

378.147

Сахненко Анна Василівна

Доктор філософії (спеціальність 017 – Фізична культура і спорт)

Доцент

Доцент кафедри фізичного виховання

Сумський національний аграрний університет

40000, м. Суми, вул. Г. Кондратьєва 160, тел.: (0542) 62-78-16

e-mail: anna1179kr@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0002-8084-3897>

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПАУЕРЛІФТЕРІВ-ПОЧАТКІВЦІВ.

На сучасному етапі становлення і розвитку спорту серед учнівської та студентської молоді нашої країни дедалі більшої популярності набуває відносно новий силовий вид спорту пауерліфтинг. Аналізуючи протоколи міжнародних змагань з пауерліфтингу, сучасні науковці констатують, що середні вікові показники учасників та призерів змагань останнім часом суттєво знизилися.

Масове залучення молодого покоління до занять пауерліфтингом зумовлено тим, що при нескладній техніці виконання змагальних вправ і варіативності засобів та методів тренувань, даний вид силового триборства сприяє зміцненню здоров'я, зростанню обсягу м'язової маси та рівня фізичної підготовленості спортсменів.

У всіх видах спорту, зокрема силового спрямування, основи фізичної підготовленості, що становлять основу для досягнення і покращення спортивних результатів спортсменів, закладаються на етапі початкової підготовки. Зростання кількості спортсменів та поціновувачів пауерліфтингу, зміни умов змагальної діяльності та покращення спортивного екіпірування й обладнання детермінують збільшення конкуренції і зростання вимог до рівня фізичної підготовленості сучасних спортсменів-пауерліфтерів.

Усе вищезазначене, а також недостатнє висвітлення особливостей організації та методики фізичної підготовки у пауерліфтингу на етапі початкової підготовки в сучасних наукових публікаціях зумовили актуальність наших наукових пошуків.

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, організація, тренування, фізичні якості, етап початкової підготовки, методи, спортсмени.

Sakhnenko Anna Vasylivna

Doctor of Philosophy (specialty 017 – Physical Culture and Sports)

Docent

Associate Professor of Physical Education Department

Sumy National Agrarian University
40000, Sumy, st. G. Kondratieva 160, tel.: (0542) 62-78-16
e-mail: anna1179kr@gmail.com
[https // orcid.org / 0000-0002-8084-3897](https://orcid.org/0000-0002-8084-3897)

ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL TRAINING OF BEGINNER POWERLIFTERS

At the current stage of sports formation and development among schoolchildren and students of our country, a relatively new strength sport, powerlifting, is gaining more and more popularity. Analyzing the protocols of international powerlifting competitions, modern scientists state that the average age of competitions' participants and prize-winners has decreased significantly recently.

The young generation mass involvement in powerlifting classes is due to the fact that with the simple technique of performing competitive exercises and the variability of training tools and methods, this triathlon type contributes to strengthening health, increasing the amount of muscle mass and the athletes' physical fitness level.

In all sports types, in particular strength training, the physical fitness basics, which form the basis for achieving and improving the athletes' sports results, are laid at the initial training stage. The increase in the number of athletes and connoisseurs of powerlifting, changes in the competitive activity conditions and the sports equipment improvement determine the increase in competition and the increase in requirements for the physical fitness level of modern athletes-powerlifters.

All of the above, as well as insufficient coverage of the organization peculiarities and physical training methods in powerlifting at the initial training stage in modern scientific publications, determined the relevance of our scientific research.

The article analyzes the organization peculiarities and athletes' physical training methods in powerlifting. The powerlifters' physical training structure at the initial training stage and the main means and methods used in its implementation process within the educational and training process are considered.

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

Постановка проблеми. Сучасний період розвитку фізичної культури і спорту характеризується значними змінами, що відбуваються у системі підготовки спортсменів. Ці зміни, здебільшого, мають теоретичне, методичне та організаційне спрямування і, в свою чергу, детермінують покращення результатів та підвищення спортивних досягнень у різних видах спорту [1, с. 3].

Останнім часом в Україні дедалі більшої популярності серед молоді набувають силові види спорту, зокрема, відносно новий різновид силового триборства – пауерліфтинг [2; 3]. 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.

