

УДК 796.894.011.1-053.6(045)

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ПАУЕРЛІФТИНГУ

А. О. Житницький, А. В. Осіпцов

У статті розглядаються дослідження, що спрямовані на формування здорового способу життя в дієвій програмі з пауерліфтингу для старших підлітків в дитячо-юнацьких спортивних школах; сформовано спеціальний комплекс знань здорового способу життя, що базується на використанні їх у процесі занять з пауерліфтингу; розроблено програму річних занять пауерліфтингом для старших підлітків. Застосування спеціальної програми забезпечило покращення мотивації до занять та рівня фізичної підготовленості, а також формування спеціальних знань здорового способу життя у процесі цих занять.

Ключові слова: пауерліфтинг, здоровий спосіб життя, програма, підготовленість, підлітки, знання.

Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими і практичними завданнями. Фізичне виховання в різному віці, безумовно, виступає як благонадійний чинник гармонійного розвитку людини, який додатково формує основи становлення здорового способу її життя. Вивчення матеріалів наукових пошуків провідних вчених і фахівців вищої школи (Л. М. Балушки, 2015; О. В. Горбунова, 2012; В. О. Жамардія, 2012; А. І. Стеценка, 2011; В. С. Лобко, 2015 та ін.), а також власних досліджень вказує на низький рівень фізичної підготовленості та здоров'я учнівської та студентської молоді. Так, науковці В. А. Друзь, С. С. Єрмаков, М. О. Носко, Л. Є. Шестерова, Кр. Прусик, Е. Прусик, Ж. Л. Козина та інші встановлюють, що одним з напрямків покращення такого незадовільного розвитку молоді є використання навчально-тренувальних занять різними видами спорту. В останні роки відомо, що все більшої популярності набувають різноманітні тренування в спортивних залах та секціях, зокрема пауерліфтингом (М. Ю. Мінов, 2010; А. І. Стеценка, В. Ф. Пилипко, Ван Сін'яна, 2009; Сан Женьцян, 2016 та ін.). Пауерліфтинг – відносно молодий вид спорту, суттю якого є подолання максимально великої ваги при виконанні трьох вправ: присідання зі штангою на плечах; жиму штанги, лежачи на горизонтальній лаві, і тяги штанги. Цей вид зараз дуже популярний серед підлітків, за допомогою якого можна мотивувати молодь до здорового способу життя.

Якщо для юнаків студентського віку, які спеціалізуються з пауерліфтингу, експериментально обґрунтовано головні положення тренувального процесу, то для юнаків шкільного віку вони тільки починають розроблятися (В. О. Жамардій, А. О. Житницький, О. С. Кузнецов, О. І. Стеценка). Автори встановили, що рівень розвитку фізичних якостей сучасних підлітків дуже низький. Вони не можуть виконати елементарні вправи. Тому Ю. В. Батигін, С. А. Глядь, В. Л. Муравйов, Л. Остапенко, Сан Женьцян, М. А. Старов, Б. І. Шейко та інші розробили спеціальні комплекси вправ з пауерліфтингу для різного віку, орієнтовні плани занять з дозованими навантаженнями для здорових людей та для людей з вадами; визначали їх рівень фізичної підготовленості та функціонального стану; висвітлити основні теоретичні засади вироблення умінь і навичок студентів в навчально-тренувальному процесі; виявили фактори, що впливають на ефективність функціонування дитячо-юнацьких спортивних шкіл на етапі початкової та підготовчої базової підготовки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. А. І. Стеценка узагальнив дані про функціонування дитячо-юнацьких спортивних шкіл у сучасних умовах, вивчив особливості поширення пауерліфтингу в системі дитячо-юнацьких спортивних шкіл України та здійснив порівняльний аналіз представництва у всеукраїнських змаганнях, а також встановив, що не всі відділення пауерліфтингу спортивних шкіл беруть участь у цих змаганнях та намітив шляхи подальшого розвитку пауерліфтингу в системі дитячо-юнацьких спортивних шкіл. В. О. Жамардій визначив спеціальні знання з пауерліфтингу й проаналізував структуру рухових навичок і умінь та їх вплив на навчально-тренувальну діяльність студентів. Тому є актуальним пошук спеціальних знань, новітніх методик та програм, а також вправ, які б дозволили досліджуваному контингенту швидше отримати спеціальні знання про здоровий спосіб життя, адаптуватися до майбутнього навчання у вищих навчальних закладах та бути готовими до майбутнього життя. Женьцян Сан, О. М. Школа, С. М. Футорний, С. Lewis в своїх дослідженнях виявили, що одним із базових положень тренувального процесу є зміст річного циклу занять. З урахуванням сформованих уявлень в педагогічній та інших науках про здоровий спосіб життя було вирішено використовувати дитячо-юнацькі спортивні школи як ядро, за допомогою якої формуються неформальні соціальні середовища. При цьому колектив підлітків в кожній групі в процесі навчально-тренувального процесу не формально контактує з вузьким колом своїх колег. Це коло найчастіше складається за місцем спільного навчання в школі, за місцем проживання, за спільністю професійних інтересів в школі (участь в олімпіадах з

