СЕКЦІЯ 4
SECTION 4

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ
PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

УДК:796.015.6:796.894
DOI: https://doi.org/10.64076/CFER-29.10.2026.006

Вовченко І. І.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри теоретико-методичних основ
фізичного виховання та спорту,
ORCID: https://orcid.org/0000-0001-5267-462X
Гедзюк Д. О.
старший викладач кафедри теоретико-методичних основ фізичного
виховання та спорту,
ORCID: https://orcid.org/0000-0001-7352-0566
Невмержицький В. Б.
магістрант кафедри теоретико-методичних основ
фізичного виховання та спорту,
ORCID: https://orcid.org/0009-0003-5923-1882
Житомирський державний університет імені Івана Франка

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ПАУЕРЛІФТИНГУ

У багатьох видах спорту, зокрема в пауерліфтингу, актуальним завданням є модернізація систем підготовки атлетів. Цей процес потребує комплексної інтеграції науково обґрунтованих підходів, передових технологій, урахування фізіологічних особливостей організму, а також розвитку організаційних структур.

Досягнення високих результатів у сучасному пауерліфтингу можливе лише за умови всебічної спортивної підготовки на кожному із етапів багаторічного тренувального процесу. Базова стратегія підготовки має комплексно поєднувати вдосконалення силових здібностей, технічної майстерності та психологічної стійкості. Особливу увагу слід приділяти вихованню фізичних якостей, що безпосередньо впливають на ефективність виконання змагальних вправ, зокрема вправи на максимальну та вибухову силу, силову витривалість, а також гнучкість, яка забезпечує оптимальну амплітуду рухів і знижує ризик травматизму. У сучасних умовах тренувальний процес

пауерліфтерів має бути спрямований на розвиток фізичних якостей, які необхідні для фізичної підготовки спортсменів. Окрім того, раціональна побудова тренувального процесу передбачає впровадження науково обґрунтованих методів відновлення для стабільних виступів спортсменів.

У наукових працях фахівці детально висвітлюють досягнення українських спортсменів на міжнародній арені [7,12], аналізують специфіку спортивної підготовки на різних етапах багаторічного тренування [1, 2], а також пропонують ефективні програми навантажень та практичні рекомендації для підвищення результативності в пауерліфтингу [3, 4, 8, 9]. Оскільки базою тренувального процесу є фізична підготовка [2, 5, 11], визначення ключових особливостей її вдосконалення залишається актуальним завданням, що потребує подальшого ґрунтовного вивчення.

Мета дослідження – виявити особливості фізичної підготовки та визначити провідні фізичні якості пауерліфтерів для підвищення ефективності тренувального процесу.

Аналіз спеціальної літератури свідчить, що для досягнення високих результатів і тривалого підтримання оптимальної функціональної готовності атлетів у змагальній діяльності [10], доцільно врахувати як абсолютні показники їхньої тренованості, так і темпи їх зростання на етапах багаторічного вдосконалення. Вагому роль у цьому процесі відіграє фізична підготовка. Вона спрямована на розвиток швидкісно-силових здібностей, підвищення силового потенціалу основних груп м’язів, а також індивідуалізацію тренувальних навантажень з урахуванням морфо-функціональних особливостей організму спортсмена.

Фізична підготовка в пауерліфтингу орієнтована на реалізацію завдань спеціальної фізичної підготовки, що передбачає розвиток силових та швидкісно-силових здібностей спортсменів [9, 10].

Загальна фізична підготовка пауерліфтерів має різнобічний характер і передбачає залучення засобів інших спортивних дисциплін як під час розминки чи заминки, так і в межах окремих занять. Комплекс легкоатлетичних вправ охоплює спринтерський біг із високого та низького старту (на 30 – 60 м); стрибки в довжину і висоту, багатоскоки. Гімнастичні вправи містять: акробатичні вправи перекиди вперед, назад і в сторони; стійки на лопатках, плечах, руках. Окрім цього важливе місце посідають спортивні та рухові ігри (баскетбол, волейбол, футбол та інші), а також естафети з елементами бігу, стрибків, перенесення обтяжень [10].

Спеціальна фізична підготовка в пауерліфтингу спрямована на вивчення

та вдосконалення техніки змагальних і спеціально-підготовчих вправ. Водночас вона передбачає розвиток спеціальних фізичних якостей за допомогою залучення основних та додаткових засобів тренування [6, 9, 10].

