

## ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ПАУЕРЛІФТИНГОМ НА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ТА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ

**Житницький А.О.**

Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

Досліджено здоровий спосіб життя старших підлітків за допомогою діючої навчальної програми з пауерліфтингу в дитячо-юнацьких спортивних школах. Розроблено спеціальну програму занять, що забезпечило покращення мотивації до занять та рівня фізичної підготовленості підлітків.

**Ключові слова:** пауерліфтинг, здоровий спосіб життя, фізична підготовленість, підлітки.

---

**П**остановка проблеми. Фізичне виховання в різному віці безумовно виступає як благонадійний чинник гармонійного розвитку людини, який додатково формує основи становлення здорового способу її життя. Вивчення матеріалів наукових пошуків провідних вчених і фахівців вищої школи (Балушки Л.М., 2015;

Горбунова О.В., 2012; Жамардія В.О., 2012; Стеценка А.І., 2011; Лобко В.С., 2015 та ін.), а також власних досліджень вказує на низький рівень фізичної підготовленості та здоров'я учнівської та студентської молоді. Так, науковці Друзь В.А., Єрмаков С.С., Носко М.О., Шестерова Л.Є., Прусик Кр., Прусик Е., Козина Ж.Л. та інші вста-

новлюють, що одним з напрямків покращення такого незадовільного розвитку молоді є використання навчально-тренувальних занять різними видами спорту. В останні роки відомо, що все більшої популярності набувають різноманітні тренування в спортивних залах та секціях, зокрема пауерліфтингом (Мінов М.Ю., 2010; Стеценко А.І., Пилипко В.Ф., Ван Сіньна, 2009; Сан Женьцян, 2016 та ін.). Пауерліфтинг – відносно молодий вид спорту, суттю якого є подолання максимально великої ваги при виконанні трьох вправ: присідання зі штангою на плечах; жиму штанги, лежачи на горизонтальній лаві, і тяги штанги. Цей вид зараз дуже популярний серед підлітків, за допомогою якого можна мотивувати молодь до здорового способу життя.

Якщо для юнаків студентського віку, які спеціалізуються з пауерліфтингу, експериментально обґрунтовано головні положення тренувального процесу, то для юнаків шкільного віку вони тільки починають розроблятися (Жамардій В.О., Житницький А.О., Кузнецов О.С., Стеценко О.І. та ін.). Автори встановили, що рівень розвитку фізичних якостей сучасних підлітків дуже низький. Вони не можуть виконати елементарні вправи. Тому Батигін Ю.В., Глядь С.А., Муравйов В.Л., Остапенко Л., Сан Женьцян, Старов М.А., Шейко Б.І. та інші розробили спеціальні комплекси вправ пауерліфтингу для різного віку, орієнтовні плани занять з дозованими навантаженнями для здорових людей та для людей з вадами; визначали їх рівень фізичної підготовленості та функціонального стану; висвітлити основні теоретичні засади вироблення умінь і навичок студентів в навчально-тренувальному процесі; виявили фактори, що впливають на ефективність функціонування дитячо-юнацьких спортивних шкіл на етапі початкової та підготовчої базової підготовки.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Стеценко А.І. узагальнив дані про функціонування дитячо-юнацьких спортивних шкіл у сучасних умовах, вивчив особливості поширення пауерліфтингу в системі дитячо-юнацьких спортивних шкіл України та здійснив порівняльний аналіз представництва у всеукраїнських змаганнях, а також встановив, що не всі відділення пауерліфтингу спортивних шкіл беруть участь у цих змаганнях та намітив шляхи подальшого розвитку пауерліфтингу в системі дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Жамардій В.О. визначив спеціальні знання з пауерліфтингу й проаналізував структуру рухових навичок і умінь та їх вплив на навчально-тренувальну діяльність студентів. Тому є актуальним пошук спеціальних знань, новітніх методик та програм, а також вправ, які б дозволили досліджуваному контингенту швидше отримати спеціальні знання про здоровий спосіб життя, адаптуватися до майбутнього навчання у вищих навчальних закладах та бути готовими до майбутнього життя. Женьцян Сан, Школа О.М., Футорний С.М., Lewis С. в своїх дослідженнях виявили, що одним із базових положень тренувального процесу є зміст річного циклу занять. З урахуванням сформованих уявлень в педагогічній та інших науках про здоровий спосіб життя було вирішено використовувати дитячо-юнацькі спортивні школи як ядро, за допомогою якої формуються неформальні соціальні середо-

вища. При цьому колектив підлітків в кожній групі в процесі навчально-тренувального процесу не формально контактує з вузьким колом своїх колег. Це коло найчастіше складається за місцем спільного навчання в школі, за місцем проживання, за спільністю професійних інтересів в школі (участь в олімпіадах з англійської мови, математики, фізики та іншого). Тому, перебуваючи в дитячо-юнацьких спортивних школах, кожен підліток для досягнення мети для себе визначає інтуїтивно певні бажання. У руслі такого уявлення необхідний кількісний аналіз динаміки кількості учнів за роками навчання. Найбільш інформативною для цих цілей, на наш погляд, є форма 5-ФК (фізична культура), яка щорічно подається кожною дитячо-юнацькою спортивною школою в кінці року до органів державної статистичної звітності.