англійської мови, математики, фізики та іншого). Тому, перебуваючи в дитячо-юнацьких спортивних школах, кожен підліток для досягнення мети для себе визначає інтуїтивно певні бажання. У руслі такого уявлення необхідний кількісний аналіз динаміки кількості учнів за роками навчання. Найбільш інформативною для цих цілей, на наш погляд, є форма 5-ФК (фізична культура), яка щорічно подається кожною дитячо-юнацькою спортивною школою в кінці року до органів державної статистичної звітності.

У попередніх наших дослідженнях були розглянуті питання щодо особливості впливу секційних занять пауерліфтингом на фізичну підготовленість підлітків, раціональної побудови тренувального процесу дітей середнього і старшого шкільного віку, відображено розуміння скритих факторів, що виявляють функціональні можливості дитячо-юнацьких спортивних шкіл з урахуванням мотивації учнів, галузі використання певних знань, що не виявляються педагогічними науками, обґрунтована спеціальна програма навчання для підлітків з пауерліфтингу [3; 9].

Найважливішим та актуальним є питання щодо формування спеціальних знань здорового способу життя старших підлітків в процесі занять пауерліфтингом, від яких багато в чому залежить підвищення рівня фізичного здоров'я підлітків. Також залишається дискусійним питання про зростання їхнього інтересу до занять фізичними вправами.

Дослідження проведено у рамках науково-дослідної роботи, що фінансується за рахунок державного бюджету Міністерства освіти і науки України, на 2016–2017 рр. «Концепція формування здоров'язбережувального світогляду, як фундаментальної платформи розвитку сучасної педагогічної освіти» (№ держреєстрації 0117U004828).

Вищезазначене обумовило необхідність організації та проведення річного експерименту, **метою** якого було формування спеціальних знань про здоровий спосіб життя в програмі річних занять пауерліфтингом для старших підлітків, застосування якої мало б забезпечити покращення рівня їх фізичної підготовленості.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих результатів. В дослідженні прийняли участь 60 підлітків віком 15-17 років, яких було розподілено на дві групи (по 30 осіб у кожній). До першої групи віднесено учнів Комплексної дитячо-юнацької спортивної школи № 9 міста Харкова, до другої – Першотравневої дитячо-юнацької спортивної школи Харківської області. Від усіх учасників експерименту була отримана інформована згода на участь у дослідженні.

Був організований порівняльний річний педагогічний експеримент, у якому взяли участь дві групи дітей. Діти кожної групи виконували спеціальні комплекси силових вправ та вправи пауерліфтингу. А в першій групі учні ще мали можливість отримувати спеціальні знання про здоровий спосіб життя засобами пауерліфтингу. На початку та наприкінці дослідження було проведено анкетування щодо виявлення мотивації до занять в різних спортивних секціях спортивних шкіл та рівня знань зорового способу життя, умінь та навичок виконувати певні рухи. Тренувальні заняття у спортивній школі проводилися три рази на тиждень протягом десяти місяців. На початку, в середині (через 5 місяців) та в кінці (через 10 місяців) експерименту було проведено тестування рівнів фізичної підготовленості учнів. У процесі дослідження на основі загальноприйнятих контрольних випробувань у підлітків 15-17 років вивчали показники основних рухових якостей: сили, гнучкості, спритності, витривалості, швидкості. Був зроблений аналіз статистичної бази даних за формою 5-ФК (фізична культура) цих спортивних шкіл для розуміння характеру причинно-наслідкових зв'язків між збереженням кількості навчальних груп за видами спорту.

