

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.01\(200\).33](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.01(200).33)
УДК: 796.01

Пічурін Валерій Васильович
ORCID <http://orcid.org/0000-0002-3893-375X>
доктор наук з фізичного виховання та спорту,
кандидат психологічних наук, доцент,
завідувач кафедрою фізичного виховання
Український державний університет науки і технологій, м. Дніпро

Пічурін Віктор Васильович
ORCID <https://orcid.org/0000-0002-4426-4089>,
кандидат медичних наук, доцент,
доцент кафедри фізіології та спортивної медицини
Український державний університет науки і технологій, м. Дніпро

Умеренко Віктор Леонідович
ORCID <http://orcid.org/0000-0002-7894-8075>
старший викладач кафедри фізичного виховання
Український державний університет науки і технологій, м. Дніпро

ВАЖКА АТЛЕТИКА ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ

Пічурін Валерій В., Пічурін Віктор В., Умеренко В.Л. Важка атлетика як засіб підвищення фізичної підготовленості студентів. Вступ і мета дослідження. В наш час як науковці так і фахівці-практики б'ють на сполох з приводу падіння рівня фізичної підготовленості студентів. Для покращення ситуації проводиться велика кількість наукових досліджень, у яких в якості предмета виступає використання в навчальному процесі з фізичного виховання тих чи інших видів рухової активності. Зафіксовано їх позитивний вплив на ряд показників фізичної підготовленості. Проте, поза увагою дослідників продовжує залишатись питання використання під час навчальних занять з фізичного виховання засобів важкої атлетики. Мета дослідження - встановити особливості формування показників фізичної підготовленості студентів в навчальному процесі з фізичного виховання, в основу якого покладено заняття важкою атлетикою. Матеріал і методи. У дослідженні приймали участь 20 студентів. Діагностика фізичної підготовленості проводилась із використанням тестів, запропонованих в Державних тестах і нормативах оцінки фізичної підготовленості населення України. Результати. Встановлено

особливості формування показників фізичної підготовленості студентів при занятті важкою атлетикою. Висновки. Встановлено, що навчальні заняття з фізичного виховання, в основу яких покладено використання важкоатлетичних вправ, є ефективними для підвищення рівня фізичної підготовленості студентів за тестами «біг 100 метрів», «підтягування на перекладині», «піднімання в сід за одну хвилину», «стрибок у довжину з місця», «човниковий біг 4×9 метрів», «нахил вперед з положення сидячи» і не є ефективними для розвитку витривалості.

Ключові слова: важка атлетика, фізичне виховання, фізична підготовленість, студенти.

Valerii Pichurin, Victor Pichurin, Victor Umerenko. Weightlifting as a means of increasing the physical fitness of students. Introduction and purpose of the study. Nowadays, both scientists and practitioners are sounding the alarm about the decline in the level of physical fitness of students. In the conditions of a full-scale war unleashed against Ukraine by the Russian Federation, this is unacceptable. To improve the situation, a large number of scientific studies are carried out, in which the use of certain types of physical activity in the educational process of physical education is recorded indicators of physical fitness. However, researchers continue to ignore the issue of using weightlifting tools during physical education classes. The purpose of the study is to establish the features of the formation of indicators of physical fitness of students in the educational process of physical education, which is based on weightlifting. Material and methods. The study involved 20 students. The age of the study participants is 17-19 years. Diagnostics of physical fitness was carried out using tests proposed in the State Tests and Standards for Assessing Physical Fitness of the Population of Ukraine. Students of the experimental group attended physical education classes in the amount of 4 teaching hours per week during the first and second years of study. For statistical processing of the obtained data, the Student's t-test for dependent samples was used. Conclusions. It has been established that physical education classes, which are based on the use of weightlifting exercises, are effective for increasing the level of physical fitness of students on the tests "running 100 meters", "pull-ups on the bar", "sitting in one minute", "long jump from a standstill", "shuttle run 4×9 meters", "leaning forward from a sitting position" and are not effective for developing endurance.

Keywords: weightlifting, physical education, physical fitness, students.