Найважливішим та актуальним є питання щодо формування спеціальних знань здорового способу життя старших підлітків в процесі занять пауерліфтингом, від яких багато в чому залежить підвищення рівня фізичного здоров'я підлітків. Також залишається дискусійним питання про зростання їхнього інтересу до занять фізичними вправами.

Вищезазначене обумовило необхідність організації та проведення річного експерименту, **метою** якого було формування спеціальних знань про здоровий спосіб життя в програмі річних занять пауерліфтингом для старших підлітків, застосування якої мало б забезпечити покращення рівня їх фізичної підготовленості.

В дослідженні прийняли участь 60 підлітків віком 15-17 років, яких було розподілено на дві групи (по 30 осіб у кожній). До першої групи віднесено учнів Комплексної дитячо-юнацької спортивної школи № 9 міста Харкова, до другої – Першотравневої дитячо-юнацької спортивної школи Харківської області. Від усіх учасників експерименту була отримана інформована згода на участь у дослідженні.

Був організований порівняльний річний педагогічний експеримент, у якому взяли участь дві групи дітей. Діти кожної групи виконували спеціальні комплекси силових вправ та вправи пауерліфтингу. А в першій групі учні ще мали можливість отримувати спеціальні знання про здоровий спосіб життя засобами пауерліфтингу. На початку та наприкінці дослідження було проведено анкетування щодо виявлення мотивації до занять в різних спортивних секціях спортивних шкіл та рівня знань зорового способу життя, умінь та навичок виконувати певні рухи. Тренувальні заняття у спортивній школі проводилися три рази на тиждень протягом десяти місяців. На початку, в середині (через 5 місяців) та в кінці (через 10 місяців) експерименту було проведено тестування рівнів фізичної підготовленості учнів. У процесі дослідження на основі загальноприйнятих контрольних випробувань у підлітків 15-17 років вивчали показники основних рухових якостей: сили, гнучкості, спритності, витривалості, швидкості. Був зроблений аналіз статистичної бази даних за формою 5-ФК (фізична культура) цих спортивних шкіл для розуміння характеру причинно-наслідкових зв'язків між збереженням кількості навчальних груп за видами спорту.

Також наше дослідження базувалося на виявленні тенденції до покращення рівня фізичної підготовленості й мотивації до занять на кожному етапі навчання або їх відсутності. Що може свідчити про наявність чи відсутність причинно-наслідкових зв'язків на протязі кожного року навчання між внутрішньою мотивацією учнів у розрізі спортивних відділень і збереженням контингенту набраного на початковому етапі навчання до завершення початкової підготовки і продовженням частиною підлітків процесу навчання на навчально-тренувальному етапі. З аналізу ми бачимо відображення відмінностей в динаміці навчаються за видами спорту. Так, з 30 тренувальних груп в 2012 році на відділенні баскетболу було п'ять груп (15%), на відділенні боксу – одна група. У той час як волейболом займалося три групи, художньою гімнастикою – шість груп, легкою атлетикою – три, пауерліфтингом – чотири. Найпопулярнішим був і залишається футбол, де на початку аналізованого періоду (2012 рік) було вісім навчальних груп. У 2013 році їх залишилося п'ять. Однак, в 2014 році знову намітилося зростання на цьому відділенні до шести груп, а в 2015 році вийшов на рівень 2012 року – 8 груп. Потім у 2016 році знову сталися зменшення на три групи. Близька до футболу ситуація простежується на відділенні з баскетболу, де за весь аналізований п'ятирічний період лише в 2013 році кількість тренувальних груп з 5 знизилася до 4. Потім у 2014 році вона вийшла на початковий період і залишилася без зміни протягом наступних 2 років. Близька до цієї склалася ситуація на відділеннях з художньою гімнастикою і легкою атлетикою. Найбільш тривожна ситуація, як видно з наведеної таблиці, була і залишається на відділенні з боксу, де протягом перших двох років було по одній навчальній групі, а потім вони повністю припинили свою роботу.

