



UDC 796.894:378.4–057.875

**Лешик Віктор Володимирович**

старший викладач

Українська академія друкарства, Україна

**Слобода Тарас Іванович**

студент VI курсу

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Україна

**Теліховський Володимир Романович**

студент VI курсу

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Україна

**Плішило Володимир Юрійович**

студент VI курсу

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Україна

**Нестеренко Лілія Олександрівна**

студент VI курсу

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Україна

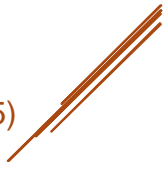
**Геревич Олег Михайлович**

студент VI курсу

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Україна

**РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ В СТУДЕНТІВ УКРАЇНСЬКОЇ  
АКАДЕМІЙ ДРУКАРСТВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ В СЕКЦІЇ  
ПАУЕРЛІФТИНГУ**

*Основний текст тезів.* Змагальна діяльність пауерліфтингу передбачає піднімання штанги максимальної ваги в трьох вправах, передбачених правилами змагань: присідання зі штангою на спині, жим штанги лежачи та тяга штанги. Для демонстрації конкурентоспроможних результатів в цих вправах спортсменам необхідно мати високий рівень фізичної підготовленості. Проте,



крім силових здібностей, які фізичні якості спортсмени потребують розвивати перш за все залишається дискусійним питанням серед тренерів. Особливо актуально це на початкових етапах підготовки пауерліфтерів, тому як в цей період здійснюється формування м'язових пропорцій тіла, що у майбутньому впливають на раціональність техніки базових рухів.

Відмінність силових видів спорту розкривається у працях [2, 4]. Теоретико-методичні засади пауерліфтингу обґрунтовуються фахівцями [6, 9, 14]. Відомі також наукові доробки для організації тренувального процесу в силовому триборстві [1, 7, 8, 10, 12, 15]. Особливості практичної підготовки пауерліфтерів високої кваліфікації описані у джерелах [5, 13], а авторами [3, 11] підрахована статистична ефективність показаних спортивних результатів. Крім того, сучасні дослідження включають дієві положення щодо реалізації менеджменту і маркетингу в середовищі спортивного бізнесу [16]. Проте, окремі питання тренувального процесу в пауерліфтингу досі мають пробіли та потребують розроблення методичних вказівок.

В результаті отриманих даних анкетування провідних тренерів стало відомо, що розвиток спеціальних фізичних якостей має суттєвий вплив на формування правильної техніки змагальних вправ на початковому етапі підготовки юних спортсменів. Так, більшість тренерів називають координаційні здібності та гнучкість тими якостями, розвиток яких дозволить освоїти техніку базових вправ в найкоротші терміни.

Найбільш значущою якістю на початковому етапі підготовки опитані тренери вважають гнучкість, яка допомагає освоїти техніку змагальних вправ, а також уникнути в подальшому тренувальному процесі різних травм. На другому місці за ступенем необхідності розвитку на початковому етапі підготовки була названа вибухова сила. Здатність справлятися з максимальною і білямежною вагою в умовах обмеженої опори, а також координувати свої м'язові зусилля тренери поставили на третє місце. Таким чином навчально-тренувальним групам пауерліфтерів для досягнення більш високих результатів не вистачає гнучкості,



координації та вибухової сили. Для груп вищої спортивної майстерності – силової витривалості, вибухової сили, координації. Ці дані свідчать про те, що виникає необхідність створення і впровадження системи підготовки для пауерліфтерів, яка буде спрямована на розвиток саме тих якостей, за допомогою яких спортсмен зможе проявити себе в повній мірі.

Результати анкетування провідних тренерів і результати тестування спортсменів-пауерліфтерів доводять, що існує необхідність розробки методичних вказівок розвитку вибухової сили ніг і рук, а також гнучкості хребетного стовпа на початкових етапах занять пауерліфтингом. Тому, у дослідженні були підібрані специфічні вправи з урахуванням віку та ступеня підготовленості пауерліфтерів.

Запропоновані вправи схожі за структурою до змагальних і, головним чином, вирішують завдання розвитку ключових якостей юного пауерліфтера. Спеціальна розминка була включена в структуру заняття для акцентування навантаження на основні м'язові групи. Таким чином, це сприяє розвитку спеціальних фізичних якостей, частково формує правильну структуру всіх змагальних вправ, сприяє засвоєнню техніки складних основних і допоміжних рухових дій і раціонального використання часу тренувального заняття. Допоміжні вправи головним чином повинні бути спрямовані на закріплення отриманих умінь, а також на розвиток слабких м'язових груп, які прямим або непрямим чином задіяні в певній фазі змагального руху.

