

Велике значення упродовж навчальних занять має реалізація принципів систематичності, доступності й індивідуалізації, контроль дозування навантаження й поступовість його підвищення. Незважаючи на оздоровчу спрямованість навчальних занять з фізичного виховання у вузі, викладачі фізичного виховання повинні прагнути до того, щоб студенти навчального відділення волейболу підвищили рівень загальної й спеціальної фізичної підготовленості та покращили свій фізичний розвиток.

Розвиток секційної роботи в ЗВО має велике значення для всебічного розвитку студентів. Секція волейболу у будь – якому закладі займає чільне місце і є організатором різноманітних спортивних заходів. Також, майже у кожному ЗВО є своя волейбольна команда, яка захищає спортивну честь закладу на змаганнях різного рівня.

Заняття волейболом у закладах вищої освіти спрямовані на фізичний розвиток студентів, виховання у них наполегливості, дисциплінованості, колективізму, вміння працювати у команді, почуття дружби і товариства. Постійні взаємодії з м'ячем покращують глибинний і периферичний зір, підвищують координацію рухів, точність орієнтування у просторі.

#### *Література*

1. НАКАЗ 15.12.2016 № 4665 «Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України».
2. Клещев Ю.Н. Волейбол. - К.: Спорт Академія Прес, 2018. - 189 с.

**УДК 796.062.897**

*Пермяков О.А., доцент  
Оверченко І., студент групи 201-ФС  
Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

## **РОЗВИТОК ПАУЕРЛІФТИНГУ ЯК ОДНОГО ІЗ СКЛАДОВИХ СТУДЕНТСЬКОГО СПОРТУ**

Для формування ціннісного ставлення юнацтва та молоді до власного здоров'я, покращення фізичного спорту та фізичної підготовленості з урахуванням вимог майбутньої професії в Україні започатковано Національну стратегію з оздоровчої рухової активності на період до 2025 року [1]. Гасло «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» є пріоритетним в організації проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України, зокрема студентської молоді [1,2].

З метою популяризувати студентський спорт і зробити фізичну активність трендом серед молоді важливо дослідити види спорту, які є в

пріоритеті для студентства. Серед них – пауерліфтинг, силовий вид спорту, що полягає у подоланні максимального важкого опору щодо ваги спортсмена. Його також називають силовим триборством. Це пов'язано з тим, що до змагань з пауерліфтингу включені 3 вправи: присідання зі штангою, жим штанги лежачи та станова тяга штанги.

Пауерліфтинг виник із вправ, які використовувалися для збільшення сили у важкій атлетиці. Раніше пауерліфтинг включав згинання рук зі штангою стоячи, жим через голову і т. д. Ці вправи стали популярними в Європі в 40-50-х роках минулого століття. Вже до середини 60-х років були визначені головні правила змагань, а різні країни почали проводити національні турніри. У 1972 році було засновано Міжнародну Федерацію пауерліфтингу (IPF), а в 1973 відбувся перший чемпіонат світу. У 1986 році з'явився Всесвітній конгрес пауерліфтингу (World Powerlifting Congress). З того часу і до цього дня кількість різних організацій постійно зростає. Але найавторитетнішою залишається Міжнародна Федерація пауерліфтингу [3].

Пауерліфтинг входить до програми Паралімпійських ігор. У програму Паралімпіади включено лише одну вправу – жим штанги лежачи без спорядження. До програми Олімпійських ігор пауерліфтинг не входить. Але пауерліфтинг включено до програми Всесвітніх ігор, що проходять під егідою Міжнародного олімпійського комітету.

Під час змагань враховують силові показники, спортсмени змагаються в різних вагових категоріях. Для участі допускаються чоловіки і жінки, а також підлітки. Оцінюють спортсменів, виходячи з сумарної максимальної ваги, взятої в 3-х вправах. Якщо показники учасників змагань однакові, перемогу віддають людині з найменшою масою тіла.

Основною дисципліною в сучасному пауерліфтингу є триборство — присідання, жим і тяга. Регламент перейшов за спадщиною від важкої атлетики — в кожній вправі по три підходи, якщо у вправі вага не підкорилася жодного разу, спортсмен вибуває зі змагань, але судді можуть дозволити спортсмену продовжити боротьбу за малі медалі в окремих вправах, якщо той добросовісно виконував свої підходи [4].

Крім триборства, проводяться змагання по одній окремо взятій вправі — жиму штанги лежачи. Практично у всіх федераціях були розроблені додаткові нормативи для цього. Поряд зі звичайним жимом штанги максимальної ваги, дедалі більшу популярність здобуває багатоповторний — жим штанги з масою самого атлета на рази і жим штанги фіксованої маси на рази. Фактично, для осіб з пошкодженнями опорно-рухового апарату, жим лежачи залишається єдиною доступною силовою вправою.

В Україні пауерліфтинг є популярним видом спорту, що активно розвивається. Існує велика кількість федерацій, які проводять змагання, керують роботою шкіл і секцій, співпрацюють з міжнародними організаціями. Основними організаціями в Україні є: Федерація

пауерліфтингу України (ФПУ). Функціонує з 1991 року. Має статус національної та співпрацює з Міністерством молоді та спорту України. У 1992 році ФПУ стала членом Міжнародної організації пауерліфтингу (IPF). ФПУ має підрозділи в кожній області України. Крім того, ще є такі федерації з пауерліфтингу: Комітет пауерліфтингу України, Всеукраїнська організація пауерліфтингу (ВПА), Українська бездопінгова федерація пауерліфтингу, Незалежна федерація пауерліфтингу в Україні, Глобальний союз пауерліфтингу в Україні.

Спорядження ділиться на обов'язкове та необов'язкове. До обов'язкового належать: широкий пояс; трико; футболка; гетри або щитки для захисту гомілок під час виконання станової тяги. До необов'язкового належать: спеціальне взуття для присідання або тяги; наколінники; напульсники. Щоб захистити спортсмена від травм використовується підтримуюче спорядження. Це: бинти для зап'ясть і колін; майка для жиму лежачи; майка для присідання і станової тяги; комбінезон для присідання; комбінезон для станової тяги.

Зараз у пауерліфтингу застосовують таке спорядження: пояс, бинти на коліна і на зап'ястя, майка для жиму лежачи, комбінезон для присідання, комбінезон для станової тяги і деякі інші. Спорядження в пауерліфтингу з'явилося з метою захисту від травм, при цьому за рахунок жорсткості тканини дала надбавку в 5-15 кг у кожному русі. Однак, за останні роки, виробники спорядження для пауерліфтингу так удосконалили свою продукцію, що середня надбавка у кожній вправі досягла 50 кг, а максимальна доходить до 150, в окремих випадках – ще більше. Цей факт, а також тотальне використання допінгу на аматорському рівні при відсутності ефективного контролю, викликали стрімке зростання нормативів в останні роки.

#### *Література*

1. Указ Президента України «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» // м. Київ 9 лютого 2016 року № 42/2016

2. Міністерство молоді та спорту України «Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України». /Наказ № 4665 від 15.12.2016р./

3. <https://uk.wikipedia.org/wiki/Пауерліфтинг>

4. <https://mixsport.pro/blog/pauerlifting-cto-eto-upraznenia-istoria-ekipirovka>