

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ В. Н. КАРАЗІНА**

**ЖИТНИЦЬКИЙ АРТЕМ ОЛЕКСІЙОВИЧ**

УДК 37.015.31:613.96]:796.88(045.5)

**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ У  
ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ПАУЕРЛІФТИНГОМ**

13.00.02 – теорія та методика навчання  
(фізична культура, основи здоров'я)

**Автореферат**  
дисертації на здобуття наукового ступеня  
кандидата педагогічних наук

Харків – 2019

Дисертацією є рукопис.

Робота виконана в Харківському національному університеті імені В. Н. Каразіна, Міністерство освіти і науки України.

**Науковий керівник:** доктор біологічних наук, професор  
**Гончаренко Марія Степанівна,**  
Харківський національний  
університет імені В. Н. Каразіна,  
професор кафедри валеології.

**Офіційні опоненти:** доктор педагогічних наук, професор  
**Грибан Григорій Петрович,**  
Житомирський державний  
університет імені Івана Франка,  
завідувач кафедри фізичного виховання та рекреації;  
  
кандидат педагогічних наук,  
**Жамардій Валерій Олександрович,**  
Українська медична стоматологічна академія,  
викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я,  
фізичної реабілітації, спортивної медицини.

Захист відбудеться 12 червня 2019 року о 12<sup>00</sup> годині на засіданні спеціалізованої вченої ради К 64.051.19у Харківському національному університеті імені В. Н. Каразіна за адресою: 61022, м. Харків, майдан Свободи, 6, ауд. 2-43.

З дисертацією можна ознайомитись у Центральній науковій бібліотеці Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна за адресою: 61022, м. Харків, майдан Свободи, 4.

Автореферат розісланий 11 травня 2019 року.

**Учений секретар**  
спеціалізованої вченої ради

О. В. Кабацька

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність теми.** На сучасному етапі розвитку української держави вдосконаленню системи фізичного виховання молоді присвячується значна увага влади та суспільства. Незважаючи на модернізацію освітньої системи з фізичного виховання, в Україні сучасна молодь має низький рівень фізичної й психологічної підготовленості та функціонального стану організму. За даними офіційної статистики 70-75 % учнівської молоді в Україні мають порушення в стані здоров'я. Вирішення проблеми збереження та зміцнення здоров'я старших підлітків у процесі занять фізичною культурою має свої підходи, а саме: необхідність максимального врахування особливостей розвитку організму та захворювань кожного вихованця при складанні програми індивідуальних фізичних навантажень.

У дослідженнях вчених доведено, що досягти значного покращення фізичних, технічних, функціональних і психічних показників здоров'я старших підлітків можливо на основі використання новітніх методів, форм і засобів фізичної культури та спорту, а також збільшення рухової активності. Способом вирішення цієї проблемної ситуації є інтегрований підхід до загальноосвітньої та позашкільної освіти з фізичної культури і спорту старших підлітків. За даними Ж. Л. Козіної (2017), М. О. Носко, О. А. Архипова, С. В. Гаркуши, О. М. Воєділової, Ю. М. Носко (2017), В. Г. Саєнка (2014), О. М. Школи (2017) традиційну систему фізичного виховання доповнюють широко розповсюджені форми секційних занять з різних видів спорту, масові фізкультурні заходи, спортивні свята, походи, дні здоров'я тощо. Зміст цих занять включає поглиблене засвоєння матеріалу обраного виду рухової діяльності, формування спеціальних умінь і навичок здорового способу життя, виховання морально-вольових якостей учнівської молоді.

Одним з таких видів рухової діяльності є пауерліфтинг, який на сьогодні дуже популярний серед людей різного віку, статі, а також серед людей з різними порушеннями в стані здоров'я. Для соціалізації життя та майбутньої професійної діяльності кожного молодого громадянина України силові здібності мають дуже велике значення.

За результатами досліджень В. Б. Вороньцького (2018), Ю. В. Гордієнко (2016), В. О. Жамардія (2015), Д. О. Ніжніченка (2010), Сан Женьцяна (2016), А. І. Стеценка (2011) пауерліфтинг є одним із ефективних засобів розвитку фізичних і психічних здібностей. Це дієвий засіб підвищення, зміцнення та збереження здоров'я. Науково-методичне забезпечення освітнього процесу з цього виду рухової діяльності не досконале та знаходиться на стадії розробки. Нова програма навчальних занять повинна сприяти підвищенню мотивації до отримання та засвоєння знань, збільшенню рухової активності; необхідності враховувати відмінності показників фізичних й психічних станів і функціональних властивостей організму старших підлітків залежно від стажу занять пауерліфтингом,

формуванню на першому році навчання знань з основ здорового способу життя.

Актуальність досліджуваної проблеми безсумнівна та виявляє низку суперечностей між: об'єктивною потребою в здоров'язбереженні й комунікативних зв'язках із оточуючими та недостатньою розробкою освітніх стратегій вирішення проблеми фізичного розвитку, дефіциту рухової активності молоді; актуалізацією дотримання спрямованості педагогічних дій на покращення фізичних і психічних станів старших підлітків та ефективним впливом систематичних занять фізичними вправами на рівень фізичного здоров'я, активний розвиток фізичних якостей, пізнавальної діяльності та психічних процесів, а також формування морально-вольових якостей; необхідністю розвитку та вдосконалення фізичної, психічної підготовки та функціональних можливостей організму старших підлітків і відсутністю ефективних методик та необхідного методичного забезпечення для формування основ здорового способу життя, виникненням складнощів при проведенні занять з пауерліфтингу.

Виявлення низки суперечностей, практичне значення наукової проблеми та недостатня розробленість її теоретичних аспектів зумовили вибір теми дисертаційного дослідження **«Формування здорового способу життя старших підлітків у процесі занять пауерліфтингом»**.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Тема дослідження виконувалась у рамках науково-дослідної роботи, що фінансується за рахунок державного бюджету Міністерства освіти і науки України «Концепція формування здоров'язбережувального світогляду, як фундаментальної платформи розвитку сучасної педагогічної освіти» (номер державної реєстрації 0117U004828). Тему дисертації затверджено вченою радою філософського факультету Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна (протокол № 5 від 19 грудня 2014 р.), узгоджено з бюро Міжвідомчої ради з координації досліджень у галузі освіти, педагогіки і психології (протокол № 3 від 16 травня 2017 р.).

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити методику формування здорового способу життя старших підлітків у процесі занять пауерліфтингом.

**Завдання дослідження:**

1. Дослідити сучасний стан проблеми формування здорового способу життя старших підлітків у процесі занять фізичною культурою і спортом.
2. Визначити зміст, сутність і педагогічний потенціал пауерліфтингу як засобу формування здорового способу життя старших підлітків.
3. Розробити трьохмірну структурно-логічну модель формування здорового способу життя старших підлітків у процесі занять з пауерліфтингу удитячо-юнацькій спортивній школі.
4. Провести порівняльний аналіз рівнів фізичної, технічної та психологічної підготовленості й функціонального стану старших підлітків і визначити параметри їх показників, що обумовлюють ефективність методики

формування здорового способу життя у процесі занять з пауерліфтингу.

5. Обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити ефективність методики формування здорового способу життя старших підлітків у процесі занять пауерліфтингом.

**Об'єкт дослідження** – навчально-тренувальний процес з пауерліфтингу у дитячо-юнацькій спортивній школі.

**Предмет дослідження** – методика формування здорового способу життя старших підлітків у процесі занять пауерліфтингом.

Теоретичною і методичною основою для розробки експериментальної методики формування здорового способу життя старших підлітків у процесі занять пауерліфтингом були наукові дослідження провідних вітчизняних і зарубіжних фахівців у галузі теорії спортивного тренування: Ю. В. Верхошанського (1985), Г. П. Виноградова (1998), Ю. Ф. Курамшина (2000), В. М. Платонова (2008), В. Г. Саєнка (2013-2014), Д. Уайдера (1991), В. П. Філіна (1987) та інших; теорії та методики фізичного виховання: Т. Ю. Круцевич (2012), Л. П. Матвєєва (1991), Ж. К. Холодова (2000), А. В. Цьося (2008) та інших; формування здорового способу життя: М. С. Гончаренко (2015), Г. П. Грибана, О. В. Тимошенка, А. М. Гошка, О. С. Скорого (2017), В. П. Горащука (2005), М. О. Носка (2017), О. М. Школи, Д. В. Пятницької, О. В. Кабацької (2016) та інших.

Для досягнення мети та розв'язання поставлених завдань було використано наступні **методи дослідження**: *теоретичні* – аналіз, синтез, узагальнення науково-методичної літератури та нормативно-правової документації, для обґрунтування теоретико-методичних засад дослідження, визначення його наукового апарату, уточнення основних питань і методичних основ організації роботи зі старшими підлітками у вільний час; *емпіричні* – педагогічне спостереження, тестування, анкетування, опитування, бесіди, різноманітні методи визначення функціонального стану організму підлітків, психологічна діагностика для встановлення позитивного ефекту від занять пауерліфтингом, педагогічний експеримент для з'ясування ступеня сформованості спеціальних умінь та навичок з основ здорового способу життя старших підлітків; *методи математичної статистики* – для визначення статистичної значущості отриманих під час дослідження результатів.

**Наукова новизна одержаних результатів** полягає у тому, що *вперше*:

– *встановлено* стимулюючі та гальмуючі чинники навчання старших підлітків на відділенні пауерліфтингу у дитячо-юнацькій спортивній школі в аспекті валеологічного підходу;

– *розроблено* трьохрівневу структурно-логічну та поетапну моделі формування здорового способу життя старших підлітків;

– *виявлено* параметри позитивних зрушень показників фізичної, технічної, психологічної підготовленості та функціональних показників здоров'я старших підлітків під впливом занять пауерліфтингом із валеологічним підходом;

– *визначено* кількісні характеристики фізичної, технічної, психологічної підготовленості та функціональних показників старших підлітків, які дозволяють контролювати процес занять з пауерліфтингу на кожному з двох років навчання;

– *обґрунтовано* навчальну програму занять з пауерліфтингу «Штанга» для старших підлітків першого року навчання у дитячо-юнацькій спортивній школі;

– *впроваджено* експериментальну методику формування здорового способу життя для старших підлітків у процесі занять пауерліфтингом у дитячо-юнацькій спортивній школі;

– *доповнено* дані про особливості впливу систематичних занять фізичними вправами на системи організму старших підлітків.

Подальшого розвитку набули перспективи наукових досліджень, які слід пов'язати з визначенням оптимальної структури побудови мікроциклів у процесі річних занять пауерліфтингом старших підлітків.

**Практичне значення одержаних результатів** дослідження полягає у тому, що: розроблену методику та результати дослідження впроваджено у навчально-тренувальний процес Харківської обласної громадської організації «Спортивно-оздоровчий центр «Грація» (довідка про впровадження № 321 від 07.04.2016 р.), Комунального закладу «Комплексна дитячо-юнацька спортивна школа № 9 Харківської міської ради» (довідка про впровадження № 01-57/7 від 08.02.2018 р.); в освітній процес Харківського навчально-виховного комплексу № 112 Харківської міської ради Харківської області (довідка про впровадження № 345-1 від 25.03.2017 р.), Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка (довідка про впровадження № 01-11-739 від 16.04.2018 р.); в практику оздоровчо-спортивної роботи Харківського обласного відокремленого підрозділу Федерації пауерліфтингу України (довідка про впровадження № 09 від 08.02.2018 р.) та Маріупольського державного університету (довідка про впровадження № 01.24/437 від 30.03.2018 р.) з метою оптимізації системи організації і проведення навчально-тренувальних занять.

Положення, результати дослідження, висновки і практичні рекомендації будуть корисними при плануванні навчально-тренувального процесу старших підлітків не тільки з пауерліфтингу, а й з інших видів спорту.

**Особистий внесок здобувача** полягає у визначенні проблеми, аналізі й узагальненні матеріалів літературних джерел за обраною темою, формулюванні мети, об'єкту, предмету та завдань дослідження, проведенні педагогічних тестувань й експериментів, статистичній обробці та інтерпретації експериментальних даних. У спільних публікаціях автору належать матеріали, що відображають зміни в антропометричних і функціональних показниках, показниках фізичної та психологічної підготовленості старших підлітків під впливом додаткових фізичних навантажень.

**Апробація матеріалів дисертації.** Основні теоретико-методичні положення та практичні рекомендації дисертації висвітлено на науково-практичних конференціях: *міжнародних* –XIII-XV науково-практичних конференціях «Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку» (Харків, 2015-2017), «М.І. Туган-Барановський: творча спадщина та сучасна економічна наука» (Харків, 2015), IX науково-практичній конференції молодих учених і студентів «Інноваційні процеси економічного та соціального розвитку: вітчизняний та зарубіжний досвід» (Тернопіль, 2016), науковій конференції «Культурологія та соціальні комунікації: інноваційні стратегії розвитку» (Харків, 2016), XVI науково-практичній конференції «медико-біологічні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини» (Миколаїв, 2016), X інтернет-конференції «Молодь та олімпійський рух» (Київ, 2017), II науково-практичній конференції «Актуальні прикладні та практичні проблеми психолого-педагогічної науки» (Бердянськ, 2017); *всеукраїнських* – науково-практичній конференції «Проблеми та тенденції соціально-економічного розвитку» (Харків, 2015), науково-теоретичній конференції студентів та аспірантів «Молодежныйсоциологическийфорум НТУ «ХПИ» (Харків, 2016), VI науково-практичній конференції «Сучасний стан проблеми фізичної культури та здоров'я нації» (Харків-Маріуполь, 2018).

Матеріали дослідження обговорювалися на засіданнях кафедри валеології Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна (Харків, 2014-2018).

**Публікації.** Основні положення та результати дослідження висвітлено у 21 публікаціях (18 – одноосібно), з них 5 статей у провідних наукових фахових виданнях України, 1 – у виданні, що входить до міжнародних наукометричних баз, 1 – в міжнародному виданні, 2 – в інших наукових виданнях; 12 статей – у збірниках матеріалів науково-практичних конференцій.

