



**ДВНЗ «УЖГОРОДСЬКИЙ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»  
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**



# **АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТИВНОЇ РОБОТИ У ВИЩІЙ ШКОЛІ**

**Збірник наукових праць за матеріалами  
І науково-практичної конференції з міжнародною участю,  
присвяченої 70-й річниці кафедри фізичного виховання ДВНЗ «УжНУ»**

**19-20 квітня 2018 року**

**Ужгород – 2018**

**ДВНЗ «УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»  
ЗАКАРПАТСЬКЕ ОБЛАСНЕ ВІДДІЛЕННЯ НОК УКРАЇНИ  
ЗАКАРПАТСЬКЕ ОБЛАСНЕ ВІДДІЛЕННЯ (ФІЛІЯ) КОМІТЕТУ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ МОН УКРАЇНИ  
УПРАВЛІННЯ У СПРАВАХ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ, СІМ'Ї ТА МОЛОДІ  
УЖГОРОДСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ  
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ  
СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТИВНОЇ  
РОБОТИ У ВИЩІЙ ШКОЛІ**

Збірник наукових праць за матеріалами  
І науково-практичної конференції з міжнародною участю,  
присвяченої 70-й річниці кафедри фізичного виховання ДВНЗ «УжНУ»

19-20 квітня 2018 року

Ужгород - 2018

УДК 796.011.3-057.87(063)

ББК Ч481.354л0

А 43

**А43. Актуальні питання вдосконалення системи фізичного виховання і спортивної роботи у вищій школі.** Збірник наукових праць за матеріалами І науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Ужгород, 19-20 квітня 2018 року). – Ужгород: в-во Бест-Принт, 2018. – 123 с.

У збірнику представлені матеріали І науково-практичної конференції з міжнародною участю, присвяченої 70-й річниці кафедри фізичного виховання ДВНЗ «УжНУ» «Актуальні питання вдосконалення системи фізичного виховання і спортивної роботи у вищій школі».

Усі матеріали подаються в авторській редакції

#### **РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:**

Миронюк Іван Святославович -	відповідальний редактор, декан факультету здоров'я та фізичного виховання, ДВНЗ «Ужгородський національний університет», доктор медичних наук, доцент
Маріонда Іван Іванович	заступник відповідального редактора, завідувач кафедри фізичного виховання, ДВНЗ «Ужгородський національний університет», кандидат педагогічних наук, доцент
Товт Валерій Адальбертович	відповідальний секретар, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання, ДВНЗ «Ужгородський національний університет», кандидат педагогічних наук, доцент

УДК 796.011.3-057.87(063)

ББК Ч481.354л0

ДВНЗ «Ужгородський національний університет», 2018

УДК 796.894:612.6.052

## ОСОБЛИВОСТІ СТАТЕВОГО ДИМОРФІЗМУ СПОРТИВНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ У КЛАСИЧНОМУ ПАУЕРЛІФТИНГУ

*Федорішко Андрій Андрійович*  
*старший викладач кафедри фізичного виховання*  
*ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*

**Актуальність.** На зламі 20-го і 21-го століть жінки впевнено освоїли колись суто чоловічі види спорту: від марафонського бігу і до пауерліфтингу. Серед силових видів спорту на початку 2000-х років саме пауерліфтинг набуває дедалі більшої популярності, про що свідчить проведений нами аналіз кількості учасників змагань різного рангу, постійно зростаюче число різноманітних турнірів, фрагментація пауерліфтингу, утворення різних його видів [3,4,5], відвідування інтернет-сайтів з атлетичних видів спорту [2], кількість людей різного віку і статі, котрі займаються ним на змагальному й оздоровчому рівні.

Прагнення жінок займатись силовими видами спорту створює для дослідників нові можливості наукового пізнання поки що не вивчених адаптаційних можливостей жіночого організму до інтенсивних тренувальних і змагальних навантажень.

Доступним і об'єктивним методом визначення функціональних можливостей жіночого організму є аналіз рівня спортивних результатів. У своїй роботі ми виходили з того, що при співставленні ступеню статевого диморфізму за низкою морфологічних, фізіологічних і психомоторних ознак встановлено, що найбільша різниця стосується показників такої фізичної якості як сила [1,4], тому об'єктом дослідження вирішили обрати силові види спорту.

Як правило, для дослідження силових можливостей жінок проводиться вимірювання ізометричної сили різних груп м'язів, яке свідчить, що диморфічні відмінності складають від 25-30% до 43-63% [1] при чому верхня межа стосується можливостей м'язів верхньої частини тіла.

