

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: anna.sakhnenko@snau.edu.ua

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

ЗМІСТ ТА ЗАВДАННЯ КОМПОНЕНТІВ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ СПОРТИВНОЇ 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 змісту та завдань компонентів сучасної спортивної підготовки у пауерліфтингу на етапі початкової підготовки у наукових публікаціях зумовили актуальність нашого дослідження.

У статті розглянуто структуру фізичної підготовки пауерліфтерів на початковому етапі тренувань. Автором проаналізовано особливості змісту та завдань системи спортивної підготовки у пауерліфтингу в цілому, та окремих її компонентів зокрема.

Ключові слова: пауерліфтинг, система спортивної підготовки, зміст, завдання, компоненти, теоретична складова, технічна складова, тактична складова, фізична складова, етап початкової підготовки.

Sakhnenko Anna Vasylivna

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

Docent

Associate Professor of Physical Education Department

COMPONENTS CONTENT AND TASKS OF THE MODERN SPORTS TRAINING SYSTEM FOR 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 features coverage of the components content and tasks of modern sports training in powerlifting at the initial stage in scientific publications, determined the relevance of our research.

The physical training structure of powerlifters at the initial training stage is examined in the article. The author analyzed the features of the content and tasks of the sports training system in powerlifting as a whole, and its individual components in particular.

Key words: powerlifting, sports training system, content, tasks, components, theoretical component, technical component, tactical component, physical component, initial training stage.

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]. Не є винятком і система спортивної підготовки у молодому, перспективному силовому виді спорту – пауерліфтингу.

У загальному розумінні дефініція «підготовка» визначається як дія, спрямована на забезпечення здійснення чого-небудь шляхом цілеспрямованої заздалегідь виконаної певної роботи [2, 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 [3, с. 36; 4, с. 40].

Усе вищезазначене зумовило потребу проаналізувати та теоретично обґрунтувати зміст і завдання компонентів сучасної системи спортивної підготовки пауерліфтерів-початківців.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Історії розвитку, особливостям спортивної підготовки та побудови тренувального процесу у пауерліфтингу присвячені наукові пошуки багатьох вітчизняних та зарубіжних вчених.

Окремі аспекти спортивної підготовки пауерліфтерів високої кваліфікації були об'єктом дослідження В. В. Дубового, В. Г. Саєнка, О. Д. Індикової, О. Б. Півня, Т. Г. Кириченка, та ін.. [5; 6; 7].

Вплив занять пауерліфтингом на розвиток фізичних якостей студентської молоді висвітлено у наукових працях В. Лешика, Т. Слободи, В. Теліховського, В. Плішила, Л. Нестеренка, О. Геревича, А. Г. Крилова, І. Г. Бондаренка, О. М. Шуста, Д. О. Тюветського, О. В. Бондаренка та ін.. [8; 9; 10].

Однак, незважаючи на велику кількість наукових праць, питання, що розкривають зміст і завдання компонентів сучасної системи спортивної підготовки пауерліфтерів на етапі початкової підготовки залишаються недостатньо дослідженими.

Мета статті – проаналізувати та теоретично обґрунтувати зміст і завдання сучасної системи спортивної підготовки пауерліфтерів-початківців та її компонентів.

Виклад основного матеріалу дослідження. 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 [11; 12; 13, с. 299; 14].

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.

До завдань, що вирішуються у процесі багаторічної спортивної підготовки науковець В. М. Платонов відносить [13, с. 299-300]:

- оволодіння основами техніко-тактичних дій в обраному виді спорту;
- досягнення належного рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості спортсмена;
- забезпечення готовності функціональних систем організму до здійснення тренувальної та змагальної діяльності відповідно до спортивної спеціалізації;
- розвиток необхідних морально-вольових якостей особистості;
- засвоєння комплексу теоретичних знань і практичних навичок необхідних задля ефективної діяльності в обраному виді спорту;

- комплексний розвиток та вдосконалення різних аспектів підготовленості спортсмена задля їх одночасного прояву у тренувальній та змагальній діяльності.