**Структура та обсяг дисертації.** Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що містить 195 найменувань (із них 24 – іноземною мовою) та додатків. Робота ілюстрована 6 рисунками та 34 таблицями. Загальний обсяг дисертаційної роботи становить 239 сторінок (9,95 д.а.), з них 187 сторінок основного тексту (7,79 д.а.).

## **ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ**

У **вступі** обґрунтовано актуальність проблеми, визначено мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження, методологічні основи дослідження, розкрито наукову новизну та практичне значення отриманих результатів, особистий внесок здобувача, наведено дані щодо апробації роботи та впровадження матеріалів дослідження в практику.

У *першому розділі* «**Теоретичні засади формування здорового способу життя старших підлітків фізкультурно-оздоровчій діяльності**» здійснено

аналіз проблеми впливу гіподинамії на організм людини; розглянуті сутність і зміст понять «здоров'я» та «здоровий спосіб життя», особливості фізичного й психічного розвитку старших підлітків, можливості використання пауерліфтингу як засобу підвищення рухової активності та формування здорового способу життя учнівської молоді; визначено основи організації занять пауерліфтингом старших підлітків у дитячо-юнацьких спортивних школах та їх вплив на стан здоров'я.

Здоров'я – це найвища цінність людини, яку потрібно зберігати та зміцнювати. Нормальну життєдіяльність і працездатність людини може забезпечити тільки ціннісне ставлення до свого здоров'я. Для тих людей, які обрали використання методик формування здорового способу життя в процесі занять різними видами рухової активності, важливо розуміти сутнісні характеристики не стільки медичної, скільки фізкультурної форми оздоровлення. В результаті теоретичного дослідження визначено, що підвищення рухової активності старших підлітків і формування в них спеціальних умінь і навичок з основ здорового способу життя може бути здійснено за умови систематичного відвідування занять із силового виду спорту у дитячо-юнацькій спортивній школі – пауерліфтингу.

У другому розділі **«Визначення впливу чинників на формування здорового способу життя старших підлітків у процесі занять пауерліфтингом»** – висвітлено методи й організацію дослідження; проведено аналіз існуючих методик оздоровчого тренування в силових видах спорту; виявлено стимулюючі та гальмуючі чинники щодо навчання основам здорового способу життя старших підлітків у процесі занять пауерліфтингом у дитячо-юнацькій спортивній школі; визначено відмінності показників фізичних якостей, технічної, психологічної підготовленості та функціонального стану старших підлітків.

Дослідження проводилися впродовж трьох етапів у період з 2014 по 2018 р. з участю старших підлітків 15-18 років. Загалом 257 вихованців дитячо-юнацьких спортивних шкіл приймали участь в експерименті. На першому етапі (2014-2015 рр.) вирішувалися завдання з вибору теми дослідження, теоретичного аналізу й узагальнення літературних джерел, аналізу методик тренувань в пауерліфтингу та документальних матеріалів (протоколів змагань різного рівня). Отримані результати оброблялися методами математичної статистики. Проводилися педагогічні спостереження за тренувальним процесом і технічними складовими виконання вправ у змаганнях різного рівня. Здійснювалися консультації з провідними фахівцями і спортсменами з пауерліфтингу. Розроблено навчальну програму занять «Штанга» та впроваджено її в навчально-тренувальний процес з пауерліфтингу у дитячо-юнацькій спортивній школі для старших підлітків, експериментальну методику навчання, мета якої є формування здорового способу життя старших підлітків у процесі занять пауерліфтингом. На другому етапі (2015-2017 рр.) були проведені первинний та основний педагогічний експеримент. Здійснено тестування фізичної та технічної



підготовленості старших підлітків. Основний педагогічний експеримент проходив в два етапи, загальною тривалістю два роки. Перший етап (вересень 2015 р. – червень 2016 р.) складався з річного циклу тренувальних занять та включав первинне тестування досліджуваних. Другий етап (вересень 2016 р. – червень 2017 р.) – річний цикл тренування й повторне тестування. Тривав теоретичний аналіз літературних джерел, робота над документальними матеріалами (аналіз протоколів змагань, тренувальних планів спортсменів). Продовжувалася статистична обробка документальних матеріалів і даних тестування. Достовірність відмінностей між показниками вибірок перевірялась за допомогою t-критерію Стьюдента. Третій етап (2017-2018 рр.) було присвячено визначенню методичних умов удосконалення фізичних якостей, функціональної підготовленості та навчання спеціальним вправам з пауерліфтингу старших підлітків з метою формування здорового способу життя.

Аналіз існуючих методик оздоровчого тренування в силових видах спорту під час проведення констатувального експерименту свідчить про їх недостатню ефективність для формування основ здорового способу життя та розвитку фізичних і психічних якостей старших підлітків, необхідність розробки та впровадження принципово нових навчальних програм і методик, педагогічних підходів у процесі навчально-тренувальних занять, які можуть краще вирішувати поставлені завдання, відповідати індивідуальним особливостям старших підлітків і сприяти максимально ефективній реалізації їх інтересів.

В третьому розділі **«Експериментальна перевірка ефективності методики формування здорового способу життя старших підлітків у процесі занять пауерліфтингом»** – розроблені трьохмірна структурно-логічна поетапна моделі формування здорового способу життя старших підлітків; представлено експериментальне обґрунтування методики формування здорового способу життя старших підлітків, які займаються пауерліфтингом у дитячо-юнацькій спортивній школі; висвітлено відсоткове співвідношення обсягів навантаження за розробленою навчальною програмою занять «Штанга» для початкового рівня підготовленості старших підлітків у процесі занять з пауерліфтингу, а також наведені результати експериментальних досліджень протягом двох навчальних років щодо визначення ефективності її застосування в процесі тренувальних занять.

У процесі дослідження встановлено, що ефективність освітнього процесу визначають організаційні, управлінські, соціальні та матеріальні чинники. На основі результатів дослідження була розроблена трьохмірна структурно-логічна модель для виявлення сутності експерименту у процесі занять з пауерліфтингу у дитячо-юнацькій спортивній школі (рис. 1). Модель складається з трьох блоків: галузь професійної реалізації випускників; чинники основного впливу (сім'я, місце навчання, інфраструктура); рівень матеріально-технічної бази та персонал дитячо-юнацької спортивної школи.



Рис. 1. Трьохмірна структурно-логічна модель формування здорового способу життя старших підлітків у процесі занять з пауерліфтингу у дитячо-юнацькій спортивній школі

Запропонована трьохмірна модель є абстрактним уявленням впливу на навчання з пауерліфтингу у дитячо-юнацькій спортивній школі, що призначена для подання певних аспектів формування здорового способу життя старших підлітків і дозволяє вирішувати досліджувані питання.