У кожному виді спорту підґрунтя підготовленості для подальшого вдосконалення спортивної майстерності спортсменів формується на етапі початкової підготовки. Збільшення кількості прихильників тренувань з пауерліфтингу, ускладнення умов змагальної діяльності та покращення спортивного екіпірування й обладнання зумовлюють зростання конкуренції, а отже, і вимог до рівня фізичної підготовленості сучасних спортсменів-пауерліфтерів. Такі обставини викликають нагальну потребу більш детального дослідження особливостей організації та методики фізичної підготовки пауерліфтерів-початківців.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Змагальна діяльність та специфіка тренувань у пауерліфтингу потребують належної підготовленості 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.. [4; 5; 6; 7]. Методичні основи технічної підготовки спортсменів у пауерліфтингу розглянуто у дослідженнях В. Г. Саєнка, Б. І. Шейка та ін.. [8; 9]. А. І. Соболенко досліджував вплив занять пауерліфтингом на розвиток фізичних якостей студентів [10]. 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.

Виклад основного матеріалу дослідження. У загальному розумінні дефініція «підготовка» визначається як дія, спрямована на забезпечення здійснення чого-небудь шляхом цілеспрямованої заздалегідь виконаної певної роботи [11, с. 952]. Розглядаючи термін «підготовка» у контексті навчально-тренувального процесу, науковці інтерпретують спортивну підготовку як складний педагогічний процес, що передбачає використання сукупності теоретичних знань, засобів методів та умов, зорієнтованих на досягнення необхідного рівня розвитку спортсмена, що зумовлює готовність до успішної тренувальної і змагальної діяльності [12, с. 36; 13, с. 40].

Поєднуючи у собі окремі, взаємопов'язані між собою аспекти, система спортивної підготовки у пауерліфтингу являє собою сукупність компонентів, серед яких науковці виділяють теоретичну, фізичну, технічну, тактичну, психологічну та інтегральну складові [14; 15; 16, с. 299; 17].

Основною метою системи спортивної підготовки пауерліфтерів є досягнення необхідного рівня різнобічної спортивної підготовленості спортсмена. Таким чином, спортивна підготовленість розуміється як результат спортивної підготовки, що забезпечує ефективність його тренувальної та змагальної діяльності.

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» [18].

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 компоненту створює основу задля вдосконалення інших складових спортивної підготовки [12; 13, с. 59]. У такому контексті фізична підготовленість розуміється як визначений, запланований результат реалізації фізичної підготовки, що забезпечує ефективність тренувальної та змагальної діяльності спортсмена.

За своєю сутністю пауерліфтинг являє собою вид силового триборства, програма змагань якого передбачає виконання трьох вправ – присідання зі штангою, жиму лежачі та тяги. Таким чином, зміст та завдання спортивної підготовки пауерліфтерів детерміновано специфікою змагальної діяльності.

До завдань, що вирішуються у процесі реалізації фізичної підготовки пауерліфтерів-початківців науковцями віднесено [7; 19; 20]:

- забезпечення гармонійного фізичного розвитку спортсменів;
- покращення рівня працездатності пауерліфтерів;
- підвищення можливостей функціональних систем організму спортсменів;
- зміцнення фізичного та психічного здоров'я пауерліфтерів-початківців;
- розвиток спеціальних фізичних якостей пауерліфтерів, що безпосередньо впливають на успішність спортивної діяльності;
- виховання морально-вольових якостей спортсменів.

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. Вирішення зазначених завдань передбачає здійснення цілеспрямованого впливу на органи та системи організму, м'язовий, зв'язково-суглобовий і опорно-руховий апарат та фізичні якості спортсмена, що безпосередньо або опосередковано забезпечують ефективність його тренувальної і змагальної діяльності. Відповідно до завдань здійснюється підбір засобів і методів тренування у межах кожного мікроциклу, що триває у пауерліфтингу не більше 7 днів [21, 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 [5, с. 45; 22, с. 56].

Серед особливостей підбору засобів і методів даного етапу слід відзначити значну варіативність [16]. Водночас, фахівці у галузі теорії й практики спорту наголошують на складності досягнення такої варіативності

при кількості тренувань три рази на тиждень [19; 23]. 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 [22, 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 [7, 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 [10, с. 48; 24, с. 21]. Більш конкретно спрямованість впливу окремих засобів у пауерліфтингу визначають за величиною обтяження, швидкістю виконання окремих рухів, темпом, тривалістю періодів відпочинку між підходами тощо [10, с. 47].

