного и эффективного средства физической культуры и спорта в студенческой среде в учебном заведении. Основываясь на результатах анализа и обобщения доступной научно-методической литературы по теории и методике пауэрлифтинга, многолетней организационной и тренерской работы, показаны методические приемы организации, планирования, проведения учебно-тренировочных занятий и стимулирования подготовки спортсменов, в том числе высокой квалификации.

**Ключевые слова:** пауэрлифтинг, отбор и организация учебно-тренировочного процесса, соревновательная деятельность.

**DOI:** 10.34835/issn.2308-1961.2023.10.p263-266

#### **ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL ASPECTS OF POWERLIFTING IN AN EDUCATIONAL INSTITUTION**

*Alexander Aleksandrovich Neburakovsky, candidate of pedagogical sciences, docent, Far Eastern State Academy of Physical Culture, Khabarovsk; Bolislav Maksimovich Shchetina, Candidate of Pedagogical Sciences, professor, Honored Trainer of the Russian Federation, Far Eastern State Transport University, Khabarovsk*

#### **Abstract**

The article discusses the development and cultivation of powerlifting as an accessible and effective means of physical culture and sports among students in an educational institution. Based on the results of the analysis and synthesis of available scientific and methodological literature on the theory and methodology of powerlifting, many years of organizational and coaching work, methodological techniques for organizing, planning, conducting educational training sessions and stimulating the training of athletes, including highly qualified ones, are shown.

**Keywords:** powerlifting, selection and organization of the educational and training process, competitive activity.

#### **ВВЕДЕНИЕ**

В настоящее время, несмотря на санкции и различные другие ограничения, накладываемые, в том числе международными спортивными федерациями и Всемирным антидопинговым агентством, дисциплины пауэрлифтинга пользуются большой популярностью в мире и в Российской Федерации [1, 3].

Одной из массовых популяций приверженцев этого вида спорта является студенческая молодежь. Международная федерация пауэрлифтинга (IPF) является членом Международной федерации университетского спорта (FISU) и работает со студентами в соответствии с подписанным с этой федерацией меморандумом о сотрудничестве.

Известно, что IPF выстроена стройная система соревновательной деятельности для различных категорий занимающихся. Вместе с ней Европейская (EPF), Азиатская (APF), Африканская (APF) и NAPF/FESUPO федерации пауэрлифтинга проводят соревнования «University Cup», которые занимают достойное место в международном календаре соревнований. Эти студенческие соревнования являются самыми рейтинговыми в мире. В соответствии с этим, федерации пауэрлифтинга стран формируют свои внутренние календари соревнований, в которых предусмотрены и студенческие спортивные мероприятия.

Федерация пауэрлифтинга России и Российский студенческий спортивный союз (РССС) проводят Всероссийские соревнования среди студентов, которые являются отборочными для комплектования студенческой сборной команды Российской Федерации и участия в мировом и Европейском «University Cup» [3].

Для того чтобы демонстрировать высокие результаты на имиджевых для высших учебных заведений и страны, спортивных форумах, необходимо развивать пауэрлифтинг и его дисциплины в учебных заведениях. Это тот потенциал, который помогает внедрять здоровый образ жизни в повседневную жизнь студенческой молодежи и решать воспитательные, оздоровительные, физкультурно-спортивные и имиджевые задачи учебного заведения.

### ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для тех, кто заинтересован в организации пауэрлифтинга как средства физической культуры и спорта в учебном заведении, на основании использования педагогического метода анализа и обобщения практического опыта, представлен алгоритм этой деятельности на примере Дальневосточного государственного университета путей сообщения.

До настоящего времени организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в Дальневосточном государственном университете путей сообщения находилась на хорошем уровне. Руководство университета совместно со студенческим спортивным клубом «Локомотив» ДВГУПС консолидировано проводили работу по внедрению здорового образа жизни и развитию видов спорта. Ежегодно проводится Спартакиада первокурсников, Спартакиада ДВГУПС. Сильнейшие спортсмены в составе сборных команд университета участвуют в Универсиаде студентов высших учебных заведений Хабаровского края и ЕАО, а также в соревнованиях транспортных вузов страны.

Весомый вклад в оценку этой работы внесли тренеры, работающие со сборной командой по пауэрлифтингу, а также проводящие фитнес занятия во второй половине дня в платных группах, так как в первой половине дня в тренажерном зале проводятся академические занятия по дисциплине «Физическая культура» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту». На учебных занятиях студентов обучают технике соревновательных, специально-подготовительных и общеподготовительных упражнений, а также развивают физическую подготовленность с помощью упражнений с различными видами отягощений.