Розроблена методика із застосуванням вправ пауерліфтингу у дитячо-юнацькій спортивній школі наведена на рис. 2 (стор. 10) та передбачає доповнювати базову навчальну програму з пауерліфтингу для дитячо-юнацької спортивної школи. Фундаментальною основою експериментальної методики стали основні положення базової програми, де основною метою є залучення учнівської молоді до систематичних обов'язкових занять з фізичного виховання, зміцнення здоров'я, розвитку і вдосконалення фізичних якостей, підвищення функціональних можливостей їхнього організму, співвідношення обсягу й інтенсивності фізичних навантажень для більш ефективного впливу на розвиток фізичних якостей старших підлітків.

Заняття зі старшими підлітками дитячо-юнацької спортивної школи за експериментальною методикою мали:

1. Оздоровчу спрямованість. Виконання загально-розвивальних і силових вправ, об'єднаних у безперервно виконуваний комплекс, стимулює роботу серцево-судинної та дихальної системи, підвищує аеробні механізми обмінних процесів, що надає заняттям з пауерліфтингу оздоровчу спрямованість.

2. Підвищення емоційного фону (використання музичного супроводу та відеороликів). Будь-яка рухова активність людини супроводжується переживаннями, які виявляються через почуття та емоції. Зміна діяльності впродовж комплексу підвищить емоційну насиченість заняття, що призведе до більшої моторної щільності.

3. Індивідуальний підхід до фізичного навантаження протягом всього експерименту, який відповідає рівням фізичної та психологічної

підготовленості підлітків. Експериментальну методику формування здорового способу життя розроблено з урахуванням індивідуальних особливостей старших підлітків, які склали експериментальну групу. Розподіл фізичного навантаження, його тривалість і обсяг використовувалися протягом всього експерименту, враховуючи фізичну та психологічну підготовленість старших підлітків, функціональний стан їх організму.

В якості змістовного забезпечення методики формування здорового способу життя виступає теоретичний, практичний, методичний і контрольний розділи. Для успішної реалізації розробленої методики необхідна теоретична підготовка старших підлітків. У практичному розділі експериментальної методики увага приділяється підвищенню рівня фізичних та психічних якостей та функціональних можливостей організму старших підлітків, розподілу специфічного та неспецифічного навантаження впродовж всього експерименту та організації самостійних занять.

В розробленій програмі занять «Штанга» для старших підлітків, силові вправи розподілені за спеціальною визначеною класифікацією. Методичний розділ забезпечує оволодінням методами навчання вправ пауерліфтингу, контролю за навантаженням та організацією самостійних занять. В контрольному розділі методики використовуються поетапний, оперативний види контролю та самоконтроль підлітків.

Формувальний етап експерименту дозволив провести дворічний педагогічний експеримент, у якому взяли участь контрольна та експериментальна групи, які займалися пауерліфтингом у дитячо-юнацькій спортивній школі. Контрольна група займалася за базовою навчальною програмою «Пауерліфтинг» для дитячо-юнацької спортивної школи і традиційною методикою навчання вправам пауерліфтингу. Експериментальна група – за розробленою програмою «Штанга» та методикою формування здорового способу життя. До складу цих груп увійшли, 16 та 15 підлітків віком від 15 до 18 років, які за показниками підготовленості між собою практично не відрізнялися ( $p > 0,05$ ). На першому році навчання заняття проводилися три рази на тиждень, на другому – вже чотири. За задумом експерименту старші підлітки кожної з груп використовували різні співвідношення специфічних і неспецифічних навантажень у річному циклі (50 : 50 % та 60 : 40 %).

Технічна підготовка передбачала використання на заняттях змагальних вправ пауерліфтингу (присідання, жим лежачи та тяга) та оцінювалася за балами, враховуючи певні помилки, що передбачені правилами змагань.

На початку експерименту склад досліджуваних груп був рівнозначним, про що свідчить відсутність статистично значущих відмінностей ( $p > 0,05$ ) між показниками функціонального стану, фізичної й технічної підготовленості старших підлітків. При цьому слід зазначити, що у всіх учасників експерименту був зафіксований низький рівень фізичної й технічної підготовленості та функціонального стану.

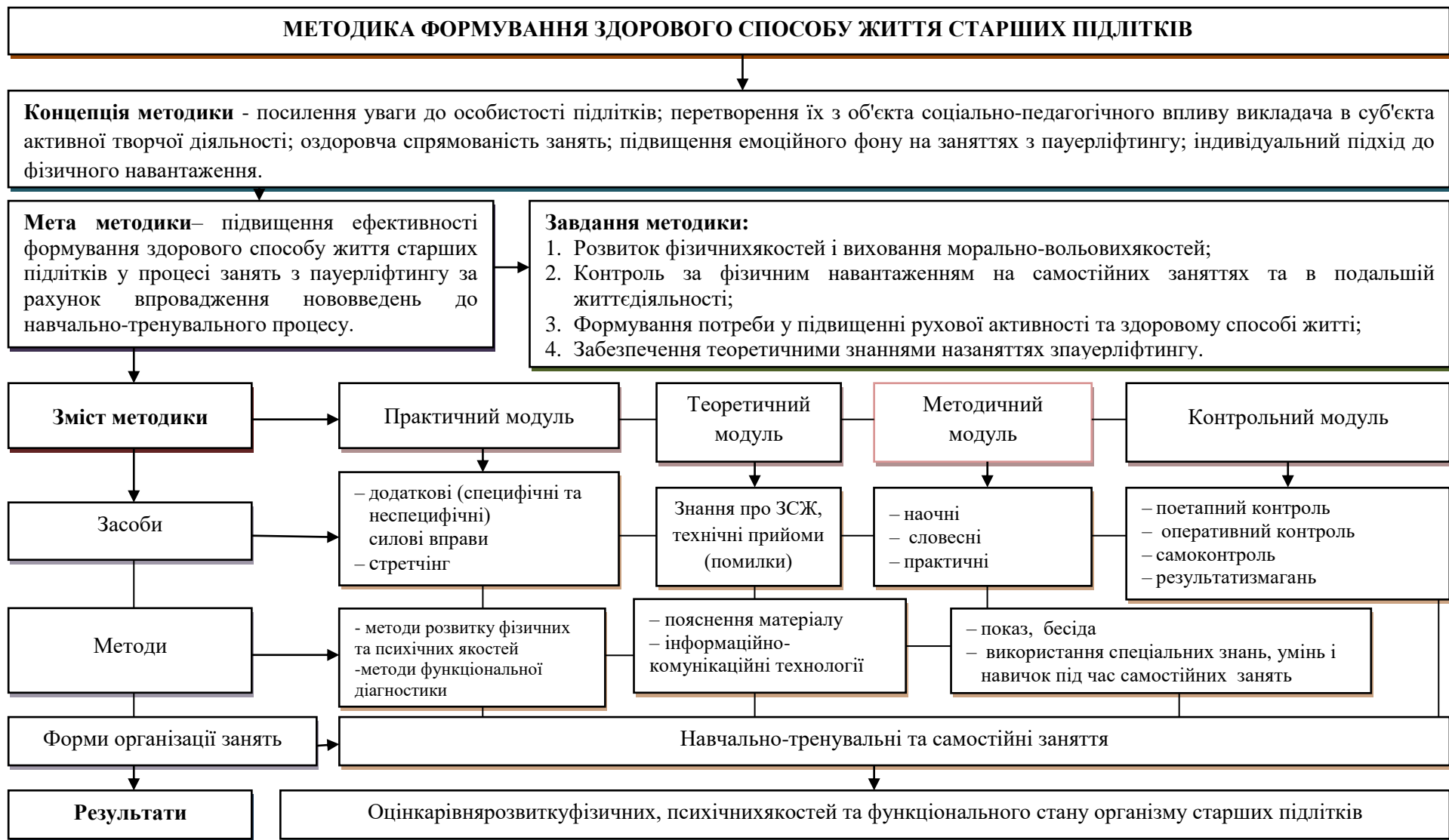


Рис. 2. Модель методики формування здорового способу життя старших підлітків у процесі занять з пауерліфтингу

