

**УНІВЕРСИТЕТ УШИНСЬКОГО
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА
СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН**

**СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**МАТЕРІАЛИ VII ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ
17-18 жовтня 2023 року**

Одеса
Букаєв Вадим Вікторович
2023

УДК 370.15+371.302.81+613

C916

*Друкується згідно з рішенням Вченої ради Державного закладу
“Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського”*

Протокол № 4 від 26.10.2023

Джуринський П. Б. доктор педагогічних наук, професор, директор навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації, Університету Ушинського – голова оргкомітету;

Башавець Н. А. доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського; заступник – голови оргкомітету;

Дразіна Є. В. кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Р. Урбан, професор, Голова вченої ради Інституту фізичної культури Щецинського університету (Польща);

М. Крету, професор, факультет фізичного виховання та спорту, Університет Пітешті (Румунія);

Афтімічук О. Є. доктор педагогічних наук, професор. ДУФВіС (м. Кишинів, республіка Молдова);

Ігнатенко С. О. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Дроздова К. В. кандидат педагогічних наук.

Рецензенти:

Соколова Ганна Борисівна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри дефектології та фізичної реабілітації, в.о. директора навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації

Пільова Світлана Георгіївна - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури і спорту, Державного університету інтелектуальних технологій і зв'язку

Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини
C916 : матеріали VII інтернет-конференції. м. Одеса, 17-18 жовтня 2023 р.
– Одеса. : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2023. – 215 с.

У збірнику матеріалів конференції розглянуті всебічні аспекти організації занять з фізичного виховання, спорту і здоров'я людини.

At the conference proceedings are considered comprehensive aspects of physical education and sports.

УДК 370.15+371.302.81+613.7

© Заклад вищої освіти
«Університет Ушинського», 2023

Попов С. Ю., Бойко А. С. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ФІЗІОТЕРАПЕВТИЧНИХ ЗАХОДІВ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМУ БІГУНІВ НА ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ.....	166
Сіренко П¹., Жіденс Яніс² РОЗПОДІЛ ІЗОЛЬОВАНОГО ВПЛИВУ У ВПРАВАХ ПОСТІЗОМЕТРИЧНОЇ РЕЛАКСАЦІЇ ДЛЯ НАПІВСУХОЖИЛКОВОГО, НАПІВПЕРЕТИЧАСТОГО ТА ДВОГОЛОВОГО М'ЯЗІВ СТЕГНА.....	170
Терещенко В., Форостян О. І. ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІ ДІЇ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ В УМОВАХ ЗМАГАНЬ.....	172
Тітова Г.В. Петрушина Ю. ЗАСТОСУВАННЯ КОМП'ЮТЕРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ СПОРТСМЕНІВ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ	176
Тодоров П. І., Негатуров Д. МОТИВАЦІЯ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ	179
Тодоров П. І., Палашевський С. ВПЛИВ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ.....	183
Чехлата Л. О. НАПІВСФЕРА BOSU ДЛЯ КРУГОВИХ ТРЕНУВАНЬ: ВПЛИВ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЖІНОК ВІКОМ ВІД 30 ДО 35 РОКІВ.....	187
Шапа О. О. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ НАВЧАЛЬНО- ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ЕСТЕТИЧНОЮ ГРУПОВОЮ ГІМНАСТИКОЮ.....	191
Шиндряєв С. С., Адаменко О. О. ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ З ВИКОРИСТАННЯМ ІННОВАЦІЙНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ.....	195
Шинкарьок Н. Г. ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ФІТНЕС-ІНДУСТРІЇ.....	200
Щекотиліна Н. Ф., Руднєв І. ГРА В ШАХМАТИ, ЯК ВСЕБІЧНИЙ РОЗВИТОК ЛЮДИНИ.....	203
Ястребова Ю. В., Міхеєнко О. І. ЕФЕКТИВНІСТЬ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ У ВОДІ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З ВОГНЕПАЛЬНИМИ ПОРАНЕННЯМИ НИЖНІХ КІНЦІВОК.....	206
Підтоптаний П. В., Адаменко О. О. РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ З ПАУЕРЛІФТИНГУ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	209

РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ З ПАУЕРЛІФТИНГУ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Підтоптаний П. В., Адаменко О. О.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова,
Миколаїв, Україна

У дослідженні здійснено науково-теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка методики розвитку силових якостей спортсменів з пауерліфтингу в на етапі спеціалізованої базової підготовки з використанням статодинамічних вправ.