На думку автора, кожне з окреслених завдань відповідає певному аспекту підготовки спортсменів [13, с. 299-300].

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.

У системі багаторічної спортивної підготовки теоретична складова реалізується шляхом засвоєння значного обсягу теоретичних знань та набуття досвіду на кожному з етапів підготовки в залежності від специфічних особливостей обраного виду спорту, спортивної кваліфікації та особистісних показників суб'єктів навчально-тренувального процесу [15; 16]. На думку фахівців галузі теорії та методики спорту, саме теоретична підготовка створює передумови для покращення результатів спортивної підготовки, фрагментарно проявляючись в кожній з її складових [17]. Таким чином, згідно з дидактичними принципами навчально-тренувального процесу, формування вмінь та навичок спортсменів здійснюється на основі попередньо засвоєних знань [16; 18].

У сучасному науковому просторі визначено завдання, що вирішуються у процесі реалізації теоретичної складової спортивної підготовки пауерліфтерів, серед яких [17]:

- оптимізувати соціалізацію спортсменів. В основу реалізації даного завдання покладено концепцію об'єднання та взаємодії учасників навчально-тренувального процесу під час тренувальної та змагальної діяльності. У процесі спортивної підготовки спортсмени набувають досвіду інструкторської, тренерської, організаторської, суддівської діяльності тощо, що сприяє формуванню комплексу теоретичних знань, практичних умінь та навичок взаємодії у спортивному середовищі у якості суб'єкта та об'єкта навчально-тренувального процесу. Таким чином, вирішення зазначеного завдання теоретичної підготовки тісно пов'язане з професійною орієнтацією та становленням пауерліфтерів.

- виховати у процесі теоретичної підготовки комплекс необхідних морально-вольових якостей особистості, сприяти засвоєнню норм поведінки у суспільстві та ціннісних орієнтацій, забезпечити спадковість досвіду старших і більш кваліфікованих спортсменів та сформуванню вмінь використовувати засвоєне в тренувальній та змагальній діяльності.

- сформувати готовність суб'єкта сприймати й обробляти інформацію з різних джерел та використовувати її під час виконання завдань у процесі тренувальної та змагальної діяльності. Саме на основі засвоєного комплексу знань спортсмен здатен помічати подразнюючі фактори, аналізувати ситуацію та шляхи її вирішення, передбачати можливі наслідки, обґрунтовано приймати рішення і виконувати необхідні дії. У цьому випадку важливим чинником, що здатен підвищити ефективність тренувальної та змагальної діяльності пауерліфтера науковці визначають спортивний досвід [13; 19].

- виховати риси особистості та навички, що необхідні для встановлення і налагодження комунікативних зв'язків спортсмена за напрямками спортсмен – спортсмен, спортсмен – тренер, спортсмен – керівництво спортивного клубу, ДЮСШ, спортсмен – вболівальники, спонсори тощо. Таким чином, комунікативний аспект теоретичної підготовки виступає важливою умовою успішності міжособистісної, тренувальної, змагальної, і, у подальшому – професійної діяльності спортсмена.

- стимулювати покращення спортивних результатів (особистісних та колективних), розвиток почуття відповідальності за виконання власних обов'язків, формування потреби у здійсненні спортивної діяльності тощо. Зазначені результати у перспективі детермінують потребу особистості у саморозвитку, самовдосконаленні та професійному самовизначенні й становленні. Важливою умовою ефективності вирішення зазначеного завдання є така організація теоретичної підготовки, що створюватиме атмосферу чесної спортивної конкуренції, спонукатиме спортсменів покращувати спортивні досягнення та підтримувати досягнутий результат впродовж визначеного проміжку часу.