Порівняння показників фізичної підготовленості та функціонального стану старших підлітків двох груп у кінці першого року експерименту дозволяє відзначити високий рівень результатів експериментальної групи, за винятком тестів – статична витривалість кисті слабшої руки і поздовжній шпагат. Проведене в кінці першого року експерименту дослідження технічної підготовленості старших підлітків контрольної та експериментальної груп показало підвищення рівня виконання двох основних змагальних вправ пауерліфтингу в обох групах, окрім вправи жим лежачи. При виконанні цієї вправи підлітками були допущені помилки, що вплинули на оцінку, але результат був статистично значущим ( $p < 0,05$ ).

Заняття з пауерліфтингу старших підлітків у дитячо-юнацькій спортивній школі протягом другого року експерименту за охарактеризованими вище програмами навчання дозволили їм помітно вдосконалити фізичні якості. Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості, функціонального стану контрольної та експериментальної груп наприкінці дворічного експерименту дозволив відзначити статистично значущу перевагу старших підлітків експериментальної групи (табл. 1).

*Таблиця 1*

**Показники фізичної підготовленості та функціонального стану старших підлітків контрольної та експериментальної груп наприкінці дворічного експерименту**

Контрольні вправи	ЕГ	p	КГ
	M±m		M±m
Біг на 30 м із високого старту, с	7,98±0,05	<0,05	8,41±0,02
Стрибок угору з місця, см	40,5±0,67	<0,05	33,2±0,29
Визначення сумарного показника відносної сили п'яти м'язових груп ноги, кг: сильнішої	3,75±0,04	<0,05	3,36±0,03
	3,35±0,06	<0,05	2,89 ±0,04
Біг 7 × 50 м, с	73,18±0,19	<0,05	78,7±0,38
Біг на 400 м, с	85,9±0,22	<0,05	91,3±0,39
Поздовжній шпагат, град	94,2±4,11	>0,05	98,7±3,49
Тест Купера, м	2181,7±22,45	<0,05	1911,3±15,17
Статична витривалість кисті сильнішої руки, с	14,7±0,03	>0,05	14,8±0,06
Статична витривалість кисті слабшої руки, с	11,8±0,04	<0,05	10,7±0,05
ЧСС у спокої, уд·хв <sup>-1</sup>	68,60±0,86	<0,001	73,27±0,88
Проба Руф'є, у.о.	8,72±0,3	<0,001	10,27±0,34
Проба Штанге, с	55,17±1,54	<0,01	47,50±2,1
Проба Генчі, с	35,00±0,67	<0,001	29,67±0,57
Тест на визначення МСК, мл·хв <sup>-1</sup> ·кг <sup>-1</sup>	39,8±0,39	<0,05	32,6±0,29

Порівняння показників технічної підготовленості старших підлітків двох груп (табл. 2) засвідчило, що підлітки експериментальної групи мають високий рівень техніки виконання трьох змагальних вправ ( $p < 0,05$ ).

Таблиця 2

**Показники технічної підготовленості старших підлітків контрольної та експериментальної груп наприкінці другого року експерименту, бали**

Змагальні вправи	ЕГ	р	КГ
	М±m		М±m
Присідання (Squat)	51,7±1,34	<0,05	44,52±1,52
Жим штанги (Bench Press)	19,18±0,11	<0,05	15,69±0,19
Тяга (Deadlift)	28,94±0,96	<0,05	25,07±0,89

За задумом експерименту наприкінці дослідження відбулися залікові змагання з пауерліфтингу. Старші підлітки двох груп експерименту брали в них участь. На змаганнях було проведено додаткове тестування рівня їх фізичної підготовленості – перевірка впливу розробленої програми «Штанга» на показники розвитку фізичних якостей (табл. 3). Було виявлено зниження кількості старших підлітків експериментальної групи, які мають низький рівень фізичної підготовленості на 1,2 %, але є і значуще збільшення на 3,2 % тих, хто має високий рівень фізичної підготовленості. У контрольній групі середній рівень фізичної підготовленості збільшився на 0,2 %. Таким чином, підсумки дворічного педагогічного експерименту дозволяють відзначити, що більших позитивних зрушень з фізичної, функціональної та технічної підготовленості досягли старші підлітки експериментальної групи.

Таблиця 3

**Виявлення рівнів фізичної підготовленості старших підлітків контрольної та експериментальної груп експерименту на залікових змаганнях**

Групи	Рівень фізичної підготовленості, %					
	низький		середній		високий	
КГ	ПЕ	КЕ	ПЕ	КЕ	ПЕ	КЕ
15-16 років	14,8	13,9	85,2	86,1	0	0
17-18 років	14,3	14,1	86,7	85,9	0	0
ЕГ	ПЕ	КЕ	ПЕ	КЕ	ПЕ	КЕ
15-16 років	12,6	11,9	87,4	86,2	0	1,9
17-18 років	9,1	7,9	90,9	88,9	0	3,2

Примітка: ПЕ, КЕ –початок та кінець експерименту відповідно

На початку експерименту показники психологічної підготовленості двох груп були майже однаковими, про що свідчить відсутність статистично значущих відмінностей ( $p > 0,05$ ). Через два роки експерименту в досліджуваних групах зафіксовано покращення показників психічних станів і властивостей особистості (табл. 4, стор.13).

**Показники психічних станів і властивостей особистості старших підлітків контрольної та експериментальної груп наприкінці другого року експерименту**

Показники, бали	КГ	р	ЕГ
	М±m		М±m
Нервово-психічна стійкість	5,31±0,04	>0,05	5,35±0,06
На мотивацію до успіху	13,47±0,18	>0,05	13,31±0,15
На мотивацію до уникнення невдач	13,45±0,21	>0,05	13,52±0,18

У дослідженні була проведена оцінка вольових якостей за ступенем виразності: цілеспрямованість; сміливість і рішучість; наполегливість і завзятість; самостійність і ініціативність; самовладання та витримка. За результатами дослідження виявлено, що рівень розвитку вольових якостей старших підлітків у експериментальній групі проявляється на вищому рівні, ніж у контрольній групі. Такі якості, як цілеспрямованість, наполегливість, завзятість, сміливість і рішучість є приблизно у 25 % старших підлітків.