Нині великої популярності набули силові види спорту. Серед них чільне місце посідає пауерліфтинг (силове триборство). Цей вид спорту відзначається специфікою змагальної діяльності та характером тренувальної роботи, що має силову спрямованість з використанням як традиційних (штанга, гантелі, гири), так і нетрадиційними (тренажери і пристрої зі змінним навантаженням) Заняття пауерліфтингом сприяє прояву максимальних силових зусиль спортсмена за рахунок розвиненої активної м'язової маси, підвищенню працездатності, зміцненню здоров'я, побудові красивої статури.

Більшість дослідників в підготовці спортсменів з пауерліфтингу віддають перевагу класичній методиці підготовки з використанням повторного методу строго регламентованих вправ, які виконуються як з обтяженням так і з власною вагою тіла. Не зважаючи на поширеність даного методу і позитивні результати під час тренувань, існує суттєвий недолік застосування даної методики, а саме з часом параметри дій стають стереотипом і не дозволяють покращувати результат. Отже перед тренерами постає проблема пошуку нових засобів, методів і методик які б сприяли урізноманітненню підготовки спортсменів. Особливо гостро відчувається ця проблема на етапі спеціалізованої базової підготовки, коли спортсмени вже досягли високих результатів і необхідно шукати стимули подальшого розвитку їх потенційних можливостей.

Одним із шляхів вирішення даної проблеми, а саме підвищення силової підготовки, є використання статодинамічних вправ, що набирає все більше популярності в різних видах спорту, а особливо в силових. Метод статодинамічних вправ дозволяє внести різноманітність у динамічно повторювальні навантаження і тим самим вирішити проблему стереотипів параметрів дій та фізичних якостей.

Методика використання статодинамічних вправ у підготовці спортсменів з пауерліфтингу дозволяє урізноманітнити динамічно повторювальні навантаження спортсменів з метою покращення їх силових якостей.

Експериментальне дослідження проводилося протягом 2022-2023 рр. на базі спортивного клубу Дія м. Києва, де здійснювалися тренування спортсменів з пауерліфтингу.

В експериментальну та контрольну групу увійшли спортсмени віком 16-18 років, що входять до групи спеціалізованої базової підготовки. При комплектуванні груп враховувалися стан здоров'я і необхідний рівень фізичної та технічної підготовки спортсменів. Спортсмени експериментальної та контрольної групи мають кваліфікацію не менше 1 дорослого розряду і виступають в ваговій категорії 66 і 74 кг.

Заняття контрольної і експериментальної групи проходили в стандартному режимі – 3 заняття на тиждень по 1,5 години.

В експерименті взяло участь 10 спортсменів, що були поділені по 5 спортсменів в експериментальній і контрольній групі. Контрольна група займалася за традиційною методикою з використанням динамічного тренування. А експериментальна група тренувалася по змішаній методиці з використанням статодинамічних вправ разом з динамічними методиками. Це відбувалося шляхом включення статодинамічних вправ в процес тренування.

Для визначення ефективності запропонованої методики та розвитку силових якостей використовувалися контрольні вправи, що є обов'язковими у пауерліфтингу, а саме: присідання зі штангою, жим лежачі і станова тяга.

Дослідження проводилося протягом чотиримісячного макроциклу з лютого по травень 2023 року. В свою чергу він включав 4 мезоцикли. В таблиці 1 представлена програма макроциклу з використанням статодинамічних вправ.

Таблиця 1.

Програма макроциклу з використанням статодинамічних вправ.

Макроцикл	Тип мезоциклу	Період	Методи
	Втягуючий	Лютий 2023 р.	Метод повторних не максимальних зусиль
	Базовий	Березень 2023 р.	Статодинамічний метод
	Контрольно-підготовчий	Квітень 2023 р.	Метод максимальних зусиль
	Передзмагальний	Травень 2023 р.	Статодинамічний метод

Методика тренування з використанням статодинамічних вправ наведена в таблиці 2

Таблиця 2.

