

11. Помазанов Р. Парето и фитнес [Электронный ресурс]. / Фитнес, бодибилдинг, пауэрлифтинг для умных людей. Режим доступа : [http://www.ggym.ru/view\\_post.php?id=102](http://www.ggym.ru/view_post.php?id=102)
12. Пуцов О. І. Атлетизм : навч. посіб. К.: Київський університет, 2007. 230 с.
13. Шиян Б. М., Вацеба О. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Т. : Навчальна книга. Богдан, 2008. 276 с.

**Воронцов Олексій, Бермудес Діана**

## **ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ПАУЕРЛІФТИНГУ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті проаналізовано особливості організації та методики фізичної підготовки спортсменів у пауерліфтингу. Розглянуто структуру фізичної підготовки пауерліфтерів на початковому етапі тренувань та основні засоби і методи, що використовуються у процесі її реалізації у межах навчально-тренувального процесу.

**Ключові слова:** пауерліфтинг, фізична підготовка, фізичні якості, етап початкової підготовки, методи, спортсмени.

### **Vorontsov Oleksii, Bermudes Diana. ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL TRAINING IN POWERLIFTING AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING**

**Abstract.** The article analyzes the features of the organization and methods of physical training of athletes in powerlifting. The structure of physical training of powerlifters at the initial stage of training and the basic means and methods used in the process of its implementation within the training process are considered.

**Key words:** powerlifting, physical training, physical qualities, stage of initial training, methods, athletes.

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі розвитку фізичної культури і спорту в Україні дедалі більшої популярності серед молоді набувають силові види спорту, зокрема, відносно новий різновид силового триборства – пауерліфтинг [2; 17]. Зростання кількості прихильників пауерліфтингу зумовлено тим, що заняття силовим триборством позитивно впливають на фізичний розвиток, стан здоров'я і розвиток силових якостей, зміцнюють опорно-руховий апарат та сприяють збільшенню м'язової маси спортсменів. За даних обставин виникає потреба більш детально дослідити організаційно-методичні аспекти фізичної підготовки пауерліфтерів-початківців.

**Аналіз останніх досліджень.** Змагальна діяльність та специфіка тренувань у пауерліфтингу потребують належної підготовки спортсменів. Зважаючи на це, науковці приділяють значну увагу організаційним та методичним аспектам побудови

навчально-тренувального процесу пауерліфтерів. Особливостям фізичної підготовки пауерліфтерів різних кваліфікацій та вікових груп присвячено наукові пошуки І. В. Мички, А. І. Стеценка, Ю. М. Полулященка, О. М. Бичкова, М. В. Баранніка, Є. С. Джим, В. Б. Худякової та ін.. [3; 5; 9; 14]. Методичні основи технічної підготовки спортсменів у пауерліфтингу розглянуто у дослідженнях В. Г. Саєнка, Б. І. Шейка та ін.. [11; 16]. А. І. Соболенко досліджував вплив занять пауерліфтингом на розвиток фізичних якостей студентів [12]. Однак, незважаючи на значну кількість наукових праць, організаційно-методичні аспекти фізичної підготовки пауерліфтерів на етапі початкової підготовки висвітлені недостатньо.

**Мета статті** – проаналізувати та теоретично обґрунтувати основні аспекти організації та методики фізичної підготовки спортсменів у пауерліфтингу на етапі початкової підготовки.

**Результати дослідження.** Згідно з визначенням, наведеним у Законі України «Про фізичну культуру і спорт», «фізична підготовка» є «складовою фізичного виховання різних груп населення, що полягає у формуванні рухових умінь та навичок особистості, розвитку її фізичних якостей та здібностей відповідно до специфіки виконуваної діяльності» [10].

Фахівці у галузі теорії й методики спорту трактують дефініцію «фізична підготовка спортсменів» як «спеціально організований педагогічний процес, зорієнтований на розвиток фізичних кондицій, оптимізацію функціональних можливостей організму та зміцнення опорно-рухового апарату спортсмена». Автори стверджують, що саме реалізація фізичного компонента створює основу задля вдосконалення інших складових спортивної підготовки [6; 7, с. 59]. У такому контексті фізична підготовленість розуміється як визначений, запланований результат реалізації фізичної підготовки, що забезпечує ефективність тренувальної та змагальної діяльності спортсмена.