Також наше дослідження базувалося на виявленні тенденції до покращення рівня фізичної підготовленості й мотивації до занять на кожному етапі навчання або їх відсутності, що може свідчити про наявність чи відсутність причинно-наслідкових зв'язків на протязі кожного року навчання між внутрішньою мотивацією учнів у розрізі спортивних відділень і збереженням контингенту набраного на початковому етапі навчання до завершення початкової підготовки і продовженням частиною підлітків процесу навчання на навчально-тренувальному етапі. Дані табл. 1 показують динаміку загального контингенту учнів на всіх відділеннях кожної з аналізованих дитячих спортивних шкіл.

З аналізу даних табл. 1 ми бачимо відображення відмінностей в динаміці тих, хто навчається, за видами спорту. Так, з 30 тренувальних груп в 2012 році на відділенні баскетболу було п'ять груп (15%), на відділенні боксу – одна група. У той час, як волейболом займалося три групи, художньою гімнастикою – шість груп, легкою атлетикою – три, пауерліфтингом – чотири. Найпопулярнішим був і залишається футбол, де на початку аналізованого періоду (2012 рік) було вісім навчальних груп. У 2013 році їх залишилося п'ять. Однак, в 2014 році знову намітилося зростання на цьому відділенні до шести груп, а в 2015 році вийшов на рівень 2012 року – 8 груп. Потім у 2016 році знову сталися зменшення на три групи. Близька до футболу ситуація простежується на відділенні з баскетболу, де за весь аналізований п'ятирічний період лише в 2013 році

кількість тренувальних груп з 5 знизилася до 4. Потім у 2014 році вона вийшла на початковий період і залишилася без зміни протягом наступних 2 років. Близька до цієї склалася ситуація на відділеннях з художньої гімнастики і легкої атлетики. Найбільш тривожна ситуація, як видно з наведеної таблиці, була і залишається на відділенні з боксу, де протягом перших двох років було по одній навчальній групі, а потім вони повністю припинили свою роботу.

Таблиця 1

Основні показники роботи спортивних відділень (кількість груп початкової підготовки) в Комплексній дитячо-юнацькій спортивній школі №9 (м. Харків) за формою 5-ФК для дитячо-юнацьких спортивних шкіл

№ п/п	Відділення за видами спорту	2012	2013	2014	2015	2016	2016 - 2014		2016 - 2012	
							±	%	±	%
	Всього	90	93	96	89	85	-11	88,5	-5	94,4
1.	Бокс	15	17	17	16	16	-1	94,1	1	106,6
2.	Боротьба греко-римська	16	17	12	13	11	-6	91,6	-5	68,7
3.	Легка атлетика	16	15	12	10	10	-5	83,3	-6	62,5
4.	Плавання	13	13	13	12	11	-2	84,6	-2	84,6
5.	Футбол	19	20	19	18	16	-3	84,2	-3	84,2
6.	Пауерліфтинг	11	11	11	8	9	-2	81,8	-2	81,8
7.	Спортивна аеробіка	-	-	12	12	12	0	100	12	-

Відзначимо ключові, на наш погляд, процеси, що представлені в табл. 2. Перший аспект, який заслуговує на осмислення, представлений показниками в графі 4. Він відображає початкову та спортивно-оздоровчу підготовку. Так, у 2012 році загальний контингент учнів склав 1153 особи в КДЮСШ і 426 в Першотравневій дитячо-юнацькій спортивній школі. У 2013 році він зріс на 47 осіб і піднявся до 1200 в КДЮСШ № 9 і до 482 осіб у Першотравневій ДЮСШ. У 2014 році – 1263 і 382 відповідно, в 2015 – 1142 і 430, в 2016 році – 1092 і 392.

