

Міністерство освіти і науки України  
Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

# Тези

**76-ї наукової конференції професорів,  
викладачів, наукових працівників,  
аспірантів та студентів університету**

**ТОМ 2**

**14 травня – 23 травня 2024 р.**

## **ВПРОВАДЖЕННЯ ЗАСАД НАЦІОНАЛЬНО- ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У СЕКЦІЙНІЙ РОБОТІ З ПАУЕРЛІФТИНГУ**

Powerlifting – силовий вид спорту, який має на меті подолання великої ваги за допомогою власних фізіологічних і фізичних показників. Він базується на тренуваннях з власною вагою за допомогою різного обладнання (штанги, пояси, спеціальне взуття, спеціальний екіпірувальний одяг, бинти на колінні суглоби і на зап'ястя). Цей вид спорту вимагає специфічного підходу до тренувань, прагнення до різнобічного розвитку особистості і соціальну активність. Вона базується навколо тренувань з власною вагою і пропагує здоровий спосіб життя серед студентства. Пауерліфтинг ставить собі за мету допомогти людині стати витривалим і сильним. Досить лише регулярно тренуватися із власною вагою і використовувати в цих тренуваннях свою наполегливість.

Пауерліфтинг пропонує молоді по-новому поглянути на всім відомі техніки виконання присідання зі штангою, жиму на горизонтальній лаві та станової тяги. За рахунок правильно підбраного плану тренування і використання тренерських порад, правильного харчування, та здорового сну студентам можна досягти певних результатів.

З кожним днем все більше і більше молодих людей дізнаються про існування даного напрямку у важкій атлетиці і роблять вибір на користь занять пауерліфтингом. Популярність пауерліфтингу пояснюється простотою, доступністю цього виду спорту, швидким зростанням результатів і благотворним впливом на здоров'я студента. Заняття пауерліфтингом сприяють збільшенню м'язової сили, зміцнюють зв'язки і суглоби, допомагають виробити витривалість, гнучкість і інші корисні якості, виховують волю, впевненість у своїх силах, підвищують працездатність всього організму.

Встановлено, що атлетичні вправи із силового триборства користуються популярністю серед студентської молоді, а широкий вибір вправ дозволяє проводити заняття з високою щільністю, покращувати фізичну підготовленість, функціональний стан та працездатність студентів, розвивати всі групи м'язів, ефективно вирішувати завдання формування та корекції тілобудови, виховувати морально-вольові якості, підвищувати спортивні показники.

Вагомим чинником, що впливає на зацікавленість студентів до занять з пауерліфтингу являється сам тренер, який за допомогою знань про

особливості організму студентів, приймаючи за основу закони спортивного вдосконалення та враховуючи індивідуальні темпи розвитку, вдосконалює здібності студентів із метою реалізації їх таланту, а також використовує специфічні методи та інструменти управління навчально-тренувальним процесом.

Безпосередньо тому ми детально розглянемо деякі аспекти щодо цього виду спорту, зокрема що стосується змагальної та тренувальної діяльності в студентському середовищі.

Ще з часів формування держави українці надавали великого значення засобам атлетизму, а зокрема пауерліфтингу, як складовій національно-патріотичного виховання молоді.

Вершиною українського тіловиховання стала система фізичного виховання запорізьких козаків. Це система, що увібрала в себе весь багатовіковий досвід, стала однією з найдосконаліших систем вишколу воїнів Європи. Свій вільний час практично всі запорожці присвячували виконанню силових фізичних вправ. Існує велика кількість легенд та переказів про надприродні силові можливості козаків.

Гармонійне поєднання двох культур, тобто високої моралі і фізичної досконалості, яке традиційне для українців ще з Київських часів, створило справжніх лицарів, еліту і гордість українського народу. Це підтверджує важливість використання засобів атлетизму, а саме пауерліфтингу, як складової національно-патріотичного виховання ще за стародавніх часів і в добу козацтва.

Зараз в Україні пауерліфтинг є популярним видом спорту, що активно розвивається. Існує велика кількість федерацій, які проводять змагання, керують роботою шкіл і секцій, співпрацюють з міжнародними організаціями. Основна організація в Україні Федерація пауерліфтингу України (ФПУ).

У Статуті ФПУ окреслено деякі аспекти національно-патріотичного виховання молоді, а саме:

1. Офіційною мовою Федерації є українська мова.
2. Одним із завдань ФПУ – це підвищення ролі фізичної культури та спорту у всебічному та гармонійному розвитку українців, зміцнення їх здоров'я, формування здорового способу життя, формування здорової нації.
3. Популяризація пауерліфтингу і фізичної культури в цілому серед населення сприяє формуванню патріотичних почуттів та позитивного міжнародного іміджу держави.
4. Велике значення у сприянні удосконалення системи підготовки висококваліфікованих спортсменів та забезпечення їх успішного виступу на міжнародних змаганнях.

5. Зростання конкурентоспроможності українських спортсменів, що сприяє утвердженню патріотичних почуттів у громадян та підвищенню міжнародного авторитету держави.
6. Формування у громадян почуття гордості за свою країну, підвищення авторитету України засобами пауерліфтингу у світовому спортивному русі.
7. Створення умов залучення до масового спорту засобами пауерліфтингу усіх верств населення України.
8. Створення умов для формування вітчизняних спортивних шкіл з пауерліфтингу.

Пауерліфтер повинен постійно покращувати свою фізичну підготовленість та удосконалювати функціональні можливості. Це, по-перше, дозволить йому підняти рівень своєї спортивної працездатності, а, по-друге, швидко та більш успішно засвоювати техніку фізичних вправ. Крім того, він повинен пишатись своєю державою і гідно нести жовто-блакитний прапор України на міжнародних змаганнях усіх рівнів.

Це вказує на актуальність проведення дослідження підготовки, формату та характеристики змагальної та тренувальної діяльності в студентському середовищі, як для чоловіків, так і для жінок і активне впровадження засад національно-патріотичного виховання студентської молоді у секційній роботі з пауерліфтингу.

#### *Література*

1. *Міністерство молоді та спорту України «Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України».* /Наказ № 4665 від 15.12.2016р.
2. *Указ Президента України «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація»* // м. Київ 9 лютого 2016 року № 42/2016/.
3. *Мичка І. В. Методика розвитку силових якостей у студентів вищих навчальних закладів засобами пауерліфтингу – теорія та методика навчання /Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова (фізична культура, основи здоров'я). Київ, 2019.*
4. *Мартинюк Ю. О. Ефективність тренувального процесу та змагальної діяльності у пауерліфтингу / Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова/ випуск 2014 року / Національний технічний університет України.*
5. *Статут Федерації пауерліфтингу України від 27 лютого 2015 року / Статут в новій редакції Всеукраїнської громадської організації «Федерація пауерліфтингу України» [https://ukrpowerlifting.com/wp-content/uploads/2019/04/Statyt\\_FPU.pdf](https://ukrpowerlifting.com/wp-content/uploads/2019/04/Statyt_FPU.pdf)*