У теорії й практиці спорту розрізняють загальну та спеціальну фізичну підготовку, і, відповідно, підготовленість спортсмена. На початковому етапі підготовки у пауерліфтингу важливого значення набуває реалізація загальної фізичної підготовки, частка якої по відношенню до спеціальної фізичної підготовки у навчально-тренувальному процесі на даному етапі становить близько 70 % [5, с. 45].

Основними завданнями загальної фізичної підготовки на зазначеному етапі є покращення здоров'я та всебічний розвиток організму пауерліфтера. Відповідно до завдань здійснюється підбір засобів і методів тренування у межах кожного мікроциклу, що триває у пауерліфтингу не більше 7 днів [13, с. 21]. За даними наукових досліджень, оптимальна кількість тренувань на початковому етапі підготовки становить 3-4 рази на тиждень, причому тривалість кожного тренування не повинна перевищувати 120 хв [1, с. 56; 5, с. 45].

Серед особливостей підбору засобів і методів даного етапу слід відзначити значну варіативність [8]. На думку науковців, до змісту навчально-тренувальних занять пауерліфтерів-початківців доцільно включати засоби акробатики, гімнастики, легкої атлетики, спортивних ігор та ін. [5, с. 46], що зумовлює широке використання ігрового методу [1, с. 56].

Завданнями спеціальної фізичної підготовки на початковому етапі тренувань визначено розвиток фізичних якостей та підвищення функціональних можливостей організму пауерліфтерів. За твердженням фахівців теорії й практики спорту, силові якості є провідними фізичними якостями, що забезпечують ефективність спортивної діяльності у пауерліфтингу [14, с. 12]. Таким чином, результати аналізу науково-методичної літератури дозволяють констатувати спрямованість переважної більшості методичних рекомендацій зі спеціальної фізичної підготовки пауерліфтерів на розвиток сили.

До засобів, що використовуються у підготовчому періоді етапу початкової підготовки доцільно віднести вправи з обтяженням вагою власного тіла та вправи з мінімальним обтяженням (гантелі, гриф штанги тощо), причому, задля підвищення ефективності розвитку силових якостей спортсмена слід виконувати близько 6-8 повторень вправи за один підхід. Збільшення кількості повторень у межах одного підходу сприятиме швидкому нарощуванню м'язової маси [4, с. 21; 12, с. 48]. Більш конкретно спрямованість впливу окремих засобів у пауерліфтингу визначають за величиною обтяження, швидкістю виконання окремих рухів, темпом, тривалістю періодів відпочинку між підходами тощо [12, с. 47].

За рекомендаціями фахівців, задля підвищення ефективності підготовки спортсменів до комплексу засобів спеціальної фізичної підготовки пауерліфтерів-початківців необхідно включати змагальні вправи з пауерліфтингу [4; 5; 12, с. 47; 15]. Зазначимо, що відмінною особливістю періоду початкової підготовки є використання кожної зі змагальних вправ не більше двох раз у межах одного мікроциклу. Таким чином, до змісту кожного тренувального заняття доцільно включати дві змагальні вправи, що чергуються впродовж тижня [13, с. 20].

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Результати аналізу науково-методичної літератури, дозволяють констатувати, що на етапі початкової підготовки у пауерліфтингу фізична підготовка спрямована насамперед на зміцнення здоров'я та забезпечення гармонійного розвитку всіх м'язових груп спортсменів. До змістовного наповнення тренувань окрім змагальних вправ доцільно включати засоби акробатики, гімнастики, легкої атлетики та спортивних ігор. Основними фізичними якостями пауерліфтерів, на розвиток яких зорієнтована переважна більшість методик фізичної підготовки є силові якості.

