Гордієнко О. В., Жамардій В. О. Пауерліфтинг як ефективний засіб зміцнення здоров’я студентської молоді // Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту : тези доповідей VIІ Міжнародної науково-методичної конференції, м. Суми, 16–17 квітня 2020 р. Суми, 2020. C. 14–17.

**ПАУЕРЛІФТИНГ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ’Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Гордієнко Оксана Валеріївна

*Національний університет*

*«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

*Ksanagord@ukr.net*

Жамардій Валерій Олександрович

*Українська медична стоматологічна академія*

*Shamardi@ukr.net*

**Вступ.** Сучасна педагогічна теорія орієнтується на пошуки шляхів, які сприяють фізичному розвитку студентів. Зростаюча в молодіжному середовищі популярність занять різними видами атлетизму передбачає пошук і вивчення найбільш доступних форм занять із обтяженнями.

**Мета дослідження** полягає в експериментальній перевірці методики формування спеціальних умінь і навичок студентів у процесі занять із пауерліфтингу.

**Виклад матеріалу дослідження.** Навчальні заняття з пауерліфтингу здійснили позитивний вплив на студентів усіх типологічних груп. Після закінчення педагогічного експерименту в хлопців експериментальної групи Е1 показники присідання зі штангою на плечах збільшилися на 32,4 кг, тоді як у хлопців контрольної групи К1 – на 22 кг, у дівчат експериментальної групи Е1 результат у присіданні зі штангою на плечах покращився на 30,15 кг, тоді як у дівчат контрольної групи К1 – на 15,85 кг. Жим штанги лежачи на лавці: результат у хлопців експериментальної групи Е1 покращився на 15,56 кг, тоді як у хлопців контрольної групи К1 – на 10,78 кг. У дівчат експериментальної групи Е1 результат покращився на 12,22 кг, тоді як у дівчат контрольної групи К1 – на 9,33 кг. У хлопців експериментальної групи Е1 показники станової тяги збільшилися на 30,25 кг, тоді як у хлопців контрольної групи К1 – на 19,73 кг, у дівчат експериментальної групи Е1 результат у становій тязі покращився на 27,84 кг, тоді як у дівчат контрольної групи К1 – на 17,25 кг (табл. 1).

Таблиця 1

**Динаміка спеціальної фізичної підготовленості студентів**

**із високим рівнем фізичної підготовленості**

**за період педагогічного експерименту**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Види випробувань** | **Групи** | **До експерименту** | **Після експерименту** | **Зміни за рік** |
| ± Sx | ± Sx | ∆ |
| **Хлопці (Е1****– n=13; К1 – n=11)** | | | | |
| Присідання зі штангою на плечах, кг | ЕГ1 | 85,14±2,5 | 117,54±3,1 | 32,4 |
| КГ1 | 74,11±3,75 | 96,11±3,42 | 22,0 |
| Жим штанги лежачи на лавці, кг | ЕГ1 | 58,16±1,6 | 73,72±2,1 | 15,56 |
| КГ1 | 52,32±1,75 | 63,1±1,2 | 10,78 |
| Станова тяга, кг | ЕГ1 | 90,75±2,2 | 121,0±3,36 | 30,25 |
| КГ1 | 65,87±2,65 | 85,6±3,45 | 19,73 |
| **Види випробувань** | **Групи** | **До експерименту** | **Після експерименту** | **Зміни за рік** |
| ± Sx | ± Sx | ∆ |
| **Дівчата (Е1 – n=7; К1 – n=8)** | | | | |
| Присідання зі штангою на плечах, кг | ЕГ1 | 30,06±2,3 | 60,21±1,56 | 30,15 |
| КГ1 | 20,76±1,85 | 36,61±1,62 | 15,85 |
| Жим штанги лежачи на лавці, кг | ЕГ1 | 20,25±1,35 | 32,47±1,86 | 12,22 |
| КГ1 | 15,18±2,68 | 24,51±2,1 | 9,33 |
| Станова тяга, кг | ЕГ1 | 25,45±1,4 | 53,29±1,1 | 27,84 |
| КГ1 | 20,42±1,84 | 37,67±2,21 | 17,25 |

Після закінчення педагогічного експерименту в хлопців експериментальної групи Е2 показники присідання зі штангою на плечах збільшилися на 45,1 кг, тоді як у хлопців контрольної групи К2 – на 24,5 кг, у дівчат експериментальної групи Е2 результат у присіданні зі штангою на плечах покращився на 32,5 кг, тоді як у дівчат контрольної групи К2 – на 19,61 кг. Жим штанги лежачи на лавці: результат у хлопців експериментальної групи Е2 покращився на 16,54 кг, тоді як у хлопців контрольної групи К2 – на 11,28 кг. У дівчат експериментальної групи Е2 результат покращився на 12,73 кг, тоді як у дівчат контрольної групи К2 – на 9,45 кг. У хлопців експериментальної групи Е2 показники станової тяги збільшилися на 39,12 кг, тоді як у хлопців контрольної групи К2 – на 21,17 кг, у дівчат експериментальної групи Е2 результат у становій тязі покращився на 29,37 кг, тоді як у дівчат контрольної групи К2 – на 19,49 кг (табл. 2).