Постановка проблеми. В умовах повномасштабної війни, яку розв'язала проти України російська федерація, одним із пріоритетних завдань держави є забезпечення готовності громадян до захисту Батьківщини. Важливу роль у його вирішенні відводиться і фізичному вихованню, яке на протязі усієї історії людства завжди розглядалось як засіб підготовки людини до трудової і військової діяльності. Показником ефективності фізичного виховання є фізична підготовленість людей, яка є втіленою в досягнутій працездатності і в сформованих рухових навичках, необхідних в певній діяльності або сприяючих її освоєнню.

Студенти закладів вищої освіти є тією частиною нашого суспільства, яка повинна бути готовою негайно виступити на захист Батьківщини. В той же час, сьогодні як науковці так і фахівці-практики б'ють на сполох з приводу падіння рівня фізичної підготовленості студентів. Для покращення ситуації проводиться велика кількість наукових досліджень, у яких в якості предмета виступає використання у навчальному процесі з фізичного виховання тих чи інших видів рухової активності. Зафіксовано їх позитивний вплив на ряд показників фізичної підготовленості. Проте, поза увагою дослідників продовжує залишатись питання використання під час навчальних занять з фізичного виховання засобів важкої атлетики, які мають суттєвий потенціал для покращення фізичної підготовленості студентів і можуть допомогти у вирішенні проблеми.

Мета дослідження – встановити особливості формування показників фізичної підготовленості студентів в навчальному процесі з фізичного виховання в основу якого покладено заняття важкою атлетикою.

Виклад основного матеріалу дослідження. В останні 10 – 15 років в нашій країні спостерігається падіння рівня фізичної підготовленості студентів. На цей факт звертають увагу такі фахівці як О. В. Андрєєва, М. В. Дутчак, Т. Ю. Круцевич, В. О. Кашуба, Н. В. Москаленко, В. В. Приходько, В. М. Сергієнко, О. В. Кошелева та ряд інших. Вони схильються до думки, що фізична невідповідність студентів має багатовекторну природу. Водночас, головною ланкою у цьому кільці негативних факторів впливу називають суттєве скорочення обсягу навчальних занять з фізичного виховання. Ставиться питання про необхідність, з одного боку, підвищити обсяг навчальних занять з фізичного виховання (не менше ніж до 4 навчальних годин на тиждень), а з іншого – ввести обов'язкові навчальні заняття з фізичного виховання на протязі усього періоду навчання студентів.

Фахівці також звертають увагу на необхідність підбору засобів, які можуть суттєво вплинути на зростання рівня фізичної підготовленості сучасних студентів. В цьому контексті проведено дослідження щодо використання в ході навчальних занять з фізичного виховання таких засобів як настільний теніс [1], аквафітнес [2], танцювальна аеробіка [4], плавання [6], фітнес-програма «Kango Jumps» [7], оздоровчі методики пілатеса і бодіфлекса [8], оздоровчий фітнес [12], бойовий фітнес [13], фітнес-програма «Пілоксинг» [14], степ-аеробіка [15], атлетична гімнастика [16], тайський бокс [17] та ряд інших. Автори робіт відзначають позитивний вплив зазначених видів рухової активності на ті чи інші характеристики фізичної підготовленості студентів, описують умови їх найбільш ефективного застосування в процесі занять з фізичного виховання. Водночас, аналіз показав, що малодослідженим залишається питання використання в навчальному процесі з фізичного виховання такого виду спорту як важка атлетика. Серед робіт цього напрямку слід відзначити [3, 9, 10]. Так О. Б. Півень і А. А. Орлов провели дослідження щодо зміни тілобудови студентів під впливом занять важкою атлетикою. Встановлено, що заняття важкою атлетикою суттєво покращують соматотип у студентів (за рахунок підвищення компоненту мезоморфії та зниження компоненту ендоморфії) [10]. Н. А. Давидова розробила і експериментально перевірила авторську програму формування рухових навичок у студентів факультету фізичного виховання засобами важкої атлетики. Встановлено її позитивний вплив на

рівень технічної підготовки, силові та швидко-силові здібності [3]. Ю. О. Мартинов і співавтори обґрунтовано звертають увагу на доцільність розробки змісту фізичного виховання студентів технічних закладів вищої освіти на основі використання важкої атлетики [9]. На нашу думку, важка атлетика є ефективним засобом підвищення фізичної підготовленості студентів а її обмежене використання в процесі навчальних занять з фізичного виховання не є виправданим.

