

ISSN 2227-2844

# ВІСНИК

---

**ЛУГАНСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО  
УНІВЕРСИТЕТУ  
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА**

---

**№ 4 (301) травень**

**2016**

# **ВІСНИК**

## **ЛУГАНСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА**

---

---

### **ПЕДАГОГІЧНІ НАУКИ**

**№ 4 (301) травень**

**2016**

Засновано в лютому 1997 року (27)  
Свідоцтво про реєстрацію: серія КВ № 14441-3412ПР,  
видане Міністерством юстиції України 14.08.2008 р.

Збірник наукових праць внесено до переліку наукових фахових видань  
України (педагогічні науки) Наказ Міністерства освіти і науки України  
№ 793 від 04.07.2014 р.

Журнал включено до переліку видань реферативної бази даних  
«Україніка наукова» (угода про інформаційну співпрацю № 30-05 від  
30.03.2005 р.)

Рекомендовано до друку на засіданні Вченої ради  
Луганського національного університету  
імені Тараса Шевченка  
(протокол № 10 від 27 травня 2016 року)

Виходить двічі на місяць

## ЗМІСТ

### ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА НАВЧАННЯ У ВИЩІЙ ШКОЛІ

1. **Гайдук Н. О., Подибайло О. Ю.** Формування професійного іміджу майбутніх вчителів фізичної культури 7
2. **Котова О. В.** Професійна підготовка фахівців з фізичного виховання та принципи організації профільного навчання в старшій школі 13
3. **Леонтєв О. В., Максимов Г. Я., Леонтєва І. В.** Контроль успішності студентів інституту фізичного виховання і спорту в процесі вивчення дисципліни «Спортивні ігри з методикою викладання» 20
4. **Сичов Д. В., Гукова Г. В.** Процес підготовки майбутніх учителів фізичної культури у вищих навчальних закладах та спрямування його на формування творчої особистості 27
5. **Фоменко Е. В., Фоменко В. Х.** Физическое воспитание студенток высших педагогических учебных заведений с помощью нетрадиционных оздоровительных видов гимнастики 33

### ТЕОРЕТИЧНІ І МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

6. **Отравенко О. В., Гребенюк А. В.** Технологія використання тренажерних пристроїв зі старшокласниками на уроках фізичної культури 38
7. **Павлюк О. М., Дубовой О. В., Шунькин О. О.** Профільне навчання учнів старших класів за спортивним напрямком «Баскетбол» 46

- |    |  |    |
|----|--|----|
| 8. | <b>Полулященко Т. Л., Полулященко Ю. М.</b> Педагогічні умови виховання учнів основної школи у процесі позакласних занять  | 54 |
| 9. | <b>Савко , Э. И. Еремелько С. Н.</b> Современные тенденции преемственности оздоровительной направленности физического воспитания в учреждениях системы образования | 64 |

## ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В СПОРТІ

- |     |  |     |
|-----|--|-----|
| 10. | <b>Бойченко А. В., Таможанська Г. В.</b> Использование игрового метода на занятиях мини-футболом в разрезе с традиционными формами подготовки                              | 73  |
| 11. | <b>Гончаренко В. І.</b> Програмування фізичної підготовки кваліфікованих спортсменок (півзахисників) у хокеї на траві в підготовчому періоді річного макроциклу            | 82  |
| 12. | <b>Дубовой О. В. , Саєнко В. Г. , Павлюк О. М.</b> Поліпшення психічних властивостей особистості студентів, які обрали університетський курс занять зі східних єдиноборств | 90  |
| 13. | <b>Омельченко А. О., Кадацька Г. С.</b> Особливості психологічної підготовки спортсменок в художній гімнастиці   | 96  |
| 14. | <b>Полулященко Ю. М. , Клименчуков О. В.</b> Особливості багаторічної підготовки спортсменів, які спеціалізуються з важкої атлетики  | 104 |
| 15. | <b>Шинкарьов С. І.</b> Особливості відбору юних спринтерів   | 111 |

## ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВ'Я, ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ

16. **Галій С. М., Савенко В. О., Семененко Д. В.**  
Оздоровчий пауерліфтинг – як одна із форм організації дозвілля 120
17. **Дорохов Р.Н., Дорохов А.Р., Бубненко О.М.** Первые шаги на  
пути к оздоровлению поколения 127
18. **Онучак Я. С. , Бабич В. І. , Зубюк Л. В.** Розкриття можливостей  
формування соціального здоров'я старших підлітків у навчальному  
та позанавчальному процесі загальноосвітніх навчальних закладів  
..... 134
19. **Отраченко О.В.** Впровадження оздоровчих фітнес-програм у  
рекреаційну діяльність студенток ВНЗ 141
20. **Савко Э. И.** Педагогические аспекты формирования  
физического и духовного здоровья молодежи 150
21. **Соколенко О. І.** Сутність ціннісного ставлення студентів до  
свого здоров'я 157
22. **Шинкарьова О. Д.** Основні закономірності формування  
фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні 166
23. **Школа О. М. , Пятницька Д. В. , Кабацька О. В.**  
Валеологізація фізкультурної освіти учнівської молоді 173
24. **Щурова Н. В.** Оцінка стану здоров'я сучасних школярів  
Луганщини 181
25. **Ярошенко П.В., Гайдук Н.О.** Шляхи формування здорового  
способу життя у студентів вищих навчальних закладів 187

## ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

- 26. Карпенко М. І., Любченко Р. В., Бровко І. В.** Сучасні засоби фізичної реабілітації при захворюваннях опорно-рухового апарату 199
- 27. Лігус С.О., Сергієнко Д.О.** Цукровий діабет. Фізична реабілітація при цукровому діабеті 207
- 28. Ліцосва Н.В., Кий-Кокарева В.Г., Григор'єва В.О.** Особливості хронічних захворювань у спортсменів високої кваліфікації у ранньому періоді після завершення спортивної кар'єри 214
- 29. Несчетна Л.М., Полулященко Т.Л.** Методика відновлення колінного суглобу при остеоартрозах 220
- 30. Очкалов А. Ф.** Аналіз метода самостійного зниження болю в позвоночнику и суставах 226
- Відомості про авторів* 233

## **ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВ'Я, ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ**

УДК 379.85

**С. М. Галій, В. О. Савенко, Д. В. Семененко**

### **ОЗДОРОВЧИЙ ПАУЕРЛІФТИНГ – ЯК ОДНА ІЗ ФОРМ ОРГАНІЗАЦІЇ ДОЗВІЛЛЯ**

У 2012 р. всі держави-члени Європейського регіону ВООЗ прийняли політику «Здоров'я-2020» – нову загальну основу європейської політики в галузі охорони здоров'я [9]. Ця політика підтримує дії держави і суспільства, спрямовані на те, щоб поліпшити здоров'я і підвищити рівень благополуччя населення.

Поліпшення здоров'я має найважливіше значення для добробуту людини і є необхідною умовою для сталого економічного і соціального розвитку. Здоров'я нації розглядається як показник цивілізованості держави. За даними широкого соціологічного опитування серед усіх цінностей найвище за все людина оцінює стан свого здоров'я – 92%. При цьому на «відмінно» і «добре» цей показник в 1994 р. оцінили 21% опитуваних, а в 2002 р. вже 19% [12, с.76]. І ні в кого не виникає сумніву, що та складна економічна, екологічна, соціально-психологічна ситуація, в якій сьогодні опинилася наша країна, змінила цей показник ще в гіршу сторону. Як наслідок, продовжує зростати кількість людей із різними відхиленнями у стані здоров'я.

Сьогодні медики стверджують: здоров'я людини на 10% залежить від спадковості, на 5% – від роботи медиків, інші 85% знаходяться в руках самої людини. Тобто, спосіб життя – це той чинник, який майже цілком залежить від поведінки людини і визначає рівень її здоров'я.