Другий аспект полягає в тому, що в міру просування навчального контингенту з першого року навчання до закінчення початкової підготовки і до завершального п'ятого навчального року в загальній чисельності учнів на всіх відділеннях спостерігався послідовний природний процес зниження. Так, на другому році навчання було 60 осіб, з 151 яких займалися на першому році. Тобто за перший рік навчально-тренувального процесу майже 2/3 з різних причин припинили навчання в спортивній школі.

Таблиця 2

Кількість учнів Комплексної дитячо-юнацької спортивної школи № 9 (м. Харків) і дитячо-юнацької спортивної школи (м. Першотравневий Харківської області) за даними звіту дитячо-юнацьких спортивних шкіл, форма 5-ФК

№ п/п	Назва ДЮСШ	Рік	Початкова та спортивно-оздоровча підготовка	Навчально-тренувальні групи						2-й/ 1-го р. н.	
				1 рік навчання	2 рік навчання	3 рік навчання	4 рік навчання	5 рік навчання	±	%	
1.	Комплексна дитячо-юнацька спортивна школа № 9	2012	1153	151	60	61	24	6	-91	39,7	
		2013	1200	139	60	59	36	6	-79	43,1	
		2014	1263	179	56	67	30	-	-123	31,3	
		2015	1142	181	88	88	36	-	-93	48,6	
		2016	1092	275	81	40	20	-	194	29,5	
2.	Дитячо-юнацька спортивна школа (м.Першотравневий)	2012	426	45	66	8	-	-	21	146,6	
		2013	482	13	77	-	-	-	64	592,3	
		2014	382	52	84	9	-	-	32	161,5	
		2015	430	51	35	35	-	-	-16	68,6	
		2016	392	147	-	14	-	-	-147	-	

На третьому році навчання весь контингент другого року навчання зберігся і навіть збільшився на одну людину (найімовірніше це сталося тому, що прийшла дитина з числа тих, хто раніше залишив процес навчання або при перевівся з інших шкіл Харківської області, або ж приїхав з інших областей).

На четвертому році навчання знову спостерігається процес різкого зниження кількості тих, хто займається. Із 61 особи залишилося лише 24. Ще більш інтенсивний процес зниження чисельності учнів мав місце на наступному році навчання в спортивній школі.

Як вже позначалося, у відповідності до завдання дослідження було проведено річний експеримент, що передбачав використання у двох групах питань комерційної торгівлі тренувальних засобів. Тестування рівня фізичної підготовленості, проведеного на початок річного експерименту не виявив статистично значущих відмінностей між відповідними показниками підлітків групи 1 (де використовувалися засоби пауерліфтингу) та групи 2 (де використовувалися тільки шкільні заняття).

Проведення тренувальних занять з пауерліфтингу три рази на тиждень протягом десяти місяців призвело до питань позитивних зрушень у рівнях фізичної підготовленості підлітків групи 1 та підвищення мотивації до занять за рахунок впровадження комплексу спеціальних знань про здоровий спосіб життя.

У табл. 3 представлена загальна кількість дітей, яка займається пауерліфтингом в досліджуваних дитячо-юнацьких спортивних школах, протягом всього навчання у спортивній школі. Розглядаючи отримані в процесі дослідження результати з позицій формування здорового способу життя у підлітків, на наш погляд, можна зробити наступне узагальнення. Як показано в табл. 3, ситуація в двох аналізованих школах має як загальні ознаки в динаміці, так і суттєві відмінності. Спільним є те, що тенденція зниження від першого року навчання до п'ятого носить стійкий закономірний характер.