- сформувати здатність спортсмена отримувати задоволення від власної діяльності, відчуття позитивних емоцій від отриманої інформації, шляхів та можливостей застосування знань і вмінь у спортивній діяльності та підсумкового результату. Важливого значення вирішення цього завдання набуває на початковому етапі підготовки спортсменів, що пов'язано з необхідністю чергування різних видів діяльності та активного використання ігрового методу у навчально-тренувальному процесі задля переключення уваги й оптимізації відновлювальних процесів організму спортсменів-початківців [13; 19; 20]. Таким чином, зазначене завдання теоретичної підготовки тісно пов'язане з емоційними відчуттями та проявами особистості.

- забезпечити формування у спортсменів системи ціннісних орієнтацій та установок. Засвоєний комплекс цінностей створює в свідомості своєрідну основу, що значним чином впливає на особистісні прояви спортсмена, визначає його поведінку у спортивному й повсякденному житті, ставлення до оточуючих, спортивних партнерів тощо. Таким чином, у поєднанні з високими спортивними досягненнями реалізація даного завдання теоретичної підготовки відіграє важливу роль у гармонійному розвитку особистості пауерліфтерів.

- сформувати здатність спортсмена досліджувати, аналізувати та оцінювати власну діяльність і діяльність інших спортсменів, вивчати й підбирати методи впливу на основні процеси у спортивній підготовці, використовувати результати аналітичної діяльності у спортивній практиці, прагненні до самоосвіти та самовдосконалення. Більш конкретно результати реалізації цього завдання теоретичної підготовки виявляються у здатності пауерліфтерів до рефлексії, аналізу передового досвіду більш кваліфікованих спортсменів та ефективності використання у процесі спортивної підготовки різноманітних методик, технік, прийомів, комплексів вправ, теоретичних знань, обладнання й урахування отриманих висновків у подальшій тренувальній та змагальній діяльності.

- здійснювати діагностику та коригування спортивної підготовки. Зазначене завдання за своєю спрямованістю тісно пов'язане зі здійсненням

контролю у спортивній діяльності. Однак, разом з визначенням основних досягнень, показників і помилок у спортивній підготовці, його вирішення передбачає виявлення основних причин та закономірностей зниження ефективності спортивної підготовки й окреслення шляхів оптимізації подальшої тренувальної та змагальної діяльності. Отже, реалізація даного завдання теоретичної підготовки у пауерліфтингу забезпечує ефективність спортивної підготовки спортсменів.

- створювати та вдосконалювати інформаційне середовище, що реалізується у вигляді пошуку, переробки, відбору, зберігання та презентації отриманої інформації спортсменам. Реалізація завдання передбачає ретрансляцію акумульованої інформації спортсменам за допомогою використання електронних ресурсів, науково-методичної літератури, спортивних журналів, плакатів тощо. Зазначимо, що з метою забезпечення ефективності сприйняття і впливу інформації необхідно при її відборі враховувати вікові особливості, етапи спортивної підготовки та специфіку змагальної діяльності спортсменів.

- забезпечити уникнення одноманітності в усіх складових спортивної підготовки і, зокрема, у теоретичній. Розглядаючи спортивну підготовку як цілісну систему взаємопов'язаних компонентів, досвідчені фахівці у галузі теорії та методики спорту здатні системно та обґрунтовано урізноманітнювати та доповнювати комплекс засобів і методів теоретичної підготовки, узгодивши їх зміст та структуру з особливостями умов спортивної підготовки на різних етапах багаторічної підготовки пауерліфтерів. Такий підхід дозволяє уникнути монотонії у теоретичній підготовці і створити комфортні умови для формування нового, більш високого рівня спортивної майстерності.

- створення умов для самореалізації спортсменів, що є пріоритетним напрямом у теоретичній підготовці пауерліфтерів. Сучасні науковці розглядають модель успішного цивілізованого суспільства в цілому і особистості зокрема в контексті найвищого прояву здібностей людини, самоактуалізації, постійного самовдосконалення й прагнення до досягнення найвищого результату шляхом розкриття свого потенціалу у всіх сферах діяльності, у тому числі, і у спортивній [13]. В такому значенні, самореалізація одночасно виступає як потреба спортсмена, власне діяльність і як результати цієї діяльності. Слід зазначити, що розкриття та розвиток потенціалу спортсмена вимагає від нього вміння планувати змістовне наповнення своєї діяльності задля досягнення визначеної мети. Таким чином, якісним показником реалізації даного завдання теоретичної підготовки у пауерліфтингу є здатність спортсмена самостійно планувати свої дії, управляти своєю поведінкою, застосовувати творчий підхід у різних ситуаціях та нести відповідальність за власну діяльність.

