

## ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ПАУЕРЛІФТИНГУ В СИСТЕМІ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Едуард Яніцький, Марія Розторгуй

*Львівський державний університет фізичної культури,  
м. Львів Україна*

**Актуальність.** Упродовж останніх років спостерігається чітка тенденція до зростання кількості студентів зі зниженим рівнем здоров'я, у багатьох студентів наявні початкові стадії захворювань різної етіології. При цьому впродовж навчання у закладах вищої освіти рівень фізичної працездатності та фізичної підготовленості у великій кількості студентів ще більше знижується. На думку більшості фахівців, це є наслідком не лише несприятливих екологічних і соціально-економічних умов життя, а передусім пов'язано з істотним зниженням інтересу студентів до занять фізичною культурою і спортом та недостатньою ефективністю системи фізичного виховання у закладах вищої освіти [1, 2].

**Мета** дослідження – виявити проблемне поле застосування засобів пауерліфтингу в системі занять з фізичного виховання студентів.

**Методи та організація дослідження.** Для вирішення поставленої мети було використано такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення, порівняння та абстрагування. У результаті дослідження було проаналізовано 103 науково-методичні праці.

**Виклад основного матеріалу з аналізом отриманих наукових результатів.** Упродовж останніх років у системі фізичного виховання студентів застосовують елементи різних видів спорту, що стимулює мотиваційний аспект формування самостійної фізичної активності студентів, сприяє підвищенню їхніх функціональних можливостей і гармонійному розвитку. Одними із найпопулярніших і доступних видів фізичних вправ стали вправи з обтяженнями, які відрізняються різноманітністю форм, чітким диференціюванням навантаження, великим вибором засобів і методів силової підготовки [2].

Одним із найбільш популярних видів спорту серед студентської молоді є пауерліфтинг, змагальні вправи якого є відносно простими в технічному аспекті, що дає змогу швидко оволодіти технікою цього виду спорту. Наукове знання у цьому напрямку обмежено дослідженнями Н. Г. Кале-

нікова та Ю. В. Гордієнко, що присвячені проблематиці розвитку силових можливостей студентів профільних вишів засобами пауерліфтингу та удосконаленню занять зі спортивно-орієнтованого фізичного виховання студенток на основі використання засобів пауерліфтингу [2]. При цьому поза увагою дослідників залишається проблематика застосування засобів пауерліфтингу в системі фізичного виховання студентів факультету готельно-ресторанної справи, що формує потребу у виявленні організаційно-методичних особливостей застосування засобів пауерліфтингу в системі занять з фізичного виховання студентів, розроблення та експериментальної перевірки ефективності програми занять із фізичного виховання з застосуванням засобів пауерліфтингу на основі урахування індивідуальних особливостей студентів, визначення рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості, морфофункціональних та психофізіологічних особливостей студентів факультетів готельно-ресторанної справи.

**Висновок.** Аналіз наукової та методичної літератури дає змогу зробити висновок про відсутність комплексного підходу до дослідження застосування засобів пауерліфтингу в системі занять з фізичного виховання студентів з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей.

### Список використаних джерел

1. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська література, 2008. – 200 с.
2. Гордієнко Ю. В. Програмування спортивно-орієнтованих занять із фізичного виховання зі студентками засобами пауерліфтингу : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Гордієнко Юлія Валеріївна ; Дніпроп. держ. інстит. фіз. культури. – Дніпропетровськ, 2016. – 21 с.