Як вже позначалося, у відповідності до завдання дослідження було проведено річний експеримент, що передбачав використання у двох групах питань комерційної торгівлі тренувальних засобів. Тестування рівня фізичної підготовленості, проведеного на початок річного експерименту не виявив статистично значущих відмінностей між відповідними показниками підлітків групи 1 (де використовувалися засоби пауерліфтингу) та групи 2 (де використовувалися тільки шкільні заняття).

Проведення тренувальних занять з пауерліфтингу три рази на тиждень протягом десяти місяців призвело до питань позитивних зрушень у рівнях фізичної підготовленості підлітків групи 1 та підвищення мотивації до занять за рахунок впровадження комплексу спеціальних знань про здоровий спосіб життя.

Розглядаючи отримані в процесі дослідження результати з позицій формування здорового способу життя у підлітків, на наш погляд, можна зробити наступне узагальнення. Ситуація в двох аналізованих школах має як загальні ознаки в динаміці, так і суттєві відмінності. Спільним є те, що тенденція зниження від першого року навчання до п'ятого носить стійкий закономірний характер. Ця стійкість пояснюється цілою групою різномірних причин, які, проявляючись

в загальному процесі, не можуть бути відображені в даних статистичної звітності. Для того, щоб пояснити виявлену тенденцію відвідування спортивних секцій, зокрема пауерліфтингу, в дослідженні двічі на рік проводилося анкетне опитування з підлітками та їх батьками, за результатами яких було встановлено наступне (відображається результативна сила): сам процес надходження дітей в спортивні школи в різних сім'ях має неоднакову першопричину, що формує принципово різні мотиви заняття спортом дітей з першого року їх навчання. Так, в одних сім'ях спортивні заняття дітей розглядаються як альтернатива всього того, що може привести підлітка до асоціальної поведінки; різний рівень природної підготовки дітей до певних видів спорту знаходить відображення в періоді прийняття ними рішення про доцільність подальших занять, так як для одних очевидна безперспективність свого спортивного росту, для інших – краще займатися іноземними мовами або математикою, для третіх зі зміною місця проживання батьків стає скрутним транспортне сполучення і час на поїздки від місця проживання до спортивної школи; різні види спорту передбачають неоднакове фінансове навантаження сім'ї з придбання спортивного одягу як для занять в залах, так і на стадіонах й під час сімейного відпочинку на природі.

Також було встановлено, що за період річного експерименту кращих показників фізичної підготовленості досягли пауерліфтери групи 1. У них спостерігається статистично значуща перевага над однокласниками з групи 2 за результатами згинання-розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба в сід з положення лежачи на спині, стрибка у довжину з місця та бігу 4×9 м. Кращим також є показник загальної витривалості за тестом Купера.

Наведені вище матеріали дозволяють констатувати, що в річному циклі занять пауерліфтингом старших підлітків ефективним для вдосконалення фізичних показників є використання спеціальних засобів та комплекс спеціальних знань про здоровий спосіб життя. Такий підхід дозволяє підтримувати або навіть покращувати певні показники фізичної підготовленості дітей групи 1 під час занять з пауерліфтингу.

Таким чином, отримані результати дають підстави рекомендувати певні фактори залучення до здорового способу життя, укріплення здоров'я, профілактики шкідливих звичок, підготовки до майбутнього навчання у вищих шляхом занять спортом, зокрема пауерліфтингом, який на сьогоднішній день завдяки своїй демократичності набирає все більшої популярності серед підлітків. Аналіз літературних джерел та узагальнення досвіду практиків вказують на те, що сьогодні існує низка проблем, які не дозволяють ефективно використовувати засоби пауерліфтингу з метою укріплення здоров'я підлітків (Сан Женцянь, Школа О., 2016; Єрмаков С., 2016 та ін.): помітне скорочення кількості годин на заняття фізичною культурою у загальноосвітніх навчальних закладах, відсутність єдиної науково-обґрунтованої системи оздоровлення і підготовки учнів до майбутнього навчання у вищих та професійної діяльності, недостатня розробленість підходів щодо

використання спеціальних знань про здоровий спосіб життя у процесі навчання підлітків. При цьому, на нашу думку, особливу роль у процесі навчання учнівської молоді відіграють різноманітні спеціальні знання здорового способу життя.