- сформувати здатність спортсмена проектувати власне життя, поведінку і вчинки у контексті спортивної діяльності та взаємодії у спортивному середовищі, планувати розвиток індивідуальних характеристик особистості, визначати зміст і обсяг компонентів спортивної підготовки та розробляти методику окремих аспектів особистої спортивної діяльності. Відмітимо, що вирішення даного завдання теоретичної підготовки потребує чіткої змістовної узгодженості та координації з іншими компонентами спортивної підготовки.

На думку дослідника Р. Кузьменка, вивчена та доведена до автоматизму техніка виконання окремого руху або вправи на початковому етапі підготовки є основним чинником, що визначає ефективність подальшої спортивної діяльності пауерліфтерів [18]. Як уже зазначалось раніше, програма змагань з пауерліфтингу передбачає виконання трьох дисциплін – присідання зі штангою, жиму лежачи та тяги. Технічна підготовка у пауерліфтингу спрямована на оволодіння теоретичними та практичними аспектами виконання вправ, що використовуються у тренувальній і змагальній діяльності. Таким чином, метою технічної підготовки у пауерліфтингу є досягнення високого рівня технічної підготовленості, що в сучасному науковому просторі розуміється як ступінь оволодіння спортсменом сукупністю рухових дій, що відповідають специфіці конкретного виду спорту та спрямовані на отримання найвищих спортивних результатів [13, с. 314].

Особливістю реалізації технічної складової підготовки пауерліфтерів є її поетапність, за якої спортсмени спочатку оволодівають технікою виконання тренувальних та змагальних вправ. Послідовними етапами є вдосконалення технічної підготовленості і доведення до автоматизму виконання змагальних вправ та їх реалізація безпосередньо у змагальній діяльності [21, с. 6].

За твердженням В. М. Платонова, на змістовне наповнення технічної підготовки значним чином впливають розвиток тактичної підготовки, зміни у правилах змагальної діяльності, вдосконалення інвентарю, та, як наслідок – підвищення вимог до спортивної підготовленості пауерліфтерів [13, с. 314].

Серед основних завдань, що вирішуються у процесі технічної підготовки пауерліфтерів, науковці визначають [22]:

- збільшення фонду рухових вмінь та навичок спортсменів;
- стабілізація та варіативність використання на практиці специфічних рухових дій, що становлять основу техніки пауерліфтингу;
- перетворення засвоєних рухових дій в ефективні змагальні дії;
- вдосконалення кінематичних та динамічних характеристик рухових дій відповідно до індивідуальних особливостей спортсмена;
- оптимізація результативності та надійності техніки виконання рухових дій в екстремальних умовах змагальної діяльності у пауерліфтингу;
- вдосконалення технічної майстерності пауерліфтерів відповідно до вимог спортивної діяльності та новітніх науково-технічних досягнень у галузі фізичної культури і спорту.

Зміст та обсяг технічної складової у навчально-тренувальному процесі пауерліфтерів варіюється в залежності від рівня фізичної підготовленості та етапу спортивної підготовки спортсменів, однак до засобів, що вирішують завдання технічної підготовки на різних етапах входять змагальні вправи та їх тренувальні різновиди, варіації спеціально-підготовчих, підвідних і допоміжних вправ, різноманітні тренажери тощо [13].

На думку фахівців галузі теорії й практики спорту, на початковому етапі спортивної підготовки у пауерліфтингу особливу увагу слід приділити виконанню змагальних вправ в цілому. Саме на цьому етапі спортсмени при виконанні вправ допускають грубі помилки які легко помітити і виправити. Технічна підготовка більш кваліфікованих спортсменів передбачає здійснення

контролю за правильністю виконання пауерліфтером елементів вправи у різних фазах, звертаючи увагу на рухи окремих ділянок тіла [23, с. 10].