Заняття пауерліфтингом сприяють ефективному впливу на формування вольових якостей особистості старших підлітків.

### ВИСНОВКИ

У дисертації здійснено теоретичне узагальнення та запропоновано інноваційне розв'язання наукової проблеми формування здорового способу життя старших підлітків у процесі занять пауерліфтингом на основі розробки й експериментальної перевірки методики формування здорового способу життя старших підлітків у процесі занять пауерліфтингом. Результати дослідження показали позитивний вплив експериментальної методики і ефективність завдань, що дали змогу зробити наступні висновки:

1. Досліджено сучасний стан проблеми формування здорового способу життя старших підлітків у процесі занять фізичною культурою і спортом. Аналіз науково-методичної літератури з проблеми формування здорового способу життя старших підлітків у процесі занять пауерліфтингом дозволив вивчити стан існуючої практики навчально-тренувального процесу старших підлітків з різних видів рухової активності. Це засвідчило недостатність розробленості досліджуваної проблеми. Одним із складових здорового способу життя є оптимальний режим рухової активності, систематичне використання фізичного навантаження у процесі життєдіяльності. Постає проблема відсутності у молоді стимулу оволодіти вміннями виконувати вправи; що призводить до зниження рухової активності, а внаслідок цього зниження фізичної і психологічної підготовленості, функціональних можливостей старших підлітків та здоров'я. З'ясовано, що ефективність фізкультурно-оздоровчої діяльності залежить від змісту програм, засобів педагогічного впливу та методів їх використання, направлених на формування здорового способу життя, покращення фізичної й

психологічної підготовленості та функціональних можливостей старших підлітків.

2. Визначено зміст, сутність і педагогічний потенціал пауерліфтингу як силового виду спорту, який на сьогоднішній день дуже популярний серед молоді. Його суть полягає в подоланні опору максимально важкої ваги для спортсмена. Педагогічний потенціал пауерліфтингу є в підвищенні фізичної, технічної та психологічної підготовленості, функціонального стану, зміцненні здоров'я старших підлітків. Упровадження засобів пауерліфтингу в освітній процес має можливість до використання не тільки здоровим людям, а й людям з вадами у стані здоров'я. Аналіз практики проведення змагань із такими людьми виявив, що вони практично нічим не уступають у виконанні вправ здоровим спортсменам.

3. Розроблено трьохмірну структурно-логічну модель виявлення сутності експерименту у процесі занять з пауерліфтингу у дитячо-юнацькій спортивній школі. У процесі дослідження встановлено, що на ефективність освітнього процесу впливають організаційні, управлінські, соціальні та матеріальні чинники. Розроблена модель складала три блоки: професійна реалізація випускників дитячо-юнацької спортивної школи в спорті та інших видах фізкультурно-оздоровчої діяльності, громадянського суспільства; зовнішнє середовище (сім'я, колектив закладу освіти та дитячо-юнацької спортивної школи); забезпеченість закладу освіти матеріально-технічною базою, тренерсько-викладацьким складом та якісною наповненістю групи. Процес наукового осмислення причинно-наслідкових зв'язків обумовлює швидкість, якість і час збереження фізичних якостей старших підлітків у навчально-тренувальній групі та вимагає системного підходу.

4. Проведено порівняльний аналіз рівнів фізичної, психологічної та технічної підготовленості, функціонального стану старших підлітків, який дозволив визначити параметри їх показників у процесі занять пауерліфтингом. Дані констатувального етапу експерименту дозволили комплексно охарактеризувати сучасний стан рівня фізичної, психологічної та технічної підготовленості, а також функціонального стану старших підлітків. Отримані результати свідчать про низький рівень фізичного, технічного та психічного стану, здоров'я. Показники фізичної підготовленості – біг на 30 м із високого старту – 9,12 с, стрибок угору з місця – 28,1 см, сумарний показник абсолютної сили п'яти м'язових груп сильнішої і слабкішої ноги – 274,3 та 202,8 кг; біг на 400 м – 120,91 с; показники нервово-психічної стійкості, на мотивацію до успіху та на мотивацію до уникнення невдач відповідно 3,46, 6,48 та 7,75 балів. Порівняння наведених показників показало значну перевагу старших підлітків експериментальної групи в результатах усіх використаних тестів. Це знайшло відображення в наступному збільшенні їх параметрів після першого та другого року занять у показниках: функціональної підготовленості на 15,3 і 23,2 %; фізичної підготовленості від 4,7 до 16,6 % та



від 10 до 30,7 %; психічних станів і властивостей особистості від 15,8 до 45,1 % та від 34 до 53,6 %.

У результаті перевірки ефективності методики формування здорового способу життя старших підлітків у процесі занять з пауерліфтингу спостерігалось оптимізація роботи серцево-судинної та дихальної систем організму. Отримані відмінності статистично значущі на рівні  $p < 0,001$ ,  $p < 0,01$ . Показники стану серцево-судинної системи підлітків досліджуваних груп також мали позитивну динаміку. Частота серцевих скорочень у спокої зменшилось на  $7,83 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$ , показники проби Руф'є зменшилися на 2,54 у.о., проби Штанге та Генчі – відповідно на 11,64 с та 10,27 с; результат показників максимального споживання кисню підвищився на  $22,8 \text{ мл} \cdot \text{хв}^{-1} \cdot \text{кг}^{-1}$ . Отримані результати переконливо свідчать про помітний позитивний вплив від занять пауерліфтингом у старших підлітків

5. Обґрунтовано, розроблено та експериментально перевірено методику формування здорового способу життя старших підлітків у процесі занять пауерліфтингом, ґрунтуючись на теоретичних положеннях вітчизняних і зарубіжних науковців та навчальній програмі занять «Пауерліфтинг» для дитячо-юнацької спортивної школи. Концептуальну основу методики становить посилення уваги до особистості підлітків; перетворення їх з об'єкта соціально-педагогічного впливу викладача в суб'єкта активної оздоровчої діяльності. Це передбачає побудову методики відповідно до індивідуальних особливостей, інтересів і потреб старших підлітків; оздоровчої спрямованості занять; підвищення емоційного фону на заняттях; індивідуального підходу до фізичного навантаження. Проведення дворічного педагогічного експерименту дозволило встановити ефективність застосування для першого та другого років занять пауерліфтингом старших підлітків співвідношень специфічних і неспецифічних навантажень 60 % : 40 %. Використання протягом двох років обґрунтованої програми занять пауерліфтингом «Штанга» сприяло удосконаленню в старших підлітків фізичної, функціональної, технічної та психологічної підготовленості й вольових якостей. Перевірка результативності розробленої методики показала позитивний вплив на рівень розвитку всіх показників. Показники фізичної підготовленості підвищилися в швидко-силових тестах на 11,9 та 31,4 %; в силових тестах – на 25,1 та 25,9 %; в тестах на спеціальну витривалість – на 12,5 і 14,8 %; в тестах на загальну витривалість – на 23,1 %; в тестах на статичну витривалість – на 47,6 і 51 %. Функціональна підготовленість покращилася на 27,4 %, технічна підготовленість – від 26,1 до 63,2 %; психологічна підготовленість – у показниках нервово-психічної стійкості на 40,1 %, на мотивацію до успіху на 53,5 %, на мотивацію до уникнення невдач на 46,6 %. Наприкінці експерименту проведені залікові змагання з пауерліфтингу підтвердили педагогічний вплив запропонованої методики формування здорового способу життя старших підлітків на розвиток фізичних, психічних якостей, функціональних можливостей організму та техніку виконання вправ і елементів пауерліфтингу в аспекті оздоровлення.