Збереження власного здоров'я – громадянський обов'язок кожної людини. І, попри всі складності нашого буття, кожен із нас повинен свідомо ставитися до власного здоров'я, берегти найдорожчий скарб у житті.

На жаль, сучасний рівень життя, постійні стреси, які його супроводжують не сприяють зміцненню здоров'я людини. У додаток до всього практично відразу після досягнення людиною повної зрілості спостерігається зниження рівня її фізичної активності. Причиною є високий рівень технічного прогресу, який вплинув на всі аспекти життя, звівши до мінімуму необхідність докладання фізичних зусиль. Людина за допомогою багатьох способів намагається усунути зі свого життя всі види навантажень.

У свою чергу, зниження рівня фізичної діяльності у дорослих людей може призвести до значного зниження толерантності їхнього

організму до фізичних навантажень. Саме тому досить важко встановити чим викликані зміни фізіологічних функцій та здатності виконувати фізичне навантаження – процесом старіння чи зниженою фізичною діяльністю [4, с. 121]. Такі явища процесу старіння, як атрофія, зменшення еластичності м'язової тканини та пружності суглобових хрящів, можна заочно зменшити своєчасним і систематичним застосуванням спеціально підібраних фізичних вправ. Особливо це стосується вправ з обтяженнями [6, с.10-14], силових вправ пауерліфтингу.

Дослідженнями проблем збереження здоров'я людини, її зацікавлення фізичною культурою, фізичними вправами займалося чимало українських та зарубіжних науковців [1; 2; 3; 5; 6; 8; 9;10], які довели, що рухова активність має багато можливостей для збереження і поліпшення життя та здоров'я людини, а відпочивати та розважатися можна як у природному, так і штучному середовищі.

Досить цікавою є точка зору І. В. Муравова, який вважає, що в оздоровчих цілях можна використовувати будь-які фізичні вправи, при умові, що навантаження чітко відповідають можливостям організму [11, с. 98-101].

Цікава систематизація засобів фізичної рекреації, запропонована В. М. Видріним. В першу групу входять різні види прогулянок, екскурсій і розваг на природі. Другу групу складають народні фізичні вправи, ігри і розваги. В третій групі засобів можна використовувати спрощені ігри з м'ячами [5, с. 26-27].

Вибір засобів за думкою В.К. Бальсевича має залежати від вікових періодів людини [1, с. 65-66].

Взагалі структура вільного часу і характер його використання мають свої особливості, залежать від рівня доходів, сфери діяльності, національного менталітету, релігійних приписів тощо [8].

Життєвий ритм характеризується різною тривалістю вільного часу в різні періоди життя людини [8].

Таким чином, активне, змістове дозвілля потребує певних потреб і здібностей людей.

Останнім часом деякі науковці виокремлюють сам процес відпочинку та оздоровлення практично здорових людей в самостійну науку - рекреацію.

Фізична рекреація – це процес використання засобів, форм і методів фізичної культури, спрямований на задоволення потреб в активному відпочинку, відновленні, розвагах та розвитку особистості у вільний і спеціально відведений час [10, с. 32]. Її істотною рисою є отримання задоволення, насолоди від рухової активності.

За думкою Л.М. Петровскі на вибір засобів фізичної рекреації впливають різні компоненти (мода, географічні і кліматичні умови, особливості національної культури і ін.).

До засобів фізичної реабілітації можна віднести туристичні походи [2].

Універсальним при виборі засобів рекреації може служити фактор задоволення, яке людина відчуває від занять фізичними вправами. Другим не менш важливим критерієм є навантаження і виникаюча в результаті цього втома, а також – потенційна можливість отримання травматизму при заняттях тим чи іншим видом спорту [7, с. 129-131].