Таблиця 3

Кількість учнів у відділеннях з пауерліфтингу Комплексної дитячо-юнацької спортивної школи № 9 (м. Харків) та дитячо-юнацької спортивної школи (м. Першотравневий Харківської області), форма 5-ФК

№ п/п	Назва дитячо-юнацької школи	Рік	Кількість учнів		Кількість навчальних груп				Дітей до 18 років, %
			Усього	Віком до 18 років	Початкова підготовка	Навчально-тренувальні	Спортивного вдосконалення	Вищої спортивної майстерності	
1.	Комплексна дитячо-юнацька спортивна школа № 9	2012	166	145	11	5	1	1	87,3
		2013	173	157	11	5	1	1	90,8
		2014	170	148	11	4	2	1	87,1
		2015	155	133	8	7	1	2	85,8
		2016	173	150	9	4	3	2	86,7
2.	Дитячо-юнацька спортивна школа (м. Першотравневий)	2012	72	72	4	3	-	-	100
		2013	114	114	9	1	-	-	100
		2014	72	72	5	2	-	-	100
		2015	84	84	3	3	-	-	100
		2016	82	82	5	3	-	-	100

Ця стійкість пояснюється цілою групою різномірних причин, які, проявляючись в загальному процесі, не можуть бути відображені в даних статистичної звітності.

Для того, щоб пояснити виявлену тенденцію відвідування спортивних секцій, зокрема пауерліфтингу, в дослідженні двічі на рік проводилося анкетне опитування з підлітками та їх батьками, за результатами яких було встановлено наступне (відображається результативна сила):

- сам процес надходження дітей в спортивні школи в різних сім'ях має неоднакову першопричину, що формує принципово різні мотиви заняття спортом дітей з першого року їх навчання. Так, в одних сім'ях спортивні заняття дітей розглядаються як альтернатива всього того, що може привести підлітка до асоціальної поведінки;

- різний рівень природної підготовки дітей до певних видів спорту знаходить відображення в періоді прийняття ними рішення про доцільність подальших занять, так як для одних очевидна безперспективність свого спортивного росту, для інших – краще займатися іноземними мовами або математикою, для третіх зі зміною місця проживання батьків стає скрутним транспортне сполучення і час на поїздку від місця проживання до спортивної школи;

- різні види спорту передбачають неоднакове фінансове навантаження сім'ї з придбання спортивного одягу як для занять в залах, так і на стадіонах й під час сімейного відпочинку на природі.

Також було встановлено, що за період річного експерименту кращих показників фізичної підготовленості досягли пауерліфтери групи 1. У них спостерігається статистично значуща перевага над однокласниками з групи 2 за результатами згинання-розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба в сід з положення лежачи на спині, стрибка у довжину з місця та бігу 4×9 м. Кращим також є показник загальної витривалості за тестом Купера.

Наведені вище матеріали дозволяють констатувати, що в річному циклі занять пауерліфтингом старших підлітків ефективним для вдосконалення фізичних показників є використання спеціальних засобів та комплексу спеціальних знань про здоровий спосіб життя. Такий підхід дозволяє підтримувати або навіть покращувати певні показники фізичної підготовленості дітей групи 1 під час занять з пауерліфтингу.

Отримані дані дають підстави стверджувати про отримання нового наукового результату щодо реалізації керівних положень системи підготовки спортсменів різних відділень у спортивних школах, формування та використання спеціальних знань здорового способу життя в процесі підготовки пауерліфтерів 15-17 років [1;2;4;5;6]. Це стосується

принципу варіативності змісту навчально-тренувальних занять з пауерліфтингу на етапі початкової базової підготовки (поєднання тренувальних навантажень зі спеціальними знаннями). Отримані дані також вказали на доповнення наявних у спеціальній літературі даних щодо спрямованості впливу різних тренувальних засобів силової підготовки в діючій програмі з пауерліфтингу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, а також знань, умінь та навичок для мотивації до певних занять та формування здорового способу життя [9]. Можна припустити, що поєднання засобів пауерліфтингу для старших підлітків та комплексу спеціальних знань здорового способу життя зможе повною мірою викликати адекватних зміни не тільки у фізичній підготовленості, але й у функціональному забезпеченні м'язової роботи учнів [2; 3; 8; 12-14].