Отримані результати дозволяють стверджувати про ефективність розробленої методики та можливість широкого практичного використання в системі з фізичного виховання старших підлітків, підвищення техніки виконання вправ і елементів пауерліфтингу та рівнів фізичних й психічних якостей, функціонального стану їх організму.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми формування здорового способу життя старших підлітків у процесі занять пауерліфтингом, що спрямовані на зміцнення та збереження здоров'я. Воно спонукає вивченню положень та подальшого пошуку нових шляхів підвищення ефективності їх фізичної та психологічної підготовленості, зміцнення здоров'я та залучення до здорового способу життя: обґрунтування раціональної структури мезо- та мікроциклів підготовки, розробки педагогічних методів контролю за величиною фізичних навантажень під час занять пауерліфтингом, вивчення впливу на їх організм змагальних навантажень.

## СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

**Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації:**

1. Житницький А. А. Современные проблемы формирования здорового образа жизни молодежи // Вісн. Харків. нац. ун-ту імені В. Н. Каразіна Сер. : Валеологія: сучасність та майбутнє. 2016. Вип. 21. С. 86–92.
2. Житницький А. О. Рівень набуття знань ЗСЖ учнями ДЮСШ у процесі навчання на відділенні пауерліфтингу ДЮСШ // Вісн. Харків. нац. ун-ту імені В. Н. Каразіна. Сер. : Валеологія: сучасність та майбутнє. 2017. Вип. 22. С. 40–47.
3. Осіпцов А. В., Школа О. М., Пристинський В. М., Житницький А. О. Виховний потенціал професійно-прикладної фізичної підготовки у формуванні ціннісних орієнтацій учнівської молоді // Вісник Чернігівського педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2017. Вип. 147. Т. 1. С. 329–337. *Особистий внесок здобувача: виконання розрахунків експериментальних даних.*
4. Житницький А. О. Заняття пауерліфтингом підлітків 15–18 років як засіб формування здорового способу життя // Науковий часопис. НПУ імені М.П. Драгоманова. Сер.15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. О.В. Тимошенка. 2018. Вип. 3 (97). С. 37–41.
5. Житницький А. О. Процес навчання та формування знань здорового способу життя учнів на відділенні пауерліфтингу в дитячо-юнацькій спортивній школі // Вісн. Луган. нац. ун-ту імені Тараса Шевченка. 2018. Вип. 4(318). Ч.1., С. 143–152.
6. Житницький А. О., Осіпцов А. В. Формування здорового способу життя старших підлітків на заняттях з пауерліфтингу // Духовність особистості: методологія, теорія і практика : зб. наук. пр. / гол. ред. Г. П. Шевченко. Сєверодонецьк, 2017. Вип. 6(81). С. 82–93. *(журнал включено до Міжнародної*

бази даних *Ulrich's Periodical Directory*, до Міжнародної наукометричної бази даних *Index Copernicus International* та ін.). Особистий внесок здобувача: виконання розрахунків експериментальних даних та обґрунтування практичних рекомендацій.

7. Zhitnitskiy A., Goncharenko M. The place and role of the World Anti-Doping Code in training process of the youth (on the materials of the Powerlifting Department of the Children's and Youth Sport School) // *European science review*, Premier Publishing s.r.o. Vienna. 2017. № 11–12. P. 101–105. Особистий внесок здобувача: збір матеріалу та обґрунтування рекомендацій.

**Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації:**

8. Житницький А. А. Влияние тренировочного процесса в ДЮСШ на формирование двигательных навыков у детей школьного возраста // *Валеология: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку*. Харків, 2015. С. 178–181.

9. Житницький А. А. Организационно-управленческое обеспечение тренировочно-педагогического процесса в ДЮСШ // Проблемы та тенденції соціально-економічного розвитку : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. студентів, аспірантів і молодих учених у рамках Каразінських читань, присвяч. 210-річчю від дня заснування Харків. ун-ту (3–4 квіт. 2015 р.). Ч. 1. Харків, 2015. С. 74–76.

10. Житницький А. А. М. И. Туган-Барановский о долговременном влиянии промышленных кризисов на здоровье и образ жизни народа // М. И. Туган-Барановський: Творча спадщина та сучасна економічна наука : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (15–16 жовт. 2015 р.). Харків, 2015. С. 341–345.

11. Житницький А. А. Стимулирующие и тормозящие факторы формирования двигательных навыков в детско-юношеской спортивной школе // *Валеология: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку: тези доп. XIV Міжнар. наук.-практ. конф. (14–16 квіт. 2016 р.)*. Харків; Дрогобич, 2016. С. 238–241.

12. Житницький А. А. Валеологический подход в работе тренера-преподавателя в системе детско-юношеских спортивных школ // Молодежный социологический форум НТУ «ХПИ»: матеріали науч.-теор. конф. студентов и аспирантов (12–13 мая 2016 г.). Харків, 2016. С. 38–40.

13. Житницький А. А. От детского спорта до Олимпийских игр: размышления тренера // Інноваційні процеси економічного та соціального розвитку: вітчизняний та зарубіжний досвід : матеріали IX міжнар. наук.-практ. конф. молодих учених і студентів. Тернопіль, 2016. С. 32–34.

14. Житницький А. А. Пути повышения использования потенциала культуры и спорта мегаполиса (на примере г. Харькова) // *Культурологія та соціальні комунікації: інноваційні стратегії розвитку* : матеріали міжнар. наук. конф. (24–25 листоп. 2016 р.). Харків, 2016. С. 68–70.

15. Житницький А. А. Здоровье человека в системе международных оценок качества жизни // *Медико-біологічні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини* : зб. наук. пр. Вип. 16. Миколаїв, 2016. С. 92–95.

16. Житницький А. О. Мікроцикл тренувального процесу на відділенні

пауерліфтингу дитячо-юнацької спортивної школи // Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку : матеріали XV Міжнар. наук.-практ. конф. (5–7 квіт. 2017р.). Харків, 2017. С. 199–202.

17. Житницький А. О. Еволюція олімпійського руху в контексті масової фізичної культури // Молодь та олімпійський рух. 2017. С. 258–259. URL: [http://www.uni-sport.edu.ua/sites/default/files/konferencya/nufzsu%20konferentsii/zbirnik\\_tez\\_2017\\_na\\_sajt.pdf](http://www.uni-sport.edu.ua/sites/default/files/konferencya/nufzsu%20konferentsii/zbirnik_tez_2017_na_sajt.pdf) (дата звернення 21.04.2018).