Досліджуючи особливості багаторічної підготовки спортсменів, В. М. Платонов зазначає, що структура тактичної підготовки значною мірою детермінована специфікою конкретного виду спорту. На думку науковця, при виборі оптимальної тактики змагальних дій спортсмен повинен враховувати власний рівень тактичної, фізичної, психологічної й технічної підготовленості та рівень суперників [13, с. 330].

У тренувальному процесі з пауерліфтингу тактична підготовка реалізується за визначеними напрямками, зокрема [22; 24]:

- ознайомлення та вивчення основних положень теорії та методики тактичної підготовки у пауерліфтингу;
- оволодіння конкретними прийомами та варіантами тактичних дій у пауерліфтингу;
- розвиток тактичного мислення пауерліфтерів;
- засвоєння теоретичних знань, необхідних для реалізації тактичної підготовленості у практиці спортивної діяльності у пауерліфтингу;
- реалізація тактичної підготовленості у тренувальній та змагальній діяльності пауерліфтерів.

На думку досвідчених фахівців теорії та методики спорту, під час реалізації тактичної підготовки у пауерліфтингу слід враховувати залежність і взаємозв'язок рівня тактичної підготовленості спортсмена з функціональними можливостями систем його організму, рівнем технічної, психологічної й фізичної підготовленості [25; 26]. Таким чином, ефективність спортивної підготовки забезпечується єдністю та синхронністю реалізації її складових.

У теорії й методиці спорту термін «психологічна підготовка спортсмена» визначається як «комплекс узгоджених дій психолого-педагогічного впливу на особистість спортсмена, основною метою яких є формування й розвиток морально-вольових характеристик особистості, здатності управляти власним психічним станом задля забезпечення ефективності його тренувальної та змагальної діяльності [3, с. 37; 4, с. 44].

В умовах жорсткої конкуренції змагальної діяльності та зростання тренувальних навантажень у спорті особливого значення набуває забезпечення нормалізації психологічного стану й зниження впливу психологічних перевантажень спортсменів задля прискорення перебігу відновлювальних процесів їх організму [27, с. 215].

На думку сучасних науковців, недостатня психологічна підготовленість спортсмена може призвести не лише до невдалого виступу на змаганнях, а й значно погіршити якість навчально-тренувального процесу, знижуючи мотивацію пауерліфтера до засвоєння та виконання вправ [28, с. 141]. Досліджуючи особливості психологічної підготовки у фізичному вихованні, Г. В. Безверхня зазначає, що психологічна підготовку доцільно здійснювати у підготовчому та змагальному періоді, що реалізується у вигляді налаштування спортсменів безпосередньо перед початком змагань [29, с. 17].

У теорії й практиці спорту психологічну підготовку прийнято умовно поділяти на загальну та спеціальну. Відмінною особливістю загальної психологічної підготовки є спрямованість тренувального процесу на вирішення

виховних завдань та формування спортивного характеру пауерліфтера, що найбільш яскраво виявляється у його змагальній діяльності [28, с. 142].

Реалізація спеціальної психологічної підготовки пауерліфтера вимагає конкретизації завдань, що вирішуються у навчально-тренувальному процесі. Її основною метою є налаштування спортсмена на виступ у визначених змаганнях, подолання конкретної перешкоди тощо [28, с. 142]. Таким чином, спеціальна психологічна підготовка здійснюється ситуативно, в залежності від календарю спортивних змагань та специфіки виду спорту.

Аналіз науково-методичної літератури дозволив визначити завдання, що вирішуються під час реалізації психологічної підготовки у навчально-тренувальному процесі пауерліфтерів, серед яких [22; 28]:

- формування достатнього рівня мотивації до систематичних занять спортом і прагнення вдосконалювати свій спортивний результат;
- виховання морально-вольових якостей пауерліфтера;
- розвиток психічних якостей спортсмена, необхідних для успішного здійснення спортивної діяльності у конкретних умовах;
- формування ідейної переконаності особистості;
- попередження психічного перевантаження внаслідок здійснення напруженої тренувальної та змагальної діяльності;
- налаштування спортсмена на досягнення максимального результату безпосередньо перед початком змагань тощо.

