

DOI 10.18372/2786-5495.1.20615

УДК 378: 796 (045)

Фоменко Олена 

кандидатка педагогічних наук, доцентка,
доцентка кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення,
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради,

м. Харків, Україна

lena.fomenko.78@gmail.com

Пелешенко Ігор 

кандидат педагогічних наук, доцент,
викладач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення,
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради,

м. Харків, Україна

i.pele@ukr.net

Разумов Роман,

здобувач освіти 3 курсу

спеціальності 017 Фізична культура і спорт, спеціалізації Фітнес,
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради, м. Харків, Україна

razumov@gmail.com

ВПЛИВ ЗАСОБІВ ПАУЕРЛІФТИНГУ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ 1 КУРСІВ

***Анотація.** Дана стаття присвячена вивченню впливу засобів пауерліфтингу на розвиток фізичних здібностей здобувачів вищої освіти першого курсу. Враховуючи актуальність підтримки фізичної форми та психоемоційного здоров'я студентів у період адаптації до нових умов навчання,*

пауерліфтинг виступає ефективним засобом для зміцнення м'язів, покращення координації, сили та витривалості. У статті розглядаються основні вправи пауерліфтингу, такі як присідання зі штангою, станова тяга та жим лежачи, які позитивно впливають на фізичний розвиток студентів, знижуючи ризик травм та покращуючи функціональні можливості організму. Оцінка ефективності занять пауерліфтингом проводилася через фізичні тестування та порівняння результатів до і після тренувань. Дослідження показало, що регулярні тренування з пауерліфтингу мають значний вплив на розвиток фізичних здібностей, підвищують витривалість та стабільність, а також позитивно впливають на психоемоційний стан студентів. В статті представлені рекомендації щодо оптимізації тренувального процесу та значення пауерліфтингу для покращення здоров'я студентів.

Ключові слова: пауерліфтинг, фізичні здібності, здобувачі вищої освіти, розвиток сили, витривалість, психологічний стан, адаптація студентів.

Annotation. This article is devoted to the study of the influence of powerlifting on the development of physical abilities of first-year higher education students. Given the relevance of maintaining physical fitness and psycho-emotional health of students during the period of adaptation to new learning conditions, powerlifting is an effective means of strengthening muscles, improving coordination, strength and endurance. The article examines the main powerlifting exercises, such as squats with a barbell, deadlifts and bench presses, which have a positive effect on the physical development of students, reducing the risk of injuries and improving the functional capabilities of the body. The assessment of the effectiveness of powerlifting classes was carried out through physical testing and comparison of results before and after training. The study showed that regular powerlifting training has a significant impact on the development of physical abilities, increases endurance and stability, and also has a positive effect on the psycho-emotional state of students. The article presents recommendations for optimizing the training process and the importance of powerlifting for improving students' health.

Key words: *powerlifting, physical abilities, higher education students, strength development, endurance, psychological state, student adaptation.*

Вступ. Актуальність дослідження зумовлена важливістю фізичної підготовленості здобувачів освіти першого курсу, які перебувають на етапі адаптації до нових умов навчання [1; 3]. Враховуючи інтенсивні академічні навантаження та велику кількість часу, що студенти проводять за навчанням, фізична активність стає необхідною для підтримання здоров'я та працездатності.

Пауерліфтинг, як ефективний засіб розвитку фізичних здібностей, особливо важливий для здобувачів освіти, оскільки сприяє зміцненню м'язів, підвищенню сили, витривалості та координації, що має значний вплив на загальний фізичний стан та психоемоційне благополуччя [2].

Метою дослідження є вивчення впливу засобів пауерліфтингу на розвиток фізичних здібностей здобувачів освіти першого курсу.

Завданнями дослідження є:

1. Аналіз фізичних можливостей здобувачів освіти першого курсу до і після занять пауерліфтингом.
2. Оцінка впливу пауерліфтингу на розвиток сили, витривалості, координації та стабільності.
3. Визначення ефективності пауерліфтингу як засобу профілактики травм і покращення фізичного здоров'я.
4. Розробка рекомендацій щодо оптимізації тренувального процесу з пауерліфтингу для здобувачів освіти першого курсу.

Методи дослідження включають теоретичний аналіз літератури з фізичного виховання та пауерліфтингу, анкетування здобувачів освіти для оцінки їх фізичного стану до і після тренувань, а також експериментальну частину, де оцінюється фізичний прогрес через різні фізичні тестування та порівняння результатів.