Експериментальною гіпотезою дослідження стало припущення про те, що навчальні заняття з фізичного виховання, в основу яких покладено використання важкоатлетичних вправ, ефективно впливають на покращення показників фізичної підготовленості студентів.

Як незалежна змінна були прийняті навчальні заняття з фізичного виховання на основі важкої атлетики. Як залежна змінна розглядались показники фізичної підготовленості студентів.

Для статистичної обробки отриманих даних використано t-критерій Стьюдента для залежних вибірок. Статистичною нульовою гіпотезою стало припущення про те, що достовірність відмінностей між показниками фізичної підготовленості студентів експериментальної групи в початковому і кінцевому зрізах значуще не відрізняється від нуля. Початковий зріз проводився на початку першого семестру. Кінцевий – наприкінці четвертого семестру. Альтернативною статистичною гіпотезою було припущення про те, що достовірність відмінностей між показниками фізичної підготовленості студентів експериментальної групи в початковому і кінцевому зрізах значуще відрізняється від нуля.

Діагностика показників фізичної підготовленості студентів проводилась з використанням тестів, запропонованих у Державних тестах і нормативах оцінки фізичної підготовленості населення України [5]. Видами тестів були: «біг 100 метрів», «біг 3000 метрів», «підтягування на перекладині», «піднімання в сід за одну хвилину», «стрибок у довжину з місця», «човниковий біг 4×9 метрів», «нахил вперед з положення сидячи». Під час проведення випробувань дотримано умов виконання державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України.

В експериментальній роботі брали участь студенти (юнаки) ННІ «ДІТ» Українського державного університету науки і технологій. Вік учасників дослідження – 17-19 років. Загальна кількість учасників експерименту – 20 чоловік. Студенти експериментальної групи відвідували навчальні заняття з фізичного виховання в обсязі 4 навчальних годин на тиждень протягом першого і другого років навчання.

Показники, які характеризують динаміку фізичної підготовленості студентів, наведено у таблиці 1.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості студентів експериментальної групи до початку та по закінченні експерименту

Результати тестів фізичної підготовленості студентів		Експериментальна група, n=20						
		Біг 100 метрів, с	Біг 3000 метрів, хв	Нахил вперед з положення сидячи, см	Човниковий біг 4×9 метрів, с	Підтягування на перекладині, к-ть разів	Піднімання тулуба в сід за одну хв, к-ть разів	Стрибок у довжину з місця, см
До початку експерименту	\bar{x}	13,79	13,65	6,40	9,62	7,15	44,15	223,40
	S	0,53	1,43	6,78	0,32	5,03	6,94	12,21
По закінченні експерименту	\bar{x}	13,24*	13,61	10,20*	9,30*	8,95*	48,60*	238,25*
	S	0,49	1,51	7,61	0,38	4,58	5,62	14,80

Примітка. Відмінності статистично достовірні між одним і тим самим показником в експериментальній групі до та після експерименту при * $p < 0,01$.

На підставі отриманих даних відхилено нульову гіпотезу та підтверджено правильність альтернативної за такими тестами як «біг 100 метрів», «підтягування на перекладині», «піднімання в сід за одну хвилину», «стрибок у довжину з місця», «човниковий біг 4×9 метрів», «нахил вперед з положення сидячи». Водночас, підтверджено нульову гіпотезу за тестом «біг 3000 метрів».

Дані, отримані в ході дослідження, засвідчують правильність припущення про те, що навчальні заняття з фізичного виховання, в основу яких покладено використання важкоатлетичних вправ, є ефективним засобом підвищення рівня фізичної підготовленості студентів (за виключенням показника витривалості). Це підтверджується даними, наведеними у таблиці 1. При цьому слід зазначити, що статистично значущі відмінності між показниками першого і другого зрізу виявлено за всіма видами випробувань окрім тесту «біг 3000 метрів». Отримані результати ми

пояснюємо ефективністю застосування важкоатлетичних вправ для підвищення рівня фізичної підготовленості студентів за вказаними показниками. Звертає на себе увагу відсутність позитивної динаміки у студентів експериментальної групи за тестом «біг 3000 метрів». Це свідчить про неефективність занять важкою атлетикою для розвитку витривалості. Враховуючи важливість цієї якості для життєдіяльності людини, оптимальним, на нашу думку, є застосування стратегії поєднання в процесі навчальних занять з фізичного виховання важкоатлетичних вправ з бігом на середні та довгі дистанції. Це дозволить ефективно вирішувати завдання з фізичної підготовки студентів за усім спектром показників.