Таблиця 2

**Динаміка спеціальної фізичної підготовленості студентів із середнім рівнем фізичної підготовленості**

**за період педагогічного експерименту**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Види випробувань** | **Групи** | **До експерименту** | **Після експерименту** | **Зміни за рік** |
| ± Sx | ± Sx | ∆ |
| **Хлопці (Е2 – n=25; К2 – n=27)** | | | | |
| Присідання зі штангою на плечах, кг | ЕГ2 | 75,2±1,86 | 120,3±2,12 | 45,1 |
| КГ2 | 60,2±1,1 | 84,7±1,42 | 24,5 |
| Жим штанги лежачи на лавці, кг | ЕГ2 | 40,4±0,86 | 56,94±0,98 | 16,54 |
| КГ2 | 35,08±1,1 | 46,36±1,43 | 11,28 |
| Станова тяга, кг | ЕГ2 | 65,1±2,23 | 104,22±3,1 | 39,12 |
| КГ2 | 40,89±1,75 | 62,06±2,4 | 21,17 |
| **Види випробувань** | **Групи** | **До експерименту** | **Після експерименту** | **Зміни за рік** |
| ± Sx | ± Sx | ∆ |
| **Дівчата (Е2 – n=19; К2 – n=14)** | | | | |
| Присідання зі штангою на плечах, кг | ЕГ2 | 20,7±0,65 | 53,2±0,5 | 32,5 |
| КГ2 | 15,17±0,98 | 34,78±0,74 | 19,61 |
| Жим штанги лежачи на лавці, кг | ЕГ2 | 15,7±0,65 | 28,43±0,75 | 12,73 |
| КГ2 | 10,43±0,83 | 19,88±0,56 | 9,45 |
| Станова тяга, кг | ЕГ2 | 17,55±1,1 | 46,92±1,33 | 29,37 |
| КГ2 | 12,65±0,95 | 32,14±1,07 | 19,49 |

Після закінчення педагогічного експерименту в хлопців експериментальної групи Е3 показники присідання зі штангою на плечах збільшилися на 25,14 кг, тоді як у хлопців контрольної групи К3 – на 12,5 кг, у дівчат експериментальної групи Е3 результат у присіданні зі штангою на плечах покращився на 20,03 кг, тоді як у дівчат контрольної групи К3 – на 12,29 кг. Жим штанги лежачи на лавці: результат у хлопців експериментальної групи Е3 покращився на 10,41 кг, тоді як у хлопців контрольної групи К3 – на 6,56 кг. У дівчат експериментальної групи Е3 результат покращився на 7,56 кг, тоді як у дівчат контрольної групи К3 – на 4,17 кг. У хлопців експериментальної групи Е3 показники станової тяги збільшилися на 21,74 кг, тоді як у хлопців контрольної групи К3 – на 15,34 кг, у дівчат експериментальної групи Е3 результат у становій тязі покращився на 18,87 кг, тоді як у дівчат контрольної К3 групи – на 13,11 кг (табл. 3).

Таблиця 3

**Динаміка спеціальної фізичної підготовленості студентів**

**із низьким рівнем фізичної підготовленості**

**за період педагогічного експерименту**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Види випробувань** | **Групи** | **До експерименту** | **Після експерименту** | **Зміни за рік** |
| ± Sx | ± Sx | ∆ |
| **Хлопці (Е3 – n=41; К3 – n=44)** | | | | |
| Присідання зі штангою на плечах, кг | ЕГ3 | 50,08±2,1 | 75,22±1,64 | 25,14 |
| КГ3 | 25,8±1,7 | 38,3±2,36 | 12,5 |
| Жим штанги лежачи на лавці, кг | ЕГ3 | 20,33±0,86 | 30,74±0,78 | 10,41 |
| КГ3 | 10,52±1,21 | 17,08±1,1 | 6,56 |
| Станова тяга, кг | ЕГ3 | 40,65±2,32 | 62,39±2,6 | 21,74 |
| КГ3 | 25,43±1,56 | 40,77±2,12 | 15,34 |
| **Види випробувань** | **Групи** | **До експерименту** | **Після експерименту** | **Зміни за рік** |
| ± Sx | ± Sx | ∆ |
| **Дівчата (Е3 – n=48; К3 – n=37)** | | | | |
| Присідання зі штангою на плечах, кг | ЕГ3 | 10,13±0,45 | 30,16±1,7 | 20,03 |
| КГ3 | 5,7±0,68 | 17,99±1,23 | 12,29 |
| Жим штанги лежачи на лавці, кг | ЕГ3 | 5,78±0,38 | 13,34±1,2 | 7,56 |
| КГ3 | 2,5±0,64 | 6,67±0,98 | 4,17 |
| Станова тяга, кг | ЕГ3 | 7,56±1,2 | 26,43±2,3 | 18,87 |
| КГ3 | 5,34±1,4 | 18,45±2,1 | 13,11 |

**Висновки.** Результати проведеного експериментального дослідження дозволяють стверджувати, що впровадження в освітній процес із фізичного виховання методики формування спеціальних умінь і навичок студентів у процесі занять із пауерліфтингу сприяє підвищенню рівня здоров’я, фізичної підготовленості, рухової активності, формуванню спеціальних умінь і навичок, мотивації до систематичних занять фізичними вправами.

**Література**

1. Жамардій В. О. Модель формування спеціальних умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі занять з пауерліфтингу // Витоки педагогічної майстерності : зб. наук. праць Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка. Серія : Педагогічні науки. Полтава, 2014. Вип. 13. С. 101–104.