Методика тренування з використанням статодинамічних вправ

Тиждні	Дні	Вправи	Підходи	Повторення	Режим
I	Пн	Жим ногами з широкою постановкою ніг	3	15	Динамічний
		Розгинання ніг в тренажері	3	15	Ізотонічний
		Жим гантелей сидячі	3	10	Динамічний
		Присідання з середньою постановкою ніг	3	3	Динамічний
	Ср	Жим на горизонтальній лаві	3	3	Динамічний
		Зведення рук в тренажері	3	10	Ізотонічний
		Розгинання рук на блоці	3	15	Динамічний
		Віджимання на брусах	3	15	Динамічний
	Пт	Станова тяга	3	3	Динамічний
		Гіперекстензія	3	10	Ізотонічний
		Підтягування	3	5	Динамічний
		Тяга верхнього блоку за голову	3	10	Динамічний

Для визначення ефективності запропонованої методики контрольні тести проводилися двічі за час дослідження: на початку і в кінці експерименту. Виконання замірів в трьох вправах дав можливість виконати аналіз динаміки розвитку силових якостей. Так як в групі входили спортсмени з різних вагових категорій, для подрахунку результатів і можливостей порівняти їх приріст ми використали коефіцієнт Вілкса. Розрахунок проводився через програму «Калькулятор Вілкса» Результати аналізу представлені в таблиці 3.

Таблиця 3

Результати тестів контрольної та експериментальної групи

Вправи	Контрольна група			Експериментальна група		
	Початок $x1 \pm \delta$, кг	Кінець $x2 \pm \delta$, кг	P	Початок $X1 \pm \delta$, кг	Кінець $X2 \pm \delta$, кг	p
Жим штанги лежачі	108 $\pm$ 3,2	119 $\pm$ 4,6	$\leq 0,05$	107 $\pm$ 5,5	128 $\pm$ 3,4	$\leq 0,05$
Станова тяга	167 $\pm$ 8,4	178 $\pm$ 10,2	$\leq 0,05$	170 $\pm$ 9,3	193 $\pm$ 8.3	$\leq 0,05$
Присідання зі штангою на плечах	138 $\pm$ 7.7	155 $\pm$ 6.8	$\leq 0,05$	136 $\pm$ 9.1	165 $\pm$ 8,3	$\leq 0,05$
Сума триборства	413	452		413	486	
Коефіцієнт Вілкса	324	355		324	382	

З таблиці видно, що результати виконання контрольних тестів у експериментальної групи виросли порівняно з контрольною по усім трьом тестам.

За результатами проведеного дослідження, було доведено ефективність використання статодинамічних вправ на тренуваннях спортсменів з пауерліфтингу. Показники сили та силової витривалості значно покращилися в експериментальній групі порівняно з контрольною. Оцінка результатів експерименту проводилась за допомогою тестів в контрольних вправах, що є базовими і змагальними в даному виді спорту. За результатами підрахунку коефіцієнту Вілкса у всіх трьох вправах ми бачимо, що результати контрольної групи зросли на 9,6% , а експериментальної на 17,9 %.

Отримані дані демонструють, що приріст результатів в експериментальної групи вищий за приріст контрольної групи. Отже, експериментальна методика використання статодинамічних вправ в підготовці спортсменів з пауерліфтингу на практиці підтвердила свою ефективність

Література:

1. Олешко В. Г. Програма з пауерліфтингу для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ / Олешко В. Г., Стеценко А. І., Артюшенко О. Ф., Левченко Б. Я. – К.: Міністерство у справах молоді і спорту, 1994. – 74 с
2. Олешко В.Г. Силіві види спорту. Олімпійська література. К. 1999. 287 с.
3. Офіційний сайт Національної федерації пауерліфтингу України. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.powerliftingupf.org.ua/index.php>.
4. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання: [навч. посіб.] / А. І. Стеценко. – Ч.: Вид. ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2008 – 460 с.

Наукове видання

**СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

Матеріали VII інтернет-конференції
17-18 ЖОВТНЯ 2023 року
м. Одеса

Матеріали збірки публікуються мовою оригіналу в редакції авторів

Підп. до друку 10.11.2020. Формат 60х90/16. Папір офсетний.
Гарн. «Times» Друк цифровий. Ум. друк. арк. 7,2. Наклад 100 пр.
Видавець Букаєв Вадим Вікторович
вул. Пантелеймонівська 34, м. Одеса, 65012.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 2783 від 02.03.2007 р.

Тел. 0949464393, 0487431393 email – 7431393@gmail.com