**Висновки і перспективи** подальших досліджень. Проведений аналіз педагогічної літератури засвідчив, що важливими складовими підготовки старших підлітків є спеціальні уміння та навички, які повинні забезпечити готовність до навчальної та майбутньої професійної діяльності. При цьому окреслена проблема не знайшла цілісного опрацювання в дослідженнях науковців. Також вивчення матеріалів наукових пошуків провідних вчених і фахівців вищої школи, а також власних досліджень вказує на низький рівень фізичної підготовленості та здоров'я учнівської та сту-

дентської молоді. Встановлено, що одним із напрямків покращення такого незадовільного становища є використання занять різними видами спорту, зокрема, пауерліфтингом.

На нашу думку, без урахування різноскерованості загальногромадянських соціальних складових мають стійкі соціальні інститути та важко очікувати зміни ситуації на краще. Так як при цьому завжди ігноруються довготривалі природні соціально-психологічні прагнення підлітків та їх батьків до отримання вигідного (в соціально-економічному та емоційно-психологічному вияві статусу).

**Перспективи подальших досліджень** буде пов'язано з визначенням оптимальної структури побудови мікроциклів старших підлітків у процесі річних занять пауерліфтингом.

## Список літератури:

1. Горбунов А.В. Пауэрлифтинг в системе физического воспитания студентов / А.В. Горбунов // Известия Волгоградского технического университета, 2012. – Т. 9. – № 11(98). – С. 38-41.
2. Женьця Сан. Обґрунтування оздоровчої методики занять пауерліфтингом для студентів університетів з порушеннями опорно-рухового апарату / Сан Женьця // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2015. – № 11. – С. 33-38. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.1105>.
3. Житницький А.А. Особенности формирования учебно-тренировочных групп в детско-юношеских спортивных школах в условиях современности / А.А. Житницький // Слобожанський науково-спортивний вісник, 2015. – № 6(50). – С. 63-68. [dx.doi.org/10.15391/sns.v.2015-6.011](http://dx.doi.org/10.15391/sns.v.2015-6.011).
4. Жамардид В.А. Специальные знания по пауэрлифтингу как фактор повышения учебно-тренировочной деятельности студентов / В.А. Жамардид // Витоки педагогічної майстерності; Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленко, 2012. – Вип. 10. – С. 101-104.
5. Минов М.Ю. Пауэрлифтинг как эффективное средство развития физических качеств и укрепления здоровья студентов / М.Ю. Минов // Вестник Красноярского педагогического университета им. В.П. Астафьева, 2010. – № 2. – С. 47-51.
6. Капко І.О. Пауерліфтинг: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / І.О. Капко, С.Г. Базаєв, В.Г. Олешко. – Республіканський науково-методичний кабінет Державної служби молоді та спорту України, 2013. – 96 с.
7. Показатели физического развития, физической подготовленности и функционального состояния польских студентов / Кр. Прусик, Е. Прусик, С.С. Єрмаков, Ж.Л. Козина // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2012. – № 12. – С. 113-122. <http://dx.doi.org/106084/m9.figshare.105467> Прусик Кр.
8. Стеценко А.І. Дитячо-юнацький пауерліфтинг у системі ДЮСШ / А.І. Стеценко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2011. – № 10. – С. 84-88.
9. Футорний С.М. Теоретико-методичні основи інноваційних технологій формування здорового способу життя студентів в процесі фізичного виховання: дис. ... на здоб. наук. ст. докт. наук з фіз. вих. і сп.: 24.00.02 / С.М. Футорний. – Київ, 2015. – 43 с.
10. Lobko V.S. Psycho-physiological characteristics of students-powerlifters of different training experience, who have affections of muscular skeletal apparatus / Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 2015. – № 5. – P. 22-26.

**Житницький А.А.**

Харьковский национальный университет имени В.Н. Каразина

## ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПАУЭРЛИФТИНГОМ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

### Аннотация

Исследована здоровый образ жизни старших подростков с помощью действующей учебной программы по пауэрлифтингу в детско-юношеских спортивных школах. Разработана программа занятий, обеспечило улучшение мотивации к занятиям и уровня физической подготовленности подростков.

**Ключевые слова:** пауэрлифтинг, здоровый образ жизни, физическая подготовленность, подростки.

**Zhitnickij A.A.**

V.N. Karazin Kharkiv National University

## **INFLUENCE OF LESSONS BY POWERLIFTING ON HEALTHY LIFESTYLE AND PHYSICAL PREPAREDNESS OF SENIOR ADOLESCENTS**

### **Summary**

The healthy way of life of older teenagers was studied with the help of the current training program on powerlifting in children's and youth sports schools. A program of classes has been developed, improved motivation for classes and the level of physical fitness of adolescents.

**Keywords:** powerlifting, healthy lifestyle, physical fitness, teenagers.