Виходячи із цього, метою нашого дослідження було запропонувати, теоретично обґрунтувати використання силових вправ оздоровчого пауерліфтингу, як дієвого засобу фізичної рекреації в життєдіяльності населення. Відповідно мети даної роботи, були поставлені наступні завдання, а саме:

1. Провести аналіз спеціальної літератури з проблем дослідження.

2. Виявити рекреаційний ефект оздоровчого пауерліфтингу, як можливого засобу фізичної рекреації.

Методологічною основою дослідження було детальне вивчення джерел із матеріалів історичного аналізу розвитку силових видів спорту, зокрема, пауерліфтингу. Також у статті було використано аналітичний порівняльно-історичний та хронологічний методи дослідження.

Витоки виникнення сучасних силових видів спорту можна знайти у Стародавній Греції. Уже в ті часи найбільш освічені люди відстоювали ідеї гармонії тіла й духу, віддаючи перевагу естетичному вихованню. Древньогрецькі скульптори розробляли канони краси, що базувалася на оптимальних пропорціях тіла людини, яких намагалися досягти ті, хто займався силовими вправами. З того часу історія налічує безліч вправ, у яких люди демонстрували надзвичайні силові можливості, деякі з яких і сьогодні залишаються неперевершеними. На сучасному етапі розвитку людства сила вже не має такого практичного значення, як у далекому минулому. Проте, спорт, який є до певної міри альтернативою війні, залишається інструментом визначення найкращого.

Історія виникнення нових силових видів спорту весь час перепліталася. Цілком законним є твердження про те, що всі силові вправи мають глибоке спільне коріння, від якого відбрунькувалися сучасні силові види спорту: важка атлетика, силове триборство (пауерліфтинг), культуризм, силове багатоборство (стронгмен), допоміжні силові вправи для інших видів спорту, заняття для підтримки кондиції і реабілітації тощо [13, с. 36].

При цьому можна сміливо стверджувати, що саме пауерліфтинг, який поєднав у собі вправи зі штангою (присідання, жим і тяга), як ніякий інший вид спорту, дозволяє отримати м'язове задоволення від силової роботи та визначити максимальну силу основних м'язів і виявити власне найсильнішу людину.

Пауерліфтинг набув великої популярності в світі і стрімко продовжує поширюватися серед людей, які мають вади здоров'я [13, с. 40].

В Україні пауерліфтинг під такою назвою відомий порівняно недавно, проте має глибоке коріння. Ще із стародавніх часів підняття ваги, боротьба і кулачні поєдинки були улюбленою народною забавою слов'янських народів. У стародавніх літописах можна зустріти описи спортивних розваг тих часів: «Засукавши рукави, піднімали млинові жорна, мішки із зерном і вози, розгинали підкови, у вузол зав'язували коцюбу. Підсівши під коня, звалювали його на плечі і всім на потіху носили по двору. Жарти жартували: зривали з сусіда шапку і клали під край зрубу недобудованої хати. А нумо, люб'язний, візьми назад! А інший легінь, розсердивши лютого бика, хапав його потім за роги і валив на землю. Розпалюючись, ляскав парубок шапкою об землю, вискакував на дорогу і, схопивши за колесо, зупиняв на всьому скаку трійку коней» [13, с. 73].

У дореволюційній Україні спорт істотної підтримки не мав. Проте народна традиція була настільки сильною, що навіть за тих сприятливих умов спортивні змагання, а особливо вправи на силу, мали дуже багато прихильників. Цікавий факт: у дореволюційній Росії вийшло в світ більше десяти книг, присвячених спеціально атлетичному розвитку, тоді як футболу, лижам, легкій атлетиці – тільки по одній-дві [13, с. 73].