Результати дослідження. Заняття пауерліфтингом позитивно впливають на фізичний розвиток здобувачів освіти першого курсу. Пауерліфтинг – це вид спорту, що сприяє активній роботі всіх великих м'язових груп. Зокрема, основні вправи пауерліфтингу: присідання зі штангою, станова тяга та жим лежачи мають важливе значення для розвитку сили, витривалості та стабільності. Під час тренувань з пауерліфтингу активно тренуються основні м'язи ніг, спини, грудей та плечей, що забезпечує загальний фізичний розвиток організму здобувачів освіти.

Вплив пауерліфтингу на здобувачів освіти першого курсу також виражається у покращенні їх фізичної форми. Регулярні тренування дозволяють підвищити витривалість та силу, а також сприяють зміцненню м'язової системи, що є основою для попередження травм, особливо тих, що виникають внаслідок сидячого способу життя, характерного для здобувачів освіти. Важливою особливістю пауерліфтингу є його здатність розвивати стабільність тіла, оскільки багато вправ вимагають контролю над рухами й опором. Це допомагає покращити координацію та сприйняття простору, а також запобігти можливим перевантаженням опорно-рухового апарату.

Психологічний ефект від занять пауерліфтингом також є значним. Тренування з великими навантаженнями стимулюють не лише фізичне, але й психічне здоров'я здобувачів освіти. Вправи пауерліфтингу сприяють зниженню рівня стресу і тривожності, покращенню настрою, що є важливим під час адаптації до нових умов навчання. Крім того, досягнення результатів у пауерліфтингу дає студентам відчуття досягнення, що позитивно позначається на їхній мотивації та самовідчутті.

Також тренування з пауерліфтингу мають позитивний вплив на підтримку здоров'я. Наприклад, пауерліфтинг допомагає зміцнювати м'язи спини і преса, що є важливим для коригування постави та запобігання болям у спині, які можуть виникнути через тривале сидіння за навчанням. Крім того, це є важливим аспектом профілактики травм під час виконання повсякденних завдань і фізичних навантажень.

Для оцінки ефективності впливу пауерліфтингу на фізичні здібності здобувачів освіти першого курсу було проведено порівняння фізичних результатів до і після тренувань. Основні параметри, які оцінювались, включають максимальні робочі ваги в таких вправах, як присідання зі штангою, станова тяга та жим лежачи, а також показники витривалості і м'язової стабільності. Результати показали суттєве покращення фізичних параметрів у здобувачів освіти, що підтверджує ефективність пауерліфтингу для розвитку фізичних здібностей.

Висновки. Заняття пауерліфтингом мають значний вплив на фізичний розвиток здобувачів освіти першого курсу, сприяючи розвитку сили, витривалості, стабільності та координації. Вони допомагають зміцнити м'язовий корсет, покращити фізичну форму та запобігти травмам, зокрема болям у спині, що часто виникають у здобувачів освіти через тривале сидіння під час навчання.

Пауерліфтинг позитивно впливає на психоемоційний стан здобувачів освіти, знижуючи рівень стресу і тривожності, покращуючи настрій і допомагаючи студентам адаптуватися до нових умов навчання.

Заняття пауерліфтингом сприяють розвитку таких важливих навичок, як дисципліна, відповідальність і самоконтроль, що має позитивний вплив на освітній процес і загальну адаптацію здобувачів освіти до життя в закладі вищої освіти.

Для досягнення максимальних результатів від занять пауерліфтингом здобувачам першого курсу варто дотримуватися правильної техніки виконання вправ, поступово збільшувати навантаження та регулярно відновлювати сили між тренуваннями.

Пауерліфтинг є ефективним засобом для розвитку фізичних здібностей здобувачів освіти першого курсу та запобігання травмам, а також є важливою складовою підтримки психоемоційного здоров'я, що дозволяє студентам успішно адаптуватися до освітнього процесу і підтримувати високу працездатність.

Список використаних джерел

1. Гривенко А. Розвиток силових якостей засобами пауерліфтингу. *Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей XXIV Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених*: [у 2-х т.]. Т. 2 (м. Київ, 02-05 квітня 2024 р.). Національний авіаційний університет. Київ : НАУ, 2024. С. 435 - 437. URL: <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/65029> (дата звернення: 10.05.2025).
2. Підвищення ефективності тренувального процесу спортсменів з використанням фітнес-технологій / Школа О.М., Макотченко О.А., Сичов Д.В., Пелешенко І.М. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. № 1. 2025. С. 172-177.
3. Shkola O.M., Fomenko O.V., Peleshenko I.M. Physical activity as the main component of human life activity. Enrichment of the pedagogical cluster of educational services : international collective monograph / edited by G. F. Ponomarova, A.A. Kharkivska, L.O. Petrychenko and other; Municipal Establishment «Kharkiv Humanitarian Pedagogical Academy» of Kharkiv Regional Council. Publishing house OKTAN PRINT s.r.o., 2022. P. 506-519.