



Міністерство освіти і науки України  
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України  
Сумська обласна державна адміністрація  
Управління молоді та спорту  
Сумської обласної державної адміністрації  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Тартуський університет (Естонія)  
Сумський державний університет

## **ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ  
VII МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ  
КОНФЕРЕНЦІЇ  
(Україна, Суми, 16–17 квітня 2020 року)

Суми  
Сумський державний університет  
2020

## ПАУЕРЛІФТИНГ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДИ

\*Гордієнко О. В., ст. викл.; \*\*Жамардїй В. О., к.пед.н., доц.

*\*Національний університет*

*«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

*Ksanagord@ukr.net*

*\*\*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  $E_1$  показники присідання зі штангою на плечах збільшилися на 32,4 кг, тоді як у хлопців контрольної групи  $K_1$  – на 22 кг, у дівчат експериментальної групи  $E_1$  результат у присіданні зі штангою на плечах покращився на 30,15 кг, тоді як у дівчат контрольної групи  $K_1$  – на 15,85 кг. Жим штанги лежачи на лавці: результат у хлопців експериментальної групи  $E_1$  покращився на 15,56 кг, тоді як у хлопців контрольної групи  $K_1$  – на 10,78 кг. У дівчат експериментальної групи  $E_1$  результат покращився на 12,22 кг, тоді як у дівчат контрольної групи  $K_1$  – на 9,33 кг. У хлопців експериментальної групи  $E_1$  показники станової тяги збільшилися на 30,25 кг, тоді як у хлопців контрольної групи  $K_1$  – на 19,73 кг, у дівчат експериментальної групи  $E_1$  результат у становій тязі покращився на 27,84 кг, тоді як у дівчат контрольної групи  $K_1$  – 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
		$\bar{X} \pm S_x$	$\bar{X} \pm S_x$	$\Delta \bar{X}$
<b>Хлопці (E<sub>1</sub> – n=13; K<sub>1</sub> – n=11)</b>				
Присідання зі штангою на плечах, кг	ЕГ <sub>1</sub>	85,14±2,5	117,54±3,1	32,4
	КГ <sub>1</sub>	74,11±3,75	96,11±3,42	22,0
Жим штанги лежачи на лавці, кг	ЕГ <sub>1</sub>	58,16±1,6	73,72±2,1	15,56
	КГ <sub>1</sub>	52,32±1,75	63,1±1,2	10,78
Станова тяга, кг	ЕГ <sub>1</sub>	90,75±2,2	121,0±3,36	30,25
	КГ <sub>1</sub>	65,87±2,65	85,6±3,45	19,73
Види випробувань	Групи	До експерименту	Після експерименту	Зміни за рік
		$\bar{X} \pm S_x$	$\bar{X} \pm S_x$	$\Delta \bar{X}$
<b>Дівчата (E<sub>1</sub> – n=7; K<sub>1</sub> – n=8)</b>				
Присідання зі штангою на плечах, кг	ЕГ <sub>1</sub>	30,06±2,3	60,21±1,56	30,15
	КГ <sub>1</sub>	20,76±1,85	36,61±1,62	15,85
Жим штанги лежачи на лавці, кг	ЕГ <sub>1</sub>	20,25±1,35	32,47±1,86	12,22
	КГ <sub>1</sub>	15,18±2,68	24,51±2,1	9,33
Станова тяга, кг	ЕГ <sub>1</sub>	25,45±1,4	53,29±1,1	27,84
	КГ <sub>1</sub>	20,42±1,84	37,67±2,21	17,25

Після закінчення педагогічного експерименту в хлопців експериментальної групи E<sub>2</sub> показники присідання зі штангою на плечах збільшилися на 45,1 кг, тоді як у хлопців контрольної групи K<sub>2</sub> – на 24,5 кг, у дівчат експериментальної групи E<sub>2</sub> результат у присіданні зі штангою на плечах покращився на 32,5 кг, тоді як у дівчат контрольної групи K<sub>2</sub> – на 19,61 кг. Жим штанги лежачи на лавці: результат у хлопців експериментальної групи E<sub>2</sub> покращився на 16,54 кг, тоді як у хлопців контрольної групи K<sub>2</sub> – на 11,28 кг. У дівчат експериментальної групи E<sub>2</sub> результат покращився на 12,73 кг, тоді як у дівчат контрольної групи K<sub>2</sub> – на 9,45 кг. У хлопців експериментальної групи E<sub>2</sub> показники станової тяги збільшилися на 39,12 кг, тоді як у хлопців контрольної групи K<sub>2</sub> – на 21,17 кг, у дівчат експериментальної групи E<sub>2</sub> результат у становій тязі покращився на 29,37 кг, тоді як у дівчат контрольної групи K<sub>2</sub> – на 19,49 кг (табл. №2).