Тренувальні вправ для розвитку вибухової сили рук і ніг та рухливості хребетного стовпа у пауерліфтерів новачків Змагальні вправи (жим, присідання і тяга). Присідання вистрибування на одній нозі; перестрибування лавки; присідання з гантелями; розгинання ніг; жим ногами; випади до степа нахили вперед з грифом; ривок. Жим згинання рук в упорі лежачи з вистрибуванням; згинання рук в упорі лежачи на лавці з вистрибуванням; згинання рук в упорі лежачи на лавці з вистрибуванням та зміною хвата; жим лежачи з еспандером; кроссовери мостик з грифом; мостик з упором на гімнастичну стінку; накати на лавці; нахили з грифом на попереку назад. Тяга тяга Т-грифу; лісоруб; тяга

нижнього блоку в положенні лежачи гіперекстензії; нахили вперед зі стегу з гантелями.

Оптимальним співвідношенням ЗФП зі СФП для груп початкової підготовки, на думку провідних тренерів, є 70 % на 30 %, при цьому необхідно розвивати спеціальні фізичні якості вже на початковому етапі. Пріоритетними фізичними якостями, що потрібно розвивати в групах початкової підготовки, є: вибухова сила, гнучкість, координаційні здібності.

#### Список джерел:

1. Аксенов М.О. Управление тренировочным процессом в пауэрлифтинге на основе современных информационных технологий: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04. Бурятский государственный университет. – Улан-Удэ, 2006. 24 с.
2. Бельский И. В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг. – Мн. : Вида-Н, 2003. 351 с.
3. Бычков А.Н., Саенко В.Г., Бычкова А.Ю. Статистика командных достижений на экипировочных чемпионатах Европы по пауэрлифтингу 2011-2015 годов. Особенности организации физкультурно-оздоровительной деятельности в вузах на современном этапе социально-политического развития России. В 3 т. – Т. 3. Статистика спортивных достижений: матер. Междунар. науч.-метод. конф. – Уфа: Изд-во УГНТУ, 2016. С. 32–37.
4. Дворкин Л.С. Силовые единоборства : атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. – Ростов-н/Д. : Феникс, 2003. 283 с.
5. Дубовой А.В., Саенко В.Г. Тренировочные нагрузки пауэрлифтеров высокой квалификации в годичном цикле подготовки. «Probleme actuale privind perfectionarea sistemului de învățămînt în domeniul culturii fizice», conf. st. intern. Conferința științifică internațională «Probleme actuale privind perfectionarea sistemului de învățămînt în domeniul culturii fizice» / col. red. : Povestea Lazari [et al.]. – Chișinău : Editura USEFS, 2013. P. 456–458.
6. Збандут И. В. Пауэрлифтинг – спорт богатырей. Мариуполь: ЧП «СВБ-люкс», 2006. 28 с.
7. Капко И. О. Критерии отбора спортсменов высокой квалификации, которые специализируются в пауэрлифтинге, на этапах максимальной реализации индивидуальных возможностей и сохранения достижений : автореф. дис. ... канд. по физ. воспитанию и спорту: спец. 24.00.01. Нац. ун-т физ. воспит. и спорта Украины. – К.,

2004. 18 с.

8. Котенджи Л. В. Историко-соціальні аспекти світового пауерліфтингу : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.01. Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ, 2012. 20 с.
9. Пауерліфтинг. Правила змагань / За ред. А. І. Стеценка; переклад доп. і змін з англ. Т.Г. Ахмаметєва. – Київ, 2011. 80 с.
10. Перов П. В. Содержание физической подготовки на начальном этапе занятий пауэрлифтингом: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / Перов Павел Викторович ; СПбГУФК им П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2005. 24 с.
11. Саєнко В.Г., Бычкова А.Ю., Бычков А.Н. Соотношение рекордных соревновательных результатов и собственного веса пауэрлифтера. Евразийское образовательное пространство: приоритеты, проблемы решения: Сб. матер. Междунар. науч.-практ. конф. – Оренбург: «Экспресс-печать», 2015. С. 19 – 23.
12. Саєнко В.Г., Дубовой О.В., Дубовой В.В. Біохімічний аналіз сечі пауерліфтерів високої кваліфікації на тренувальних заняттях та змаганнях. Фізичне виховання, спорті культура здоров'я у сучасному суспільстві :зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. – № 2 (30). С. 155–159.
13. Саєнко В.Г., Дубовой В.В., Бараннік М.В. Фундаментальні методичні положення при підготовці спортсменів високої кваліфікації у пауерліфтингу. Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях: Сб. науч. трудов IX Междунар. науч.-практ. конф. – Луганск: Изд-во ЛНУ имени Тараса Шевченко, 2012. С. 62–67.
14. 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.
15. Якубенко Я. Э. Сравнительный анализ объема тренировочной нагрузки в пауэрлифтинге у мужчин в зависимости от квалификации и массы тела: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Рос. гос. ун-т физ. культ. – Москва. 2006. 24 с.
16. Saienko V. G. Marketing and management in the field of sports business. Proceedings of academic science – 2016: XI International scientific-practical conference. – United Kingdom : Science and Education Ltd, 2016. pp. 29–35.