Результати експериментальної роботи співвідносяться з результатами наших попередніх досліджень стосовно динаміки показників фізичної підготовленості студентів на першому і другому курсі при обсязі навчальних занять з фізичного виховання 4 навчальних години на тиждень [11]. Під час навчання на першому і другому курсі у студентів спостерігається достовірне зростання показників фізичної підготовленості. Наприкінці другого курсу студенти досягають максимального рівня у розвитку фізичних якостей.

Висновки

1. Встановлено, що навчальні заняття з фізичного виховання, в основу яких покладено використання важкоатлетичних вправ, є ефективними для підвищення рівня фізичної підготовленості студентів за тестами «біг 100 метрів», «підтягування на перекладині», «піднімання в сід за одну хвилину», «стрибок у довжину з місця», «човниковий біг 4×9 метрів», «нахил вперед з положення сидячи».

2. Встановлено, що навчальні заняття з фізичного виховання, в основу яких покладено використання важкоатлетичних вправ, не є ефективними для розвитку витривалості у студентів.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні особливостей динаміки фізичної підготовленості студентів, у навчальному процесі з фізичного виховання, при поєднанні в ньому застосування важкоатлетичних вправ з бігом на середні та довгі дистанції.

Література

1. Афанасьєв ВВ, Щербаченко ВК. Оцінка фізичного стану студентів навчального відділення настільного тенісу НТУУ «КПІ». Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання. 2009. 1:5-7.

2. Головійчук ІМ. Аквафітнес як засіб фізичної рекреації студентів спеціальної медичної групи [автореферат] Дніпропетровськ, 2013. 20 с.

3. Давидова НА. Формування рухових навичок студентів у процесі фізичного виховання засобами важкої атлетики [автореферат] Чернігів, 2012. 20 с.

4. Демідова О., Єлісєєва Д., Степанова І., Ковтун А. Використання елементів спортивних танців у процесі фізкультурно-оздоровчих занять танцювальною аеробікою для покращення фізичного стану дівчат 19-20 років. Спортивний вісник Придніпров'я. 2021. 1:100-114.

5. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. Київ. 1997. 35 с.

6. Журавльов ЮГ. Підвищення фізичного стану студентів в процесі секційних занять з плавання з елементами аквааеробіки [автореферат] Дніпропетровськ, 2019. 24 с.

7. Ковтун А, Зеленська А. Ефективність використання фітнес-програми «Kango Jumps» у фізичному вихованні студентів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017. 3:51-54.

8. Козина ЖЛ. Комплексное применение оздоровительных методик пилатеса и бодифлекса для повышения психофизиологических возможностей студентов. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання. 2014. 3:23-29.

9. Мартинов ЮО., Назимок ВВ., Голубева ВА. Перспективи розробки системи фізичного виховання для студентів ІТ-спеціальностей на основі важкої атлетики. Наук. часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2023;12(172):131-134.

10. Півень ОО., Орлов АА. Вплив занять важкою атлетикою на соматотип студентів: однорічне дослідження. Наук. часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2023; 9(169):124-126.

11. Пічурін ВВ., Москаленко НВ. Фізична підготовленість студентів: монографія. Дніпро: Свідлер, 2024. 120 с.

12. Рудницький ОВ. Корекція тілобудови студенток засобами оздоровчого фітнесу [автореферат] К. 2016. 24 с.

13. Сидорчук Т., Анастасєєва З. Використання засобів бойового фітнесу на заняттях з фізичного виховання зі студентами. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017. 3:172-176.

14. Сидорчук Т., Анастасєєва З. Фізична підготовленість студенток під впливом занять за фітнес-програмою «Пілоксинг». Спортивний вісник Придніпров'я. 2018. 1:233-235.