18. Житницький А. А. Личностно-психологические особенности выдающихся спортсменов Украины в контексте формирования национальной спортивной элиты // Актуальні прикладні та практичні проблеми психолого-педагогічної науки. Бердянськ, 2017. С. 129–133.

19. Житницький А. О. Сучасний стан формування здорового способу життя студентів // Сучасний стан проблеми фізичної культури та здоров'я нації (23 квіт. 2018 р.). Харків ; Маріуполь, 2018. С. 12–16.

**Наукові праці, які додатково відображають наукові результати дисертації:**

20. Житницький А. А. Особенности формирования учебно-тренировочных групп в детско-юношеских спортивных школах в условиях современности // Слобожанський науково-спортивний вісник. 2015. № 6 (№ 50). С. 63–68.

21. Житницький А. А. Особенности учебно-тренировочного процесса у подростков на отделении пауэрлифтинга детско-юношеской спортивной школы // Актуальныенаучныеисследования в современноммире : сб. науч. тр. Вып. 4(24). Ч. 1. Переяслав–Хмельницький, 2017. С. 141–146.

## АНОТАЦІЯ

**Житницький А.О. Формування здорового способу життя старших підлітків у процесі занять пауерліфтингом.** – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук за спеціальністю 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). – Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна Міністерства освіти і науки України, Харків, 2019.

Дисертаційне дослідження присвячене вирішенню актуальної проблеми покращення стану здоров'я старших підлітків за рахунок формування знань про здоровий спосіб життя та вдосконалення фізичної, психологічної та технічної підготовленості на заняттях пауерліфтингом.

У дисертації встановлені рівні фізичної, функціональної, технічної та психологічної підготовленості старших підлітків. Розроблено трьохрівневу структурно-логічну і поетапну моделі формування здорового способу життя старших підлітків у процесі занять з пауерліфтингу у дитячо-юнацькій спортивній школі; виявлено параметри позитивних зрушень у показниках фізичної, технічної, психологічної підготовленості та функціонального стану старших підлітків. Визначено кількісні характеристики показників фізичної, технічної, психологічної підготовленості та функціонального стану старших

підлітків, які дозволяють контролювати процес занять з пауерліфтингу на кожному році навчання. Обґрунтовано навчальну програму занять з пауерліфтингу «Штанга» для старших підлітків першого року навчання. Розроблено та впроваджено методичку формування здорового способу життя старших підлітків у процесі занять пауерліфтингом. Доповнено дані про особливості впливу систематичних занять фізичною культурою на системи організму старших підлітків. Обґрунтована методика формування здорового способу життя старших підлітків у процесі занять пауерліфтингом дозволяє підвищити ефективність процесу підготовки за допомогою спеціальних комплексів фізичних вправ, що направлені на збереження їхнього здоров'я. Використання в період навчання спеціальних додаткових фізичних вправ у співвідношенні 60 % специфічних до 40 % неспецифічних навантажень призвело до запобігання травматизму на заняттях і змаганнях, виховання вольових якостей старших підлітків.

**Ключові слова:** заклади освіти, здоровий спосіб життя, пауерліфтинг, психологічна підготовка, старші підлітки, фізична підготовка.

### АННОТАЦІЯ

Житницький А. А. Формирование здорового образа жизни старших подростков в процессе занятий пауэрлифтингом. – Квалификационная научная работа на правах рукописи.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.02 – теория и методика обучения (физическая культура, основы здоровья). – Харьковский национальный университет имени В. Н. Каразина Министерства образования и науки Украины, Харьков, 2019.

Диссертационное исследование посвящено решению актуальной проблемы улучшения состояния здоровья старших подростков на основе формирования знаний о здоровом образе жизни и совершенствовании физической, психологической и технической подготовленности на занятиях пауэрлифтингом. В диссертации установлены уровни физической, функциональной, технической и психологической подготовленности старших подростков. Разработана трехуровневая структурно-логическая и поэтапная модели формирования здорового образа жизни старших подростков в процессе занятий пауэрлифтингом в детско-юношеской спортивной школе; выявлены параметры положительных сдвигов в показателях физической, технической, психологической подготовленности и функционального состояния старших подростков. Обосновано учебную программу занятий по пауэрлифтингу «Штанга» для старших подростков первого года обучения в детско-юношеской спортивной школе. Разработана и внедрена методика формирования здорового образа жизни старших подростков в процесс занятий пауэрлифтингом. Дополнено данные об особенностях влияния систематических занятий физической культурой на системы организма старших подростков. Обоснованная методика формирования здорового образа жизни старших подростков в процессе

занятий пауэрлифтингом позволяет повысить эффективность процесса подготовки благодаря применению специальных комплексов физических упражнений, направленных на сохранение их здоровья. Использование в период обучения специальных дополнительных физических упражнений в соотношении 60 % специфических к 40 % неспецифических нагрузок привело к предотвращению травматизма на занятиях и соревнованиях, к воспитанию волевых качеств личности подростков.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, пауэрлифтинг, психологическая подготовка, старшие подростки, учебные заведения, физическая подготовка.

### ABSTRACT

**Zhytnytskyi A. Formation of healthy lifestyle of older teens in the process of powerlifting trainings.** – Qualification research paper, manuscript.

Thesis for a Candidate Degree in Pedagogical Sciences: Specialty 13.00.02 – Theory and Methodology of Education (Physical Education, Fundamentals of Health). – V. N. Karazin Kharkiv National University, the Ministry of Education and Science of Ukraine, Kharkiv, 2019.

The dissertation is devoted to solving the actual problem of improving the health of older teenagers through the formation of knowledge about a healthy lifestyle and improving physical fitness at the powerlifting trainings.

Levels of physical, functional, technical and psychological readiness of older adolescents are determined in the research. The research revealed the parameters of positive changes in indicators of physical, technical and psychological preparedness and functional state of older teenagers under the influence of powerlifting classes. The quantitative characteristics of indicators of physical, technical and psychological preparedness and functional state of senior teenagers are determined, which gives opportunity to control the process of powerlifting exercising at each of two years of studying. The training program for powerlifting classes “The bar” for the senior teenagers of the first year of study at the children’s and youth sport school is substantiated. The method of formation of a healthy lifestyle of senior teenagers in the process of powerlifting trainings is developed and implemented.

Analysis of the problem’s study state of forming a healthy lifestyle of older teens in the process of powerlifting training in the domestic scientific and methodological and practical developments, as well as the results of their own studies, indicates that this problem has not yet found its full disclosure, which confirms its relevance. During the period of training in the children's and youth sports school a low dynamics of indicators of physical, technical, psychological readiness and functional abilities of the organism of senior teenagers was determined. According to the recommendations of scientists and practitioners, these disadvantages can be eliminated only if older teens are attracted to a healthy lifestyle. The use of special extra physical exercises during the training period in the ratio of 60% of specific to 40% of non-specific loads according to the developed method led to the prevention of injuries in classes and competitions and

the education of volitional qualities of the personality of adolescents and led to the development of a relevant topic of the research.

**Key words:** educational institutions, healthy lifestyle, powerlifting, psychological training, older teens, physical training.