Спортсмени часто брали участь у змаганнях. Купці, ремісники, прикажчики, аристократи готові були годинами дивитися на поєдинки богатирів. До програми чемпіонатів включалися силові номери: одночасне вижимання двома руками двох гантелей; вижимання ваги обома руками в положенні сидячи; вижимання обтяження, лежачи на спині; виштовхування ваги, лежачи на спині; присідання з вагою на плечах; присідання з одночасним утримуванням гантелі на витягнутих над головою руках; присідання з гирями в руках, витягнутих над головою; з положення, сидячи по-турецьки, піднімання, утримуючи в руках обтяження; вижимання обтяження ногами з вихідного положення лежачи на спині; утримуючи на витягнутих руках над головою будь-яке обтяження (штангу чи гантелі), потім, поступово опускаючись лягти на спину і знову піднятися.

У 1960-х роках по всій країні почали організовуватися невеликі самодіяльні спортивні клуби («качалки»), де продовжували проводити вільний час прихильники силових вправ. Атлетична гімнастика, пауерліфтинг потрапили в розряд «ідеологічно шкідливих» видів спорту.

Однак, незважаючи на заборону, популярність силових тренувань зростала. Продовжувались проводитись змагання. Їхня програма була різноманітна і з кожним роком змінювалась, тільки присідання, жим лежачи постійно включаються в програму. Весь час продовжується пошук ефективних форм організації атлетичного руху. В

наш час не викликає сумнівів соціальна ефективність пауерліфтингу щодо сучасного уявлення про здоровий спосіб життя та фізичну культуру різних вікових і професійних груп населення України. Завдяки доступності занять пауерліфтингом, гармонійному впливові на розвиток м'язів, відносній простоті техніки виконання вправ, можливості визначити найсильнішого атлета як в окремих вправах, так і в сумі триборства, справедливо вважати пауерліфтинг більш демократичним у порівнянні з іншими силовими видами спорту.

Фізіологи і спортивні медики прийшли до висновку, що тренінг з обтяженнями ефективно відповідає потребі більшості людей у фізичному навантаженні [13, с. 295-298]. Серед них: збільшення м'язової сили та витривалості; збільшення міцності кісток і зв'язок, товщини хрящів і кількості капілярів в м'язах; покращення здоров'я і фізичних якостей; послаблення стресового навантаження повсякденного життя; збільшення рівня гемоглобіну і кількості червоних кров'яних тілець; зниження рівня холестерину в організмі; нормалізація тиску крові; інтенсифікація рівня метаболізму; попередження розвитку остеопорозу.

В оздоровчому тренуванні переважно використовувати неграничні обтяження. Така спрямованість силових вправ не тільки носить розвиваючий характер, але і дає можливість уникнути травм.

Під час силових тренувань м'язи допомагають роботі серця [6, с. 10-14.].

Фізична рекреація – органічна частина фізичної культури, специфічним змістом якої є рухова діяльність, спрямована на задоволення потреби людини активно відпочивати для адаптації, відновлення, зміни виду діяльності, а також удосконалення особистої конституції, фізичної та духовної [7, с. 129].

Силові вправи пауерліфтингу можуть покращити якість і збільшити тривалість життя, служать активною формою рухової діяльності, яка корисна людям любого віку. Їх застосовують як ефективну форму реабілітації після травм м'язів і суглобів; вони підходять непрацездатним людям, які, як мінімум, хоча б частково можуть користуватися своїми руками або ногами, можуть задовольнити потребу в змагальній діяльності чоловіків і жінок.

В результаті проведеного аналізу спеціальної літератури було виявлено, що силові вправи пауерліфтингу за своїм спрямуванням цілком підходять під сутність фізичної рекреації, яка полягає, передусім, у визначенні цього явища (процесу) як системи різноманітних занять, що ґрунтується на використанні спеціально організованої рухової активності у формі фізичних вправ упродовж вільного часу людини добровільно та для відпочинку, відновлення власних сил, отримання задоволення, удосконалення психічних і фізичних здібностей, відновлення та зміцнення здоров'я.

