СУЧАСНІ ДОСЯГНЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ 29 листопада, 2023 р.

159

**Чепелєв П. С.**

*здобувач ступеня магістр*

*Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради*

**Шестерова Л. Є.**

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор*

*завідувачка кафедри ТМФВ*

*Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради*

*lydmula121056@gmail.com*

**ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ПАУЕРЛІФТИНГОМ НА СИЛОВІ ЗДІБНОСТІ СПОРТСМЕНІВ\_ПОЧАТКОВЦІВ**

**Постановка проблеми.** Однією із актуальних проблем сьогодення є недостатній рівень фізичної активності молоді. Достатньо популярними видами силової активності вважаються різноманітні фітнес-програми, в тому числі й силові.

Пауерліфтинг – один з відносно молодих видів рухової діяльності, який остатнім часом набув значної популярності на теренах України. Разом з тим, науковці зазначають недостатню розробленість підходів щодо впливу вправ з пауерліфтингу на початку занять на приріст мязової маси та рівень розвитку силових здібності юнаків.

**Аналіз останніх досліджень.** Пауерліфтинг – це силове триборство, до складу якого входять три змагальні вправи зі штангою: жим лежачи, тяга та присідання. З цього виду спорту в Україні проводиться багато різноманітних змагань, тобто він популярний як вид спорту [3].

Пауерліфтинг можна віднести і до видів рухової оздоровчої спрямованості, які розвивають силові якості. Зростання його популярності зумовлено тим, що заняття силовим триборством позитивно впливають на фізичний розвиток, стан здоров’я і розвиток силових якостей, зміцнюють опорно-руховий апарат та сприяють збільшенню м’язової маси спортсменів. У зв’язку з цим виникає потреба більш детального дослідження організаційно-методичних аспектів фізичної підготовки пауерліфтерів-початківців. Окрім того, пауерліфтинг можна СУЧАСНІ ДОСЯГНЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ 29 листопада, 2023 р.

160

охарактеризувати як вид спорту, який розвиває максимальні силові можливості людини [1, 7].

Особливості фізичної підготовки пауерліфтерів різних кваліфікацій та вікових груп вивчали: І. В. Мичка [4], А. І. Стеценка [7], Ю. М. Полулященка, О. М. Бичков, М. В. Бараннік [5], Є. С. Джим, В. Б. Худякова та ін. [2]. Методичні основи технічної підготовки спортсменів у пауерліфтингу розглянуто у дослідженнях В. Г. Саєнко [6]. Однак, незважаючи на значну кількість наукових праць, організаційно-методичні аспекти фізичної підготовки пауерліфтерів на етапі початкової підготовки висвітлені недостатньо.

**Мета дослідження –** вивчити вплив занять пауерліфтингом на рівень розвитку силових здібностей окремих м’язових груп починаючих спортсменів.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел, антропометрія, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** В процесі дослідження було встановлено, що на ефективність тренувального процесу впливають організаційні, управлінські, соціальні чинники та матеріально-технічне забезпечення занять з пауерліфтингу.

Фахівці з теорії спорту вважають, що на початковому етапі навчально-тренувальних занять слід застосовувати вправи загальної фізичної підготовки з удосконаленням техніки виконання змагальних вправ, що сприяє формуванню рухових навичок і умінь. Методика тренування передбачала використання сукупності засобів, прийомів, форм, правил і методів, за допомогою яких здійснювалося усвідомлення, правильне виконання й опанування спортсменами-початковцами рухових дій з пауерліфтингу.

Для розвитку силових якостей спортсменам була запропонована методика, яка передбачала раціональне застосування фізичних вправ зі штангою, гирями та гантелями. Передбачалося, що за рахунок виконання цих вправ збільшиться загальна маса тіла та пропорційно розвинуться м’язи.

Тримісячні заняття пауерліфтингом позитивно вплинули на обвідні розміри окремих частин тіла спортсменів. Була виявлена стійка тенденція до їх покращення, хоча достовірності відмінностей не спостерігалося (р≥0,05). СУЧАСНІ ДОСЯГНЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ 29 листопада, 2023 р.

161

Так, приріст показників у обвідному розмірі плеча склав 4,4%, грудної клітини – 4,6%, стегна – 7,8%. Найменший приріст показників спостерігався у обвідних розмірах стегна – 1,1%.

Слід зазначити, що індекс маси тіла спортсменів збільшився на 2,8%, але не вийшов за межі норми.

Результати досліджень свідчать, що, на відміну від обвідних розмірів окремих частин тіла, показники рівню розвитку максимальної сили окремих м’язових груп змінилися достовірно. Так, в жимі лежачи та вправі «молотки» достовірність розбіжностей спостерігається на рівні (р≤0,01); в розведенні рук з гантелями, підйомі гантелей на біцепс стоячи та жимі гантелей сидячи – (р≤0,001); в підйомі гантелей перед собою – (р≤0,05).

**Висновки.** Встановлено, що заняття пауерліфтингом і як видом спорту, і як видом оздоровчої рухової активності стають все більш популярними і приваблюють людей будь-якого віку своєю доступністю. Широкий вибір вправ та простота обладнання дозволяють проводити заняття з високою щільністю, покращувати силову підготовленість та статуру людини, що доказано результатами дослідження.

**Перспективи подальших досліджень** спрямовані на визначення зсувів, які відбуваються організмі спортсменів-початковців, при більш тривалих заняттях пауерліфтингом.

**Список використаних джерел:**

1. Грибан Г. П., Мичка І. В. Педагогічні засади навчання силових вправ з пауерліфтингу студентської молоді в освітньому процесі з фізичного виховання. *Вісник Кам’янець-Подільського нац. університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров’я людини*. Кам’янець-Подільський, 2018. Вип. 11. С. 102–110.

2. Джим Є. С., Худякова В. Б. Особливості навчально-тренувального процесу пауерліфтерів 15–17 років в підготовчому періоді річного циклу підготовки. *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях.* 2019. Т 1. С. 76-79 СУЧАСНІ ДОСЯГНЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ 29 листопада, 2023 р.

162

3. Капко І. О., Базаєв С. Г, Олешко В. Г. Пауерліфтинг : навч. програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Респуб. наук.-метод. кабінет Держ. служби молоді та спорту України. Київ, 2013. 96 с.

4. Мичка І. В. Побудова тренувального процесу з пауерліфтингу на етапі початкової підготовки. *Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи.* 2015. № 2. С. 45-47

5. Полулященко Ю. М., Бичков О. М., Бараннік М. В. Розвиток вибухової сили та гнучкості у пауерліфтерів-новачків. *Наукові конференції Харківської державної академії фізичної культури.* Харків, 2016. С. 187-192

6. Саєнко В. Г. Фундаментальні методичні положення при підготовці спортсменів високої кваліфікації у пауерліфтингу. URL: http://dspace.luguniv.edu.ua/jspui/handle/123456789/130 (дата звернення 18.05.2021)

7. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання : навч. посіб. для студ. вищих навч. закладів. Черкаси: Вид. від.ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. 460 с.