Для вивчення функціональних можливостей жінок ми вирішили використати спортивні результати з класичного пауерліфтингу з декількох причин. По-перше, цей вид спорту є одним з наймолодших серед силових видів спорту, а отже, найменш вивчений, адже всесвітні змагання у ньому проводяться лише з 2012 року, а до Єдиної спортивної класифікації України він включений у 2014 році. По-друге, з 2015 року всеукраїнські, а з 2016 року і всесвітні змагання з пауерліфтингу серед студентів вищих навчальних закладів проводяться лише у форматі класичного пауерліфтингу. По-третє, у

класичному пауерліфтингу не застосовується спеціальне (підтримуюче) екіпірування. Четверта і, мабуть, найголовніша причина полягає у тому, що у таких силових видах як легкоатлетичні метання і навіть важка атлетика силові якості не відіграють таку визначальну роль, як у пауерліфтингу. Відомо, що, наприклад, у важкій атлетиці, де спортсмени змагаються у складнотехнічних вправах (ривок і поштовх), важливими складовими спортивного результату, поряд з силою, є філігранна техніка, гнучкість, швидкість, координація рухів, та й сила тут має вибуховий характер. Змагальні ж вправи класичного пауерліфтингу (присідання, жим лежачи, тяга) відносно прості у технічному виконанні, залучають до роботи всі основні групи м'язів і, на нашу думку, є найкращими тестами для визначення максимальної сили, тобто найбільшої сили, яку проявляє спортсмен під час максимального довільного м'язового скорочення.

**Мета дослідження:** виявити диморфічні особливості спортивних результатів у класичному пауерліфтингу.

**Методи дослідження:** порівняльний аналіз результатів кубку світу 2012 року і чемпіонату світу 2017 року з класичного пауерліфтингу серед чоловіків і жінок та узагальнення отриманих даних (вираховувались показники різниці результатів чоловіків і жінок у відносних величинах); методи статистичної обробки.

**Результати дослідження та їхнє обговорення.** Ми провели аналіз змагальних результатів кубку світу 2012 року і чемпіонату світу 2017 року з класичного пауерліфтингу в трьох вагових категоріях, які найближчі за масою тіла спортсменів: до 57, 72, 84 кг серед жінок і до 59, 74, 83 кг серед чоловіків. Враховувались результати у сумі триборства, показані переможцями та призерами цих змагань, а також кращі результати у присіданні, жимі лежачи, тязі, показні переможцями та призерами в окремих вправах.

Аналіз показав диморфічні відмінності кращих результатів учасниць кубку світу 2012 року у ваговій категорії до 57 кг на рівні 32,86% у сумі триборства, 39,48% у присіданні, 38,94% у жимі лежачи, 29,40% у тязі; у ваговій категорії до 72 кг на рівні відповідно 36,78%. 34,94%, 40,10%, 32,54%; у ваговій категорії до 84 кг на рівні відповідно 31,73%. 22,03%, 36,11%, 35,03%. Подібні ж показники кращих результатів учасниць чемпіонату світу 2017 року склали відповідно 26,19%, 22,83%, 33,48%, 26,68% (вагова категорія до 57 кг); 29,07%, 27,62%, 34,24%, 27,03% (вагова категорія до 72 кг); 33,91%, 29,30%, 37,41%, 33,76% (вагова категорія до 84 кг).

Середні показники диморфічних відмінностей спортивних результатів у 2012 році склали 33,76% у сумі триборства, 31,66% у присіданні, 37,97% у жимі лежачи, 32,49% у тязі; у 2017 році відповідно 30,05%, 26,83%, 35,21%, 29,41%.

При порівнянні спортивних результатів за 5 років спостерігається тенденція до зменшення рівня статевого диморфізму у сумі триборства на 3,71%, у присіданні – на 4,83%, у жимі лежачи – на 2,76%, у тязі – на 3,08%.

**Висновки.** Диморфічні відмінності у будові й складі тіла, функціональних можливостей органів і систем організму впливають на спортивні результати чоловіків і жінок.

Аналіз кращих спортивних результатів жінок показує, що рівень диморфічних відмінностей показників у класичному пауерліфтингу залежить від виду змагальної програми й складає в середньому 31,90% у сумі триборства, 29,25% у присіданні, 36,59% у жимі лежачи, 30,95% у тязі. Найменший рівень відмінностей спостерігається у присіданні, при виконанні якого основними рушійними є м'язи ніг, поясу нижніх кінцівок і спини.

Простежується тенденція до зменшення диморфічних відмінностей у всіх змагальних вправах і сумі триборства.

#### **Список використаної літератури:**

1. Вілмор Джек Х., Костілл Девід Л. Фізіологія спорту. – К.: Олімпійська література, 2003. – 656 с.
2. Железний мир [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://ironworld.ru>
3. Національна федерація пауерліфтингу України [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://powerlifting-upf.org.ua>
4. Стеценко А.І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання. – Черкаси: Вид. від. ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. - 460 с.
5. Interntional Powerlifting Federation [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://powerlifting-ipf.com>