Ураховуючи вищевикладене та багаторічний досвід практичної роботи авторів у сфері залучення різних верств населення до

систематичних та регулярних занять силовими вправами, можна рекомендувати пауерліфтинг в якості одного з видів (напрямів) активного відпочинку людини поза трудовою, навчальною, науковою та іншою діяльністю.

В перспективі наших досліджень більш детально вивчити вплив силових навантажень на фізіологічні системи організму, розробити комплекс порад щодо оздоровлення різних груп населення.

### Список використаної літератури

- 1. Бальсевич В. К.** Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич // - М.: ФиС, 1988, С. 208.
- 2. Бейдик О. О.** Рекреаційні ресурси України: Навчальний посібник / О. О. Бейдик. – К., 2009.
- 3. Булич Э. Г.** Медицинское обоснование активного отдыха в трудовой и учебной деятельности: Автореф. дис. ...д-ра мед. наук: 14.00.07 / Ин-т мед. труда. – К., 1994. – 44 с.
- 4. Вілмор Дж. Х.** Фізіологія спорту / Дж. Х. Вілмор, Д. Л. Костілл // – К.: Олімпійська література, 2003. – 656 с.
- 5. Видрін В. М.** «Теорія і практика фізичної культури», 1986, – № 5.
- 6. Верхошанский Ю. В.** Упражнения с отягощениями как специальные средства физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский // Научно-спортивный вестник. – 1986. – №1. – С. 10-14.
- 7. Гакман А. В.** Характеристика засобів фізичної рекреації в оздоровчих таборах відпочинку та їх рекреаційний ефект / А. В. Гакман // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2013. – Вип. 112(3). – С. 129-131.
- 8. Головка О. М., Кампов Н. С., Махлинець С. С., Симочко Г.В.** Організація готельного господарства: Навчальний посібник / За редакцією О. М. Головка. -К.: Кондор-Видавництво, 2012,- 338 с.
- 9. “Здоров’я-2020”:** Основи Європейської стратегії у підтримку дій всієї держави і суспільства в інтересах здоров’я і благополуччя. – Копенгаген : ЄРБ ВООЗ, 2012.
- 10. Круцевич Т. Ю.** Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. Посіб. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімпійська л-ра, 2010. – 248 с.
- 11. Муравов І. В.** Оздоровчі ефекти фізичної культури та спорту. – К., 1989. – 203 с.
- 12. Саєнко Ю.** Соціальний портрет України і моделі майбутнього / Ю. Саєнко // Універсум. – 2004. – № 10-12. – С. 76-104.
- 13. Стеценко А. І.** Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання / А. І. Стеценко // Навч. посібн. для студ. вищ. навч. закл.– Черкаси: Вид. від. ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. – 460 с.

### Галій С. М., Савенко В. О., Семененко Д. В. Оздоровчий пауерліфтинг – як одна із форм організації дозвілля

У статті розглянуто можливість використання силових вправ оздоровчого пауерліфтингу в якості дієвого засобу фізичної рекреації населення. Час потребує пошуку таких форм і засобів організації дозвілля, які б могли задовольнити попит якомога більшої частини

населення. Детальне вивчення джерел із матеріалів історичного аналізу розвитку силових видів спорту дозволило зробити висновок, що силові вправи пауерліфтингу, як виду спорту, із стародавніх часів були улюбленою народною забавою слов'янських народів. Силові вправи пауерліфтингу мають позитивний вплив на організм, сприяють розвитку і прояву фізичних і психічних якостей людини, служать активною формою рухової діяльності, яка корисна людям любого віку. Люди завдяки своєму спортивному захопленню отримують насолоду від перемоги і над суперником, і над штангою і, що найголовніше, над своїм віком. Пауерліфтингом можна продовжувати займатися і в середньому, і в похилому віці. Треба лише враховувати вікові особливості.

*Ключові слова:* пауерліфтинг, фізична рекреація, рекреаційний ефект, дозвілля, фізичні вправи, спорт, тренування, здоров'я.