Перспективи подальших наукових пошуків будуть лежати у площині систематизації організаційно-методичних аспектів фізичної підготовки пауерліфтерів-початківців та експериментальної перевірки обраної методики у межах навчально-тренувального процесу секції з пауерліфтингу.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бріскін Ю., Розторгуй М. Теоретичне обґрунтування багаторічної підготовки спортсменів у пауерліфтингу. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2013. №1(11). С. 54-60.
2. Дворкін Л. С., Слободян А. П. Важка атлетика: підручник для вузів. М.: Радянський спорт. 2005.
3. Джим Є. С., Худякова В. Б. Особливості навчально-тренувального процесу пауерліфтерів 15–17 років в підготовчому періоді річного циклу підготовки. *Проблеми и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях*. 2019. Т 1. С. 76-79.
4. Звягінцева І. М. Силова та фізична підготовка. Пауерліфтинг: методичні вказівки з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура» для студентів усіх спеціальностей. Х.: ХНАМГ, 2012. 71 с.
5. Мичка І. В. Побудова тренувального процесу з пауерліфтингу на етапі початкової підготовки. *Фізичне виховання та спорт у контексті держної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи*. 2015. № 2. С. 45-47.
6. Момот О. О., Шаповал Є. Ю., Зайцева Ю. В., Новік С. М. Словник термінів та понять зі спортивних дисциплін: навч.-метод. посіб. П.: Шевченко Р. В., 2019. 147 с.
7. Наумчук В. І. Словник-довідник основних термінів і понять з теорії та методики фізичного виховання і спорту. Т.: Астон, 2013. 96 с.
8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учеб. тренера высш. квалиф. К.: Олимпийская литература, 2004. 808 с.
9. 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.
10. Про фізичну культуру і спорт: Закон України від 24 грудня 1993 р. № 3808-XII / Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text> (дата звернення 27.04.2021).
11. Саєнко В. Г. Фундаментальні методичні положення при підготовці спортсменів високої кваліфікації у пауерліфтингу. URL: <http://dspace.luguniv.edu.ua/jspui/handle/123456789/130> (дата звернення 18.05.2021).
12. Соболенко А. І. Вплив занять пауерліфтингом на фізичний розвиток студентів. *Актуальные научные исследования в современном мире*. 2017. №10 (30). С. 45-49.
13. Стеценко А. И. Особенности подготовки в пауэрлифтинге (силовом троеборье). *Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. науч. тр.* 1999. № 8. С. 20-24.

14. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання: навч. посіб. Ч.І: Вид. ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2008. 460 с.
15. Циба Ю. Г. Особливості організації методики тренувань пауерліфтерів на різних етапах багаторічної спортивної підготовки. *Молодий вчений*. 2017. № 3.1 (43.1). С. 297-300.
16. Шейко Б. І. Пауэрлифтинг. URL: [http://fatalenergy.com.ru/Book/power\\_sheyko\\_2/index.php](http://fatalenergy.com.ru/Book/power_sheyko_2/index.php) (дата звернення 23.05.2021).
17. Шейко, Б. І. Пауэрлифтинг: настольная книга тренера. М.: Спорт сервис, 2003.

**Гета Алла**

## **МОЖЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ (НА ПРИКЛАДІ ПЛАВАННЯ) ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ІЗ МІОПІЄЮ**

*Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

**Анотація.** Проведення досліджень актуалізує увагу вчених до досліджень нових наукових проблем, пов'язаних із різними аспектами роботи зі студентами з міопією. Проведення наукових розвідок є актуальним для освіти та ґрунтується на дослідженнях учених у цій галузі. У статті проаналізовані наукові підходи до дослідження впливу засобів адаптивної фізичної культури на емоційний стан студентів із міопією. Проведене дослідження свідчить про достовірні позитивні зміни у всіх показниках емоційного стану досліджуваного контингенту.

**Ключові слова:** адаптивна фізична культура, міопія, студенти, емоційний стан, засоби плавання.

### **Heta Alla. POSSIBILITIES OF USING MEANS OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE (ON THE EXAMPLE OF SWIMMING) TO INCREASE THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF STUDENTS WITH MYOPIA**

**Abstract.** Conducting research draws scientists' attention to the research of new scientific problems related to various aspects of working with students with myopia. Conducting scientific research is relevant to education and is based on research by scientists in this field. The article analyzes the scientific approaches to the study of the influence of adaptive physical culture on the emotional state of students with myopia. The study shows significant positive changes in all indicators of the emotional state of the studied contingent.

**Key words:** adaptive physical culture, myopia, students, emotional state, means of swimming.

Інтеграція студентів із міопією у суспільство є однією з провідних проблем сьогодення, виховання і навчання яких вирішує загальні завдання, що стоять перед сучасною вищою школою, а саме: підготувати гармонійно розвинену особистість, створити умови для залучення її до життя в суспільстві тощо. Одним із ефективних шляхів забезпечення гармонійного психічного, фізичного та соціального стану студентів із міопією є комплексне використання методів і засобів адаптивної фізичної культури.