Закон України «Про фізичну культуру і спорт» визначає дефініцію «фізична підготовка» як «складову 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» [30].

Розглядаючи поняття «фізична підготовка спортсменів», науковці трактують її як «спеціально організований педагогічний процес, зорієнтований на розвиток фізичних кондицій, оптимізацію функціональних можливостей організму та зміцнення опорно-рухового апарату спортсмена». Причому, на думку фахівців, саме фізичний компонент створює оптимальні умови для вдосконалення інших складових спортивної підготовки [3; 4, с 59].

До завдань, що вирішуються у процесі реалізації фізичної підготовки пауерліфтерів-початківців науковцями віднесено [7; 22; 31]:

- 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.

Висновки. У результаті аналізу інформаційних джерел було виявлено, що система спортивної підготовки у пауерліфтингу являє собою сукупність компонентів, серед яких виділяють теоретичну, фізичну, технічну, тактичну, психологічну та інтегральну складові. Основною метою системи спортивної

підготовки пауерліфтерів є досягнення необхідного рівня різнобічної спортивної підготовленості спортсмена.

Дефініція «фізична підготовка спортсменів» визначається як «спеціально організований педагогічний процес, зорієнтований на розвиток фізичних кондицій, оптимізацію функціональних можливостей організму та зміцнення опорно-рухового апарату спортсмена». 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 сучасній системі спортивної підготовки пауерліфтерів-початківців.

Література

1. Пітин М. Теоретична підготовка у спорті: стан та проблеми. *Молода спортивна наука України*. 2013. № 2 (53). С. 3-9.
2. Великий тлумачний словник сучасної української мови. / упоряд. В. Т. Бусел. К., Ірпінь: ВТФ Перун. 2005.
3. 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.
4. Наумчук В. І. Словник-довідник основних термінів і понять з теорії та методики фізичного виховання і спорту. Тернопіль: «Астон», 2013. 96 с.
5. Дубовой В. В., Саєнко В. Г. Розподілення тренувальних навантажень за періодами річного циклу підготовки пауерліфтерів високої кваліфікації. *Теорія і практика фізичного виховання*. 2013. № 1. С. 87-96.
6. Індікова 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.
7. Кириченко Т. Г. Особливості побудови тренувального процесу спортсменів-пауерліфтерів різної спортивної кваліфікації. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2017. № 10. С. 222-230.
8. Бондаренко І. Г., Шуст О. М., Тюветський Д., Бондаренко О. В. Удосконалення розвитку силових здібностей студентів засобами силового триборства. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2018. № 154, Т. 2. С. 218-223.
9. Крилов А. Г. Організаційно-технічні рекомендації та особливості розвитку силових якостей студентів-пауерліфтерів. *Актуальные научные исследования в современном мире*. 2018. № 12 (44). С. 115-123.
10. Лешик В., Слобода Т., Теліховський В., Плішило В., Нестеренко Л., Геревич О. Розвиток фізичних якостей студентів української академії друкарств, які займаються в секції пауерліфтингу. *Experimental and theoretical research in modern science: the Proceedings of the 1st International Scientific and Practical Conference*. (Kishinev, November 16-18, 2020). Кишинів, Молдова, 2020. С. 654-658.
11. Вознюк Т. В. Основи теорії та методики спортивного тренування: навч. посіб. Вінниця: ФОП Корзун ДЮ, 2016. 236 с.
12. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. М.: Известия, 2001. 334 с.
13. 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.
14. Чермит К. Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учеб. пособие. М.: Советский спорт, 2005. 272 с.