Таким чином, отримані результати дають підстави рекомендувати певні фактори залучення до здорового способу життя, укріплення здоров'я, профілактики шкідливих звичок, підготовки до майбутнього навчання у вищих шляхом занять спортом, зокрема пауерліфтингом, який на сьогоднішній день завдяки своїй демократичності набирає все більшої популярності серед підлітків. Аналіз літературних джерел та узагальнення досвіду практиків вказують на те, що сьогодні існує низка проблем, які не дозволяють ефективно використовувати засоби пауерліфтингу з метою укріплення здоров'я підлітків (Сан Женцянь, Школа О., 2016; Єрмаков С., 2016): помітне скорочення кількості годин на заняття фізичною культурою у загальноосвітніх навчальних закладах, відсутність єдиної науково-обґрунтованої системи оздоровлення і підготовки учнів до майбутнього навчання у вищих та професійної діяльності, недостатня розробленість підходів щодо використання спеціальних знань про здоровий спосіб життя у процесі навчання підлітків. При цьому, на нашу думку, особливу роль у процесі навчання учнівської молоді відіграють різноманітні спеціальні знання здорового способу життя.

Окремо слід відзначити, що матеріали нашого дослідження у черговий раз підтвердили висновки фахівців про благотворний вплив занять пауерліфтингом на різний контингент як здорової молоді, так і з вадами [2; 7; 12].

Висновки і перспективи подальших досліджень

1. Проведений аналіз педагогічної літератури засвідчив, що важливими складовими підготовки старших підлітків є спеціальні уміння та навички, які повинні забезпечити готовність до навчальної та майбутньої професійної діяльності. При цьому окреслена проблема не знайшла цілісного опрацювання в дослідженнях науковців. Також вивчення матеріалів наукових пошуків провідних вчених і фахівців вищої

школи, а також власних досліджень вказує на низький рівень фізичної підготовленості та здоров'я учнівської та студентської молоді. Встановлено, що одним із напрямків покращення такого незадовільного становища є використання занять різними видами спорту, зокрема, пауерліфтингом.

2. З урахуванням практичного досвіду бачимо, що залишилося б з 30 осіб від кількості підлітків першого року навчання, що концентровано відображають в своїй сукупності результативну силу. А сила складається з трьох різнорідних не зафіксованих в будь-якої зі статистикою складових.

3. Збереження кількості контингенту учнів першого року навчання цілеспрямовано свідомо і постійно зазнає впливу двох протилежних соціальних сил суспільства.. На нашу думку, без урахування різноскерованості загальногромадянських соціальних складових мають стійкі соціальні інститути та важко очікувати зміни ситуації на краще. Так як при цьому завжди ігноруються довготривалі природні соціально-психологічні прагнення підлітків та їх батьків до отримання вигідного (в соціально-економічному та емоційно-психологічному вияві статусу).

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку слід пов'язувати з визначенням оптимальної структури побудови мікроциклів старших підлітків у процесі річних занять пауерліфтингом.

Література

1. Балущка Л. М. Вдосконалення рівня фізичної підготовленості учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою засобами спортивної боротьби / Л. М. Балущка // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. – Х., 2016. – № 5. – С. 4–10.
2. Горбунов А. В. Пауэрлифтинг в системе физического воспитания студентов / А. В. Горбунов // Известия Волгоградского технического университета. Серия : Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе : межвуз. сб. науч. ст. – Волгоград, 2012. – Вып. 9, № 11(98). – С. 38–41.
3. Жень Цян Сан. Методика удосконалення рухових якостей і функціональної підготовленості студентів університетів з ураженнями опорно-рухового апарату на заняттях з пауерліфтингу : дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.02 Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) / Жень Цян Сан ; Харків. нац. ун-т ім. В. Н. Каразіна. – Х., 2016. – 196 с.
4. Жень Цян Сан. Обґрунтування оздоровчої методики занять пауерліфтингом для студентів університетів з порушеннями опорно-рухового апарату / Сан Жень Цян // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. – Х., 2015. – № 11. – С. 33–38.
5. Житницький А. А. Особенности формирования учебно-тренировочных групп в детско-юношеских спортивных школах в условиях современности