Раціональна побудова силового тренування забезпечує всебічний і гармонійний розвиток атлета, зокрема формування та удосконалення його основних показників фізичної та технічної підготовленості. Оскільки кожен етап підготовки має свої завдання, тренувальна програма спрямована на досягнення запланованих результатів, оптимізацію функціонального стану нервово-м'язової системи, а також на виховання морально-вольових якостей спортсмена.

Силова підготовка в спорті створює фундамент для розвитку специфічних рухових якостей, що є визначальним чинником у досягненні високих результатів. Цей підхід підтримується більшістю дослідників і фахівців сфери, а сама методологія виховання сили постійно вдосконалюється під впливом нових наукових даних. [3, 5, 6, 8].

Урахування зазначених аспектів розвитку зумовлює потребу в постійній модернізації методів силової підготовки та створені оптимальних умов для всебічної підготовки пауерліфтерів. Реалізація цих завдань гарантуватиме стабільний прогрес і демонстрацію високих результатів у пауерліфтингу, який набуває все більшого динамічного розвитку та популяризації [12].

Висновки. Теоретичний аналіз науково-методичної літератури свідчить, що різні аспекти підготовки пауерліфтерів активно досліджуються фахівцями сфери. Встановлено, що базові положення загальної і спеціальної фізичної підготовки мають будуватися з урахуванням динаміки розвитку фізичних якостей спортсменів та їхньої адаптації до більш інтенсивних навантажень. Протягом останніх десятиліть триває активний пошук оптимальних моделей управління тренувальним процесом. Науковці пропонують раціональні підходи для оптимізації режимів роботи, зокрема шляхом збільшення обсягів спеціально-підготовчих та змагальних вправ. З огляду на це, подальші дослідження будуть спрямовані на проведення порівняльного аналізу ефективності різних систем підготовки в пауерліфтингу.

Список літератури

1. Вовченко І., Гедзюк Д., Воробей В. Специфіка підготовки пауерліфтерів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2023. Вип. 16 (35). С. 64-70.

2. Воронцов Олексій, Бермудес Діана. Організаційно-методичні аспекти фізичної підготовки у пауерліфтингу на етапі початкової підготовки. Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту:

матеріали І всеукраїнської науково-практичної конференції / відповід. ред. Д.В. Бермудес. Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2021. С. 204-208.

3. Грибан Г. П., Мичка І. В. Педагогічні засади навчання силових вправ з пауерліфтингу студентської молоді в освітньому процесі з фізичного виховання. Вісник Кам’янець-Подільського нац. університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров’я людини. Кам’янецьПодільський, 2018. Вип. 11. С. 102–110.

4. Дубовой В. В. Організація тренувальних занять з юними пауэрліфтерами / В. В. Дубовий, В. Г. Саєнко // XXIII Міжнародна науково-практична конференція з проблем физичного виховання. – 2013. – С. 374 – 378.

5. Індикова О. Д., Півень О. Б. Аналіз методики розвитку силових якостей пауерліфтерів високої кваліфікації. Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури. 2018. № 5. С. 42-44.

6. Капко І.О. Комплексна система оцінки спеціальної підготовленості спортсменів високої кваліфікації у пауерліфтингу /І.О.Капко //Педагогіка, психологія та медико-біол. проблеми фіз. виховання і спорту: Зб. наук. праць за ред. С.С. Єрмакова. – Х.: ХДАДМ (ХХПІ). 2003. №6. – С. 26-33.

7. Саєнко В.Г. Сучасні досягнення пауерліфтерів України/ В.Г.Саєнко // Олимпійский спорт, фізична культура, здоров’я нації у сучасних умовах:XI Міжнародна науково-практична. ЛНУ ім. Тараса Шевченка.– 2014. С. 246-253.

8. Стеценко А. І., Пилипко В. Ф., Ван Сіньна. Загальні основи дитячого та юнацького пауерліфтингу. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2009. № 11. С. 110-113.

9. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Черкаси : Вид. від. ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. 460 с.

10. Пауерліфтинг: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. / О. І. Крапко, С. Г. Базаєв, В. Г. Олєшко. – Київ: Республіканський науково-методичний кабінет Державної служби молоді та спорту України, 2013. – 98 с.

11. Полулященко Ю. М., Бичков О. М., Бараннік М. В. Розвиток вибухової сили та гнучкості у пауерліфтерів-новачків. Наукові конференції Харківської державної академії фізичної культури. Харків, 2016. С. 187-192.

12. Федерація пауерліфтингу України [Електронний ресурс] // Режим доступу: http://ukrpowerlifting.com