15. Соколова ОВ. Ефективність використання засобів степ-аеробіки в системі занять з фізичного виховання студентів 18-19 років [автореферат] Дніпропетровськ, 2011. 20 с.

16. Степанова І., Черевко О., Плошинська А. Фізична підготовленість студентів під впливом занять атлетичною гімнастикою. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018. 2:140-144.

17. Чуйко О., Власюк О., Пікінер О., Чернявська О., Токмакова С. Особливості фізичної підготовленості студентів з різними рівнями здоров'я під впливом секційних занять тайським боксом. Спортивний вісник Придніпров'я. 2021. 1:192-200.

Reference

1. Afanasiev, V.V., Shcherbachenko, V.K. (2009). "Assessment of the physical condition of students of the educational department of table tennis of NTUU "KPI". *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia*. 1:5-7. (In Ukraine)
2. Holoviichuk, I.M. (2013). "Aquafitness as a means of physical recreation of students of a special medical group [abstract]" *Dnipropetrovsk*, 20 s. (In Ukraine)
3. Davydova, N.A. (2012). "Formation of students' motor skills in the process of physical education by means of weightlifting [abstract]" *Chernihiv*, 20 s. (In Ukraine)
4. Demidova, O., Yelisieva, D., Stepanova, I., Kovtun, A. (2021). "The use of elements of sports dances in the process of physical education and health classes of dance aerobics to improve the physical condition of girls 19-20 years old". *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. 1:100-114. (In Ukraine)
5. State Tests and Standards for Assessing the Physical Fitness of the Population of Ukraine. Kyiv. 1997. 35 s. (In Ukraine)
6. Zhuravlov, Yu.H. (2019). "Improving the physical condition of students in the process of sectional swimming classes with elements of water aerobics [abstract]" *Dnipropetrovsk*, 24 s. (In Ukraine)
7. Kovtun, A., Zelenska, A. (2017). "The effectiveness of using the fitness program "Kangoo Jumps" in the physical education of students". *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. 3:51-54. (In Ukraine)
8. Kozyna, Zh.L. (2014). "Complex use of health-improving methods of Pilates and bodyflex to improve the psychophysiological capabilities of students". *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia*. 3:23-29. (In Russian)
9. Martynov, Yu.O., Nazymok, V.V., Holubieva, V.A. (2023). "Prospects for the development of a physical education system for students of IT specialties based on weightlifting". *Nauk. chasopys NPU imeni M. P. Dragomanova. Serii 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*. 12(172):131-134. (In Ukraine)
10. Piven, O.O., Orlov, A.A. (2023). "The Effect of Weightlifting on Students' Somatotype: A One-Year Study". *Nauk. chasopys NPU imeni M. P. Dragomanova. Serii 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*. 9(169):124-126. (In Ukraine)
11. Pichurin, V.V., Moskalenko, N.V. (2024). "Fizychna pidhotovlenist studentiv: monohrafiia". Dnipro: Svidler. 120 s. (In Ukraine)
12. Rudnytskyi, O.V. (2016). "Correction of the physique of female students by means of health fitness [abstract]". *K*. 24 s. (In Ukraine)
13. Sydoruk, T., Anastasieva, Z. (2017). "The use of combat fitness tools in physical education classes with students". *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. 3:172-176. (In Ukraine)
14. Sydoruk, T., Anastasieva, Z. (2018). "Physical fitness of female students under the influence of classes under the fitness program "Piloxing". *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. 1:233-235. (In Ukraine)
15. Sokolova, O.V. (2011). "Effectiveness of the use of step-aerobics in the system of physical education classes for students 18-19 years old [abstract]" *Dnipropetrovsk*, 20 s. (In Ukraine)
16. Stepanova, I., Cherevko, O., Ploshynska, A. (2018). "Physical fitness of students under the influence of athletic gymnastics". *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. 2018. 2:140-144. (In Ukraine)
17. Chuiko, O., Vlasiuk, O., Pikiner, O., Cherniavska, O., Tokmakova, S. (2021). "Features of physical fitness of students with different levels of health under the influence of sectional Thai boxing classes". *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. 1:192-200. (In Ukraine)