- / А. А. Житницький // Слобожанський науково-спортивний вісник : наук.-теорет. журн. – 2015. – № 6(50). – С. 63–68.
6. Кузнецов А. С. Организационно-методические основы сохранения контингента учащихся ДЮСШ / А. С. Кузнецов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2002. – № 1. – С. 30–31.
 7. Жамардий В. А. Специальные знания по пауэрлифтингу как фактор повышения учебно-тренировочной деятельности студентов / В. А. Жамардий // Витоки педагогічної майстерності : зб. наук. пр. – 2012. – Вип. 10. – С. 101–104.
 8. Минов М. Ю. Пауэрлифтинг как эффективное средство развития физических качеств и укрепления здоровья студентов / М. Ю. Минов // Вестник Красноярского педагогического университета им. В. П. Астафьева. – 2010. – № 2. – С. 47–51.
 9. Пауэрлифтинг : навч. програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / уклад.: І. О. Капко, С. Г. Базасев, В. Г. Олешко / Держ. служба молоді та спорту України, Республік. наук.-метод. Кабінет. Федерація пауэрліфтингу України. – К., 2013. – 96 с.
 10. Показатели физического развития, физической подготовленности и функционального состояния польских студентов / К. Прусик, Е. Прусик, С. С. Срмаков, Ж. Л. Козина // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. – Х., 2012. – № 12. – С. 113–122.
 11. Стеценко А. І. Дитячо-юнацький пауэрліфтинг у системі ДЮСШ / А. І. Стеценко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. – Х., 2011. – № 10. – С. 84–88.
 12. Футорний С. М. Теоретико-методичні основи інноваційних технологій формування здорового способу життя студентів в процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення / Футорний Сергій Михайлович ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2015. – 43 с.
 13. Lobko V. S. Psycho-physiological characteristics of students-powerlifters of different training experience, who have affections of muscular skeletal apparatus / V. S. Lobko // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. – Х., 2015. – № 5. – Р. 22–26.
 14. The problems of students' physical training individualization / V. A. Druz, S. S. Iermakov, M. O. Nosko, L. Y. Shesterova, N. A. Novitskaya // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. – Х., 2017. – № 2. – С. 51–59.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПАУЭРЛИФТИНГОМ

А. А. Житницький, А. В. Осипцов

В статье рассматриваются исследования, которые направлены на формирование здорового образа жизни в действенной программе по пауэрлифтингу для старших подростков в детско-юношеских спортивных школах; сформирован специальный комплекс знаний здорового образа жизни, который базируется на использовании их в процессе занятий по пауэрлифтингу; разработана программа годовых занятий пауэрлифтингом для старших подростков. Применение специальной программы обеспечило улучшение мотивации к занятиям и уровню физической подготовленности, а также формированию специальных знаний здорового образа жизни в процессе этих занятий.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, здоровый образ жизни, программа, подготовленность, подростки, знания.

FORMATION OF HEALTHY LIFESTYLE OF OLDER TEENS IN POWERLIFTING CLASSES

A. O. Zhitnickij, A. V. Osiptsov

This article is devoted to the investigation of the researches aimed at promoting a healthy lifestyle in an effective programme of Powerlifting for older teens in sports schools; a special body of knowledge of healthy lifestyles, which is based on the use of them in the process of training in Powerlifting is formed; a program of annual racing classes for older teens is developed. The application of the special programme has improved the motivation to study and the level of physical fitness, as well as the formation of a special knowledge of a healthy lifestyle during these sessions.

Key words: Powerlifting, healthy lifestyle program, preparedness, teens, knowledge.

Житницький Артем Олексійович – тренер-викладач з пауэрліфтингу Комунального закладу «Комплексна дитячо-юнацька спортивна школа № 9» м. Харкова (м. Харків, Україна).

Zhytynskyi Artem Oleksiyovych – Municipal institution «Integrated children and youth sport school № 9 (Kharkiv, Ukraine).

Осипцов Андрій Валерійович – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Маріупольського державного університету (м. Маріуполь, Україна). E-mail: a.osiptsov@mdu.in.ua

Osiptsov Andrii Valeriyovych – Professor, Head of Department of Physical Education, Sport and Health, Mariupol State University (Mariupol, Ukraine). E-mail: a.osiptsov@mdu.in.ua