За рекомендаціями фахівців, задля підвищення ефективності підготовки спортсменів до комплексу засобів спеціальної фізичної підготовки пауерліфтерів-початківців необхідно включати змагальні вправи з пауерліфтингу [5; 10, с. 47; 24; 25]. 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 [21, с. 20].

Висновки. Сучасні фахівці теорії й практики спорту дотримуються думки, що саме фізична підготовка створює оптимальні умови для вдосконалення інших складових спортивної підготовки пауерліфтерів на початку тренувань. Таким чином, результати дослідження науково-методичної літератури дозволяють стверджувати, що фізична підготовка відіграє провідну роль у системі спортивної підготовки пауерліфтерів-початківців.

У системі спортивної підготовки фізична підготовка являє собою важливу складову, до структури якої входять загальна, спеціальна та допоміжна фізична підготовка. У контексті нашого дослідження фізична підготовка розуміється як педагогічний процес цілеспрямованого впливу на функціональні системи організму та рухові якості пауерліфтерів з метою забезпечення високого рівня підготовленості до умов тренувальної та змагальної діяльності. У такому контексті фізична підготовленість розуміється як визначений, запланований результат реалізації фізичної підготовки, що забезпечує ефективність тренувальної та змагальної діяльності спортсмена.

За твердженням фахівців теорії й практики спорту, силові якості є провідними фізичними якостями, які забезпечують ефективність спортивної діяльності у пауерліфтингу. Отже, можемо констатувати пріоритетну спрямованість сучасних підходів реалізації фізичної підготовки пауерліфтерів-початківців на розвиток силових і швидко-силових здібностей, покращення фізичного здоров'я та функціонального стану організму спортсменів.

До змістовного наповнення тренувань окрім змагальних вправ доцільно включати засоби акробатики, гімнастики, легкої атлетики та спортивних ігор.

Перспективи наших 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.

Література

1. Пітин М. Теоретична підготовка у спорті: стан та проблеми. Молода спортивна наука України. 2013. № 2 (53). С. 3-9.
2. Дворкін Л. С., Слободян А. П. Важка атлетика: підручник для вузів. М.: Радянський спорт. 2005.
3. Шейко, Б. И. Пауэрлифтинг: настольная книга тренера. М.: Спорт сервис, 2003.
4. 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.
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. 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.
7. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання: навч. посіб. Ч.і: Вид. ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2008. 460 с.
8. 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 18.04.2024).
9. Шейко Б. И. Пауэрлифтинг. URL: http://fatalenergy.com.ru/Book/power_sheyko_2/index.php (дата звернення 23.04.2024).
10. Соболенко А. І. Вплив занять пауерліфтингом на фізичний розвиток студентів. Актуальные научные исследования в современном мире. 2017. № 10 (30). С. 45-49.
11. Великий тлумачний словник сучасної української мови. / упоряд. В. Т. Бусел. К., Ірпінь: ВТФ Перун. 2005.
12. 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.
13. Наумчук В. І. Словник-довідник основних термінів і понять з теорії та методики фізичного виховання і спорту. Тернопіль: «Астон», 2013. 96 с.
14. Вознюк Т. В. Основи теорії та методики спортивного тренування: навч. посіб. Вінниця: ФОП Корзун ДЮ, 2016. 236 с.
15. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. М.: Известия, 2001. 334 с.
16. 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.

17. Чермит К. Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учеб. пособие. М.: Советский спорт, 2005. 272 с.
18. 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 17.04.2024).
19. Капко І. О., Базаєв С. Г., Олешко В. Г. Пауерліфтинг: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ, 2013. 98 с.
20. Кириченко Т. Г. Особливості побудови тренувального процесу спортсменів-пауерліфтерів різної спортивної кваліфікації. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2017. № 10. С. 222-230.
21. Стеценко А. И. Особенности подготовки в пауэрлифтинге (силовом троеборье). Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. науч. тр. 1999. № 8. С. 20-24.
22. Бріскін Ю., Розторгуй М. Теоретичне обґрунтування багаторічної підготовки спортсменів у пауерліфтингу. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2013. №1 (11). С. 54-60.
23. Ніжніченко Д. О. Корекція тренувального процесу в пауерліфтингу з використанням засобів швидко-силової спрямованості на етапі попередньої базової підготовки: автореф. дис. ... канд. наук. з ф. в. і спорту: 24.00.01. Харків, 2010. 22 с.
24. 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.
25. Циба Ю. Г. Особливості організації методики тренувань пауерліфтерів на різних етапах багаторічної спортивної підготовки. Молодий вчений. 2017. № 3.1 (43.1). С. 297-300.