15. Пітин М. Авторська модель системи знань спортсменів. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2013. № 10 (37). С. 89-95.
16. Строкатов В. В. Значение теоретических знаний для спортсменов в зависимости от их специализации. *Актуальные вопросы спортивной медицины*. 1980. С. 60-63.
17. Пітин М. Загальна характеристика концепції теоретичної підготовки у спорті. *Молода спортивна наука України*. 2014. № 18, Т. 1. С. 213-218.
18. Кузьменко Г. А. Теоретическая подготовка юных спортсменов в системе реализации задач интеллектуального развития личности. *Культура физическая и здоровье*. 2011. № 4. С. 39-43.
19. Максименко І. Г. Теоретико-методичні основи багаторічної підготовки юних спортсменів у спортивних іграх: автореф. дис. ... д-ра наук з ф. в. і спорту: 24.00.01. Київ, 2010. 46 с.
20. Томенко О. А. Взаємозв'язок між показниками соматичного здоров'я, рухової активності, теоретичної підготовленості, оволодіння руховими діями та мотиваційно-ціннісної сфери школярів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 3. С. 148-150.
21. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навч. посіб. Вінниця: «Планер», 2007. 273 с.
22. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання: навч. посіб. Ч.: Вид. ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2008. 460 с.
23. 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.
24. Стеценко А. І., Пилипко В. Ф., Ван Сінъян. Загальні основи дитячого та юнацького пауерліфтингу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. № 11. С. 110-113.
25. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М.: Физкультура и спорт, 1970. 478 с.
26. Тер-Ованесян А. А., Тер-Ованесян И. А. Совершенствование спортивного мастерства. М.: СААМ, 1995. С. 124-135.
27. Хэтфилд Ф. Всестороннее руководство по развитию силы (пер. с англ.) Красноярск, 1992. 228 с.
28. Циба Ю. Г. Особливості психологічної підготовки в пауерліфтингу. *Молодий вчений*. № 3.3 (55.3), 2018 р. С. 141-144.
29. Безверхня Г. В. Психологія фізичного виховання. Методичні рекомендації. Умань, 2013. 42 с.
30. 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).
31. Капко І. О., Базаєв С. Г., Олешко В. Г. Пауерліфтинг: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ, 2013. 98 с.

Reference

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. Velykyi tlumachnyi 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].
3. 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].