Учебно-тренировочная работа ведется с квалифицированными спортсменами во второй половине дня с 15 до 18 часов. Группы формируются не только из квалифицированных спортсменов, но и начинающих. Их отбор ведется на академических занятиях. Студенты, желающие заниматься пауэрлифтингом и имеющие хорошие показатели состояния здоровья и физической подготовленности, могут быть зачислены в группы.

Учебно-тренировочные занятия проводят три тренера, два из которых Заслуженные тренеры РФ. Тренеры фитнес групп рекомендуют перспективных студентов в спортивные группы. Если начинающие спортсмены по объективным причинам не могут продолжать тренироваться, они возвращаются в учебные группы на академические занятия. Следует отметить, что учебные занятия по другим дисциплинам могут заканчиваться позже, чем начало тренировки, поэтому спортсмены могут приходить во время учебно-тренировочных занятий других групп, в том числе фитнес групп.

Врачебно-медицинский контроль обязателен. Спортсмены, участвующие в соревнованиях проходят медицинское освидетельствование в краевом врачебно-физкультурном диспансере и стоят на учете. Допуск к соревнованиям регистрируется в заявке на данное мероприятие.

Таким образом, алгоритм отбора и комплектования групп проходит в соответствии с рекомендациями теории и методики пауэрлифтинга и многолетнего практического опыта. Однако в связи с объективными условиями, связанными с малым количеством поступающих спортсменов-разрядников, приходится концентрировать внимание на перспективных новичках. Эта тенденция наметилась в последние годы, особенно после ограничительных мероприятий, связанных с пандемией корона вируса.

Следующий алгоритм непосредственно определяет учебно-тренировочную работу и соревновательную деятельность. Тренеры имеют высшее специальное образование и большой опыт тренировочной работы в качестве спортсменов и тренеров. Он позволил проанализировать и обобщить основные аспекты подготовки спортсменов, в том числе высокой квалификации и изложить результаты в учебно-методических пособиях и научных статьях, которые используют в практической работе [1, 2, 3].

Для популяризации пауэрлифтинг был включен в Спартакиаду ДВГУПС. В этих соревнованиях участвовали все желающие студенты, которые занимаются в учебных группах в тренажерном зале, а также те, кто совершенствует свое спортивное мастерство в сборных командах по дисциплинам пауэрлифтинга.

Одним из важных аспектов подготовки спортсменов является стимулирование спортсменов и тренеров к плодотворной работе и достижению высоких спортивных результатов. Алгоритмом решения этой проблемы являются спортивные стипендии и скидки на оплату обучения – основные стимулы в университете для действующих спортсменов. Весомый вклад в эффективность воспитательной и физкультурно-спортивной работы внесли торжественные мероприятия по итогам учебного спортивного года, а также встречи ректора вуза с лучшими спортсменами в канун Нового года. Следует отметить, что высококвалифицированные спортсмены и тренеры получали единовременное денежное вознаграждение за высокие спортивные результаты, показанные на официальных Всероссийских и международных спортивных соревнованиях в соответствии с Постановлением Губернатора Хабаровского края.

Таким образом, основываясь на анализе и обобщении организационной и практической деятельности, изложены основные алгоритмы успешной организации и проведения учебно-тренировочной работы по дисциплинам пауэрлифтинга в высшем учебном заведении, об эффективности которой свидетельствуют многочисленные награды и поощрения Министерства спорта РФ, руководящих органов Хабаровского края.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Щетина Б.М. Олимпийские перспективы пауэрлифтинга / Б.М. Щетина, А.В. Андрейченко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 4 (194). – С. 470–473.
2. Щетина Б.М. Особенности процесса обучения троеборью классическому / Б.М. Щетина // Физическая культура и спорт в современном обществе : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Хабаровск, 2021. – С.276–280.
3. Щетина Б.М. Подготовка спортсменов в пауэрлифтинге (троеборье классическом) в высшем учебном заведении / Б.М. Щетина // Воспитательно-патриотическая и физкультурно-спортивная деятельность в вузах : решение актуальных проблем : материалы международной научно-практической конференции. – Тюмень, 2020. – С.418–422.

#### REFERENCES

1. Shchetina, B.M., and Andreichenko, A.V. (2021), "Olympic prospects of powerlifting", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 4 (194), pp. 470–473.
2. Shchetina, B.M. , (2021). "Features of the process of teaching classical eventing", *Physical culture and sport in modern society*, materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference, Khabarovsk, pp.276–280.
3. Shchetina, B.M. (2020), "Training of athletes in powerlifting (classical eventing) in a higher educational institution", *Educational-patriotic and physical culture-sports activities in universities: solving current problems*, materials of the international scientific-practical conference, Tyumen, pp.418–422.

**Контактная информация:** 30200725@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 04.10.2023*