**Галий С. Н., Савенко В. А., Семененко Д. В. Оздоровительный пауэрлифтинг – как одна из форм организации досуга**

В статье рассматривается возможность использования силовых упражнений оздоровительного пауэрлифтинга в качестве действенного способа физической рекреации населения. Время требует поиска форм и способов организации досуга, которые могли бы удовлетворить запросы возможно большего количества людей. Детальное изучение источников из материалов исторического анализа развития силовых видов спорта позволило сделать вывод, что силовые упражнения пауэрлифтинга из стародавних времен были любимой забавой славянских народов. Силовые упражнения пауэрлифтинга имеют положительное влияние на организм, способствуют развитию и проявлению физических и психических качеств человека, являются активной формой двигательной деятельности, полезной для людей любого возраста. Люди, благодаря своему спортивному увлечению, получают удовлетворение от победы над соперником, над штангой и, самое главное, над своим возрастом. Пауэрлифтингом можно заниматься в любом возрасте. Необходимо лишь учитывать возрастные особенности.

*Ключевые слова:* пауэрлифтинг, физическая рекреация, рекреационный эффект, досуг, физические упражнения, спорт, тренировка, здоровье.

**Galii S. M., Savenko V. O., Semenenko D. V. Recreation powerlifting - as a form of the organization of leisure**

The article discusses the use of health powerlifting strength training as an effective means of physical recreation population. The evolution of mankind is linked with the appearance of new people have hobbies. The time required to search for new forms and methods of the organization of leisure, which could satisfy the needs of the largest possible number of people. Historical documents indicate that it was lifting weights was one of the oldest forms of sports. A detailed study of the sources of the materials of

historical analysis of power sports development led to the conclusion that strength training of powerlifting ancient times been a favorite pastime of the Slavic peoples. Formation of powerlifting in our country took place in difficult conditions, but this did not prevent him to achieve a high level of development and become a truly national sport. Thanks to the availability of work, harmonious effect on muscle development, the relative simplicity of the art exercise options to determine the most powerful, rightly regarded as the most democratic powerlifting compared to other power sports. Powerlifting have a positive effect on the body, contribute to the development and manifestation of physical and mental qualities of man are the active form of motor activity that is useful to people of any age. People, through their enthusiasm for sports, get satisfaction from a victory over rival on a barbell and, most importantly, on their age. Powerlifting Sport popular in schools, colleges, institutes, military units. Exercise and powerlifting technique used in many sports. Powerlifting has become for many of his supporters, if not all of life, the greater part of it. Powerlifting - enough democratic sport, which can deal with men and women, children and the elderly. It is only necessary to take into account the age peculiarities of the organism. Based on this, we can safely recommend powerlifting as one of the most effective areas of active recreation is human labor, educational, scientific and other kinds of activities.

*Key words:* powerlifting, recreation, leisure, physical exercises, sport, training, health.

Стаття надійшла до редакції 8.04.2016 р.

Прийнята до друку 27.05.2016 о.

Рецензент – д. п. н., проф. Глоба О. П.

УДК 378.172, Д69

**Р. Н. Дорохов, А. Р. Дорохов, О. М. Бубненко**

### **ПЕРВЫЕ ШАГИ НА ПУТИ К ОЗДОРОВЛЕНИЮ ПОКОЛЕНИЯ**

Современное общество переживает глубокий демографический кризис, который неразрывно связан с состоянием здоровья населения дружественных нам стран, находящегося в репродуктивном возрасте. Проблема сохранения «здоровья-здоровых» и здорового образа жизни относится к разряду значимых и востребованных обществом (академик РАН И.Б. Ушаков) [1, с. 3-13]. Важность рассматриваемой нами проблемы подтверждается законодательными актами стран, радеющих за жизнь и здоровье населения. В такого рода документах, как правило, отмечается первостепенная задача формирования у населения здорового образа жизни (и, в первую очередь, – у подрастающего поколения и