4. Naumchuk, V. I. (2013). *Slovnnyk-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].
5. Dubovoi, V. V., Saienko, V. H. (2013). Rozpodilennia trenuvalnykh navantazhen za periodamy richnoho tsykladu pidhotovky pauerlifteriv vysokoi kvalifikatsii [Distribution of training loads by periods of the annual training cycle of highly qualified powerlifters]. *Teoriia i praktyka fizychnoho vykhovannia – Theory and practice of physical education*, 1. 87-96. [in Ukrainian].
6. Indykova, O. D., Piven, O. B. (2018). Analiz metodyky rozvytku sylovykh yakosti pauerlifteriv vysokoi kvalifikatsii [Analysis of the methodology of developing power qualities of highly qualified powerlifters]. *Zbirnyk naukovykh prats Kharkivskoi derzhavnoi akademii fizychnoi kultury – Collection of scientific works of the Kharkiv State Academy of Physical Culture*, 5. 42-44. [in Ukrainian].
7. 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.
8. Bondarenko, I. H., Shust, O. M., Tiuvetskyi, D. and others. (2018). Udoskonalennia rozvytku sylovykh zdibnostei studentiv zasobamy sylovoho tryborstva [Improving the development of strength abilities of students by means of triathlon.]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T.H. Shevchenka – Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University named after T.G. Shevchenko*. Serii: Pedahohichni nauky. Fizychnye vykhovannia ta sport, 154, 2. 218-223. [in Ukrainian].
9. Krylov, A. H. (2018). Orhanizatsiino-tekhnicni rekomendatsii ta osoblyvosti rozvytku sylovykh yakosti studentiv-pauerlifteriv [Organizational and technical recommendations and features of the development of strength qualities of student powerlifters]. *Aktualnye nauchnye yssledovaniia v sovremennom myre – Current scientific research in the modern world*, 12 (44). 115-123. [in Ukrainian].
10. Leshyk, V., Sloboda, T., Telikhovskiy, V. and others. (2020). Rozvytok fizychnykh yakosti studentiv ukrainskoi akademii drukarstv, yaki zaimaiutsia v sektsii pauerliftyntu [Development of physical qualities of students of the Ukrainian Academy of Printing who are engaged in the powerlifting section.]. *Experimental and theoretical research in modern science: the Proceedings of the 1st International Scientific and Practical Conference – Experimental and theoretical research in modern science: the Proceedings of the 1st International Scientific and Practical Conference. (Kishinev, November 16-18, 2020)*. Kyshyniv, Moldova. 654-658. [in Ukrainian].
11. 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 DYu. [in Ukrainian].
12. Matveev, L. P. (2001). *Obshchaia teoriia sporta y ee prykladnye aspekty [General theory of sports and its applied aspects]*. M: Yzvestiya. [in Russian].
13. Platonov, V. N. (2004). *Systema podhotovky sportsmenov v olymпыiskom sporte. Obshchaia teoriia y ee praktycheskye 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].
14. Chermyt, K. D. (2005). *Teoriia y metodyka fizycheskoi kultury: opornye skhemy: ucheb. Posobyie [Theory and methodology of physical culture: supporting schemes: учеб. allowance]*. M.: Sovetskyi sport. [in Russian].
15. Pityn, M. (2013). Avtorska model systemy znan sportsmeniv [The author's model of the sportsmen's knowledge system]. *Naukovyi chasopys NPU im. M. P. Drahomanova – Scientific journal of the NPU named after M. P. Dragomanov. Serii 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, 10 (37). 89-95. [in Ukrainian].
16. Stokatov, V. V. (1980). Znachenye teoretycheskykh znanyi dlia sportsmenov v zavysymosti ot ykh spetsyalyzatsyy [Essence of theoretical knowledge for athletes depending on their specialization]. *Aktualnye voprosy sportyvnoi medytsyny – Current issues of sports medicine*. 60-63. [in Russian].

17. Pityn, M. (2014). Zahalna kharakterystyka kontseptsii teoretychnoi pidhotovky u sporti [General characteristics of the concept of theoretical training in sports]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy – Young sports science of Ukraine*, 18, 1. 213-218. [in Ukrainian].
18. Kuzmenko, H. A. (2011). Teoretycheskaia podhotovka yunyykh sportsmenov v systeme realizatsiyi zadach yntellektualnoho razvytyia lychnosti [Theoretical preparation of young athletes in the system of tasks implementation of personality intellectual development]. *Kultura fizycheskaia y zdorove – Physical culture and health*, 4. 39-43. [in Ukrainian].
19. Maksymenko, I. H. (2010). Teoretyko-metodychni osnovy bahatorichnoi pidhotovky yunyykh sportsmeniv u sportyvnykh ihrakh [Theoretical and methodological foundations of long-term training of young athletes in sports games]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Kyiv [in Ukrainian].
20. Tomenko, O. A. (2011). Vzaiemozviazok mizh pokaznykamy somatychnoho zdorovia, rukhovoi aktyvnosti, teoretychnoi pidhotovlenosti, ovolodinnia rukhovymy diiamy ta motyvatsiino-tsinnisnoi sfery shkoliariv [Relationship between indicators of somatic health, motor activity, theoretical readiness, mastery of motor actions and motivational and value sphere of schoolchildren]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*, 3. 148-150. [in Ukrainian].
21. Kostiukevych, V. M. (2007). *Teoriia i metodyka trenuvannia sportsmeniv vysokoi kvalifikatsii: navch. Posib [Theory and training methods of highly qualified athletes: training. manual]*. Vinnytsia: «Planer». [in Ukrainian].
22. Stetsenko, A. I. (2008). *Pauerliftyinh. 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].
23. Zviahintseva, I. M. (2012). *Sylova ta fizychna pidhotovka. Pauerliftyinh: metