

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.

*В.А. Конюхова, студентка групи 201ФР,
О.В. Гордієнко, заступник декана
факультету фізичної культури та спорту
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

СПОРТИВНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ СТУДЕНТОК ЗАСОБАМИ ПАУЕРЛІФТИНГУ

Пауерліфтинг є одним з найбільш популярних видів спорту серед студентської молоді, в тому числі і серед дівчат. Емансипація спорту, освоєння жінками нетрадиційних, на думку суспільства, видів спорту пов'язане із загальною тенденцією фемінізації суспільства. Розумне поєднання силових вправ з іншими видами фізичної активності – бігом, аеробікою, спортивними іграми, єдиноборствами – дозволяє досягти високого рівня розвитку основних фізичних здібностей, формувати високі моральні й вольові якості. Заняття пауерліфтингом, з його великою кількістю вправ для розвитку силових здібностей, формування фігури, змагальний інтерес, дають різностороннє навантаження на організм, розвивають силові уміння, мають профілактичні дії і сприяють розвитку центральної нервової системи.

Щодо впливу пауерліфтингу на процеси адаптування як організму в цілому, так і перебудови його окремих органів і систем при тренуваннях різної потужності є різні думки й погляди дослідників та науковців. Більшість із них зробили висновки, що заняття пауерліфтингом можуть бути як спортивною направленістю, так і застосовані як лікувально-профілактичні для жінок, у яких виявлені порушення постави та захворювання хребта, але за умови творчого підходу до проведення тренувальних занять.

Застосовуючи різні види тренування і розв'язуючи поставлені завдання, фахівець використовує спеціальні методи техніко-тактичного вдосконалення, до яких належать повторення та серії виконуваних вправ, що нерозривно пов'язане зі значними вимогами до техніки тренера під час виконання запропонованих вправ, його особистих умінь.

При силовому тренуванні студенткам треба віддавати перевагу вправам, що здійснюють розвантажувальну дію на хребет. Бажано проводити вправи в положенні сидячи і лежачи. Слід уникати тренувань із занадто великою вагою. Краще за все використовувати методи, які сприяють розвитку силової витривалості. Приділити увагу ознайомленню студенток з основою силових видів спорту (атлетизм, важка атлетика, бодібілдинг, пауерліфтинг, гирьовий спорт), вивченню і подальшому опануванню техніки вправ, а також виявленню перспективних спортсменів, розвитку інтересу до тренувань, забезпеченню участі студенток в змаганнях із силових видів спорту.

Під час тренувального процесу можуть бути різноманітні варіанти комплексів вправ: вузьконаправлених, які впливають на ту чи іншу конкретну систему або орган; мобілізуючі весь організм; лікувальної фізкультури та ін. Таким чином, за допомогою окремих вправ є можливість збільшити силу окремих м'язових груп, виправити поставу, покращити статуру та ін. Тренувальні комплекси необхідно складати з урахуванням вікових, статевих та професійних особливостей рухової активності спортсменок.

У міру зростання рівня тренуваності спортсменкам слід спрямовувати свої зусилля на розвиток сили м'язів. Необхідно окремі м'язові групи опрацьовувати комплексом вправ з більшим об'ємом та інтенсивністю один раз на тиждень. Внаслідок такого навантаження виникають деструктивні зміни на клітковому рівні, що призводять до сповільнення процесів відновлення до 7–10 днів. Для прискорення відновлення та формування фази суперкомплексації протягом 2–3 днів ця м'язова група опрацьовується тими ж вправами і тими ж обсягами, але вага обтяження знижується на 20-25 %.

При вихованні силових здібностей спортсменка повинна не лише гармонійно розвивати силові характеристики м'язових груп свого тіла, й навчитися раціонально користуватися своєю силою в різних умовах, правильно вибрати величину опору, обтяження і уміти регулювати дихання.

Заняття студенток пауерліфтингом дозволяють досягти належного рівня фізичної підготовленості лише за умови проведення регулярних занять не менше двох разів на тиждень. Формують мотиваційно-ціннісне відношення до фізичної культури, установку на самовиховання, потребу в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом. Допомагають опанувати систему практичних умінь і навиків, забезпечуючи збереження і зміцнення власного здоров'я, психічного благополуччя, розвиток і вдосконалення психофізичних здібностей, якостей, властивостей особи, самовизначення у фізичній культурі (вибір спеціалізації).

Література

1. Мичка, І. В. *Упровадження пауерліфтингу в систему навчально-виховного процесу з фізичного виховання студентів*, 2019.
2. Стеценко А. І. *Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / А. І. Стеценко.* – Черкаси: Вид. відділ ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2008. – 459 с.
3. Мичка, І. В., Саранча, М. П., & Гошко, А. М. (2020). *Роль і значення пауерліфтингу в організації освітнього процесу з фізичного виховання студентів.*