Таблиця №2 – Динаміка спеціальної фізичної підготовленості студентів з середнім рівнем фізичної підготовленості за період педагогічного експерименту

Види випробувань	Групи	До експерименту	Після експерименту	Зміни за рік
		$\bar{X} \pm S_x$	$\bar{X} \pm S_x$	$\Delta \bar{X}$
<b>Хлопці (E<sub>2</sub> – n=25; K<sub>2</sub> – n=27)</b>				
Присідання зі штангою на плечах, кг	ЕГ <sub>2</sub>	75,2±1,86	120,3±2,12	45,1
	КГ <sub>2</sub>	60,2±1,1	84,7±1,42	24,5
Жим штанги лежачи на лавці, кг	ЕГ <sub>2</sub>	40,4±0,86	56,94±0,98	16,54
	КГ <sub>2</sub>	35,08±1,1	46,36±1,43	11,28
Станова тяга, кг	ЕГ <sub>2</sub>	65,1±2,23	104,22±3,1	39,12
	КГ <sub>2</sub>	40,89±1,75	62,06±2,4	21,17
Види випробувань	Групи	До експерименту	Після експерименту	Зміни за рік
		$\bar{X} \pm S_x$	$\bar{X} \pm S_x$	$\Delta \bar{X}$
<b>Дівчата (E<sub>2</sub> – n=19; K<sub>2</sub> – n=14)</b>				
Присідання зі штангою на плечах, кг	ЕГ <sub>2</sub>	20,7±0,65	53,2±0,5	32,5
	КГ <sub>2</sub>	15,17±0,98	34,78±0,74	19,61
Жим штанги лежачи на лавці, кг	ЕГ <sub>2</sub>	15,7±0,65	28,43±0,75	12,73
	КГ <sub>2</sub>	10,43±0,83	19,88±0,56	9,45
Станова тяга, кг	ЕГ <sub>2</sub>	17,55±1,1	46,92±1,33	29,37
	КГ <sub>2</sub>	12,65±0,95	32,14±1,07	19,49

Після закінчення педагогічного експерименту в хлопців експериментальної групи E<sub>3</sub> показники присідання зі штангою на плечах збільшилися на 25,14 кг, тоді як у хлопців контрольної групи K<sub>3</sub> – на 12,5 кг, у дівчат експериментальної групи E<sub>3</sub> результат у присіданні зі штангою на плечах покращився на 20,03 кг, тоді як у дівчат контрольної групи K<sub>3</sub> – на 12,29 кг. Жим штанги лежачи на лавці: результат у хлопців експериментальної групи E<sub>3</sub> покращився на 10,41 кг, тоді як у хлопців контрольної групи K<sub>3</sub> – на 6,56 кг. У дівчат експериментальної групи E<sub>3</sub> результат покращився на 7,56 кг, тоді як у дівчат контрольної групи K<sub>3</sub> – на 4,17 кг. У хлопців експериментальної групи E<sub>3</sub> показники станової тяги збільшилися на 21,74 кг, тоді як у хлопців контрольної групи K<sub>3</sub> – на 15,34 кг, у дівчат експериментальної групи E<sub>3</sub> результат у становій тязі покращився на 18,87 кг, тоді як у дівчат контрольної K<sub>3</sub> групи – на 13,11 кг (табл.№3).

Таблиця № 3 – Динаміка спеціальної фізичної підготовленості студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості за період педагогічного експерименту

Види випробувань	Групи	До експерименту	Після експерименту	Зміни за рік
		$\bar{X} \pm S_x$	$\bar{X} \pm S_x$	$\Delta \bar{X}$
<b>Хлопці (Е<sub>3</sub>– n=41; К<sub>3</sub> – n=44)</b>				
Присідання зі штангою на плечах, кг	ЕГ <sub>3</sub>	50,08±2,1	75,22±1,64	25,14
	КГ <sub>3</sub>	25,8±1,7	38,3±2,36	12,5
Жим штанги лежачи на лавці, кг	ЕГ <sub>3</sub>	20,33±0,86	30,74±0,78	10,41
	КГ <sub>3</sub>	10,52±1,21	17,08±1,1	6,56
Станова тяга, кг	ЕГ <sub>3</sub>	40,65±2,32	62,39±2,6	21,74
	КГ <sub>3</sub>	25,43±1,56	40,77±2,12	15,34
Види випробувань	Групи	До експерименту	Після експерименту	Зміни за рік
		$\bar{X} \pm S_x$	$\bar{X} \pm S_x$	$\Delta \bar{X}$
<b>Дівчата (Е<sub>3</sub>– n=48; К<sub>3</sub> – n=37)</b>				
Присідання зі штангою на плечах, кг	ЕГ <sub>3</sub>	10,13±0,45	30,16±1,7	20,03
	КГ <sub>3</sub>	5,7±0,68	17,99±1,23	12,29
Жим штанги лежачи на лавці, кг	ЕГ <sub>3</sub>	5,78±0,38	13,34±1,2	7,56
	КГ <sub>3</sub>	2,5±0,64	6,67±0,98	4,17
Станова тяга, кг	ЕГ <sub>3</sub>	7,56±1,2	26,43±2,3	18,87
	КГ <sub>3</sub>	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. Жамардї 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.