References

1. Pityn, M. (2013). Teoretychna pidhotovka u sporti: stan ta problemy [Theoretical training in sports: state and problems]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy – Young sports science of Ukraine*. 2 (53), 3-9.
2. Dvorkin, L. S., Slobodian, A. P. (2005). *Vazhka atletyka: pidruchnyk dlia vuziv [Weightlifting: a textbook for universities]*. M. : Radianskyi sport. [in Ukrainian].
3. Sheiko, B. Y. (2003). *Pauerlyftynh: nastolnaia knyha trenera [Powerlifting: a coach's table book]*. M.: Sport servys. [in Russian].
4. Dzhym, Ye. S., Khudiakova, V. B. (2019). Osoblyvosti navchalno-trenavalnoho protsesu pauerlifteriv 15–17 rokiv v pidhotovchomu periodi richnoho tsyklu pidhotovky [Peculiarities of the educational and training process of powerlifters aged 15–17 years in the preparatory period of the annual training cycle]. *Problemy u perspektyvy razvytyia sportyvnykh ihr y edynoborstv v vysshykh uchebnykh zavedenyakh – Problems and prospects of sports games and martial arts development in higher educational institutions*. 1, 76-79.
5. Mychka, I. V. (2015). Pobudova trenovalnoho protsesu z pauerliftyngu na etapi pochatkovoi pidhotovky [Construction of the powerlifting training process at the stage of initial training]. *Fizychne vykhovannia ta sport u konteksti derzhnoi prohramy rozvytku fizychnoi kultury v Ukraini: dosvid, problemy, perspektyvy – Physical education and sports in the context of the state program for the development of physical culture in Ukraine: experience, problems, prospects*. 2, 45-47.
6. Poluliashchenko, Yu. M., Bychkov, O. M., Barannik, M. V. (2016). Rozvytok vybukhovoi syly ta hnuchkosti u pauerlifteriv-novachkiv [Development of explosive power and flexibility in novice powerlifters]. *Naukovi konferentsii Kharkivskoi derzhavnoi akademii fizychnoi kultury – Scientific conferences of the Kharkiv State Academy of Physical Culture*, 187-192.
7. Stetsenko, A. I. (2008). *Pauerliftyng. Teoriia i metodyka vykladannia: navch. posib. Ch.i: Vyd. ChNU im. B. Khmelnytskoho [Theory and teaching methods: teaching. manual Ch.i: Ed. CHNU named after B. Khmelnytskyi]*. [in Ukrainian].

8. Saienko, V. H. (2014). *Fundamentalni metodychni polozhennia pry pidhotovtsi sportsmeniv vysokoi kvalifikatsii u pauerliftynhu* [Fundamental methodical provisions in the training of highly qualified athletes in powerlifting]. Retrieved from: <http://dspace.luguniv.edu.ua/jspui/handle/123456789/130> [in Ukrainian].
9. Sheiko, B. Y. (2024). *Pauerlyftynh* [Powerlifting]. Retrieved from: http://fatalenergy.com.ru/Book/power_sheyko_2/index.php [in Ukrainian].
10. Sobolenko, A. I. (2017). Vplyv zaniat pauerliftynhom na fizychnyi rozvytok studentiv [The influence of powerlifting classes on the students' physical development]. *Aktualnye nauchnye yssledovanyia v sovremennom myre – Actual scientific research in the modern world*. 10 (30), 45-49.
11. Velykyi tлумachnyi slovnyk suchasnoi ukrainskoi movy. / uporiad. [A large explanatory dictionary of the modern Ukrainian language]. arranged V. T. Busel. K., Irpin: VTF Perun. 2005. [in Ukrainian].
12. Momot, O. O., Shapoval, Ye. Yu., Zaitseva, Yu. V., Novik, S. M. (2019). *Slovnyk terminiv ta poniat zi sportyvnykh dystsyplin: navch.-metod. Posib* [Dictionary of terms and concepts from sports disciplines: teaching-method. manual]. P.: Shevchenko R. V. [in Ukrainian].
13. Naumchuk, V. I. (2013). *Slovnyk-dovidnyk osnovnykh terminiv i poniat z teorii ta metodyky fizychnoho vykhovannia i sportu* [Dictionary-handbook of basic terms and concepts in the theory and methodology of physical education and sports]. Ternopil: «Aston». [in Ukrainian].
14. Vozniuk, T. V. (2016). *Osnovy teorii ta metodyky sportyvnoho trenuvannia: navch. posib*. [Basics of the theory and methods of sports training: teaching. manual]. Vinnytsia: FOP Korzun DIu. [in Ukrainian].
15. Matveev, L. P. (2001). *Obshchaia teoriia sporta y ee prykladnye aspekty* [General theory of sports and its applied aspects]. M: Yzvestiya. [in Russian].
16. Platonov, V. N. (2004). *Systema podhotovky sportsmenov v olymпыiskom sporte. Obshchaia teoriia y ee praktycheskiye prylozheniya: ucheb. trenera vyssh. kvalyf.* [System of training athletes in Olympic sports. The general theory and its practical applications: higher education coach qualification]. K.: Olymпыiskaia lyteratura. [in Russian].
17. Chermyt, K. D. (2005). *Teoriia y metodyka fizycheskoi kul'tury: opornye skhemy: ucheb. Posobyie* [Theory and methodology of physical culture: supporting schemes: учеб. allowance]. M.: Sovetskyi sport. [in Russian].
18. Pro fizychnu kulturu i sport: Zakon Ukrainy vid 24 hrudnia 1993 r. № 3808-KhII / Verkhovna Rada Ukrainy. [On physical culture and sports: Law of Ukraine dated December 24, 1993 No. 3808-XI / Verkhovna Rada of Ukraine]. Retrieved from: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text> [in Ukrainian].
19. Kapko, I. O., Bazaiev, S. H., Oleshko, V. H. (2013). *Pauerliftynh: navchalna prohrama dlia dytiachy-yunatskykh sportyvnykh shkil* [Powerlifting: curriculum for children's and youth sports schools]. Kyiv. [in Ukrainian].
20. Kyrychenko, T. H. (2017). Osoblyvosti pobudovy trenuvalnoho protsesu sportsmeniv-pauerlifteriv riznoi sportyvnoi kvalifikatsii [Peculiarities of building the training process of powerlifters of various sports qualifications]. *Fizychnye vykhovannia, sport i zdorovia liudyny – Physical education, sports and human health*. 10, 222-230.
21. Stetsenko, A. Y. (1999). Osobennosti podhotovky v pauerlyftynhe (sylovom troebore) [Features of training in powerlifting (power triathlon)]. *Fyzycheskoe vospytanye studentov tvorcheskyykh spetsyálnosti: sb. nauch. tr. – Physical education of students of creative specialties: Sat. science tr.* 8, 20-24.

22. Briskin, Yu., Roztorhui, M. (2013). Teoretychne obgruntuvannia bahatorichnoi pidhotovky sportsmeniv u pauerliftynhu [Theoretical justification of long-term training of athletes in powerlifting]. *Fizychna aktyvnist, zdorovia i sport – Physical activity, health and sports*.1 (11), 54-60.
23. Nizhnichenko, D. O. (2010). Korektsiia trenuvalnoho protsesu v pauerliftynhu z vykorystanniam zasobiv shvydkisno-sylovoi spriamovanosti na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky [Correction of the training process in powerlifting using means of speed-power orientation at the stage of preliminary basic training] *Extended abstract of candidate's thesis*. Kharkiv. [in Ukrainian].
24. Zviahintseva, I. M. (2012). *Sylova ta fizychna pidhotovka. Pauerliftynh: metodychni vkazivky z dystsyplin "Fizychne vykhovannia", "Fizychna kultura" dlia studentiv usikh spetsialnostei* [Strength and physical training. Powerlifting: methodological guidelines for the disciplines "Physical education", "Physical culture" for students of all specialties]. Kh.: KhNAMH. [in Ukrainian].
25. Tsyba, Yu. H. (2017). Osoblyvosti orhanizatsii metodyky trenuvan pauerlifteriv na riznykh etapakh bahatorichnoi sportyvnoi pidhotovky [Peculiarities of the organization of training methods of powerlifters at various stages of long-term sports training]. *Molodyi vchenyi – A young scientist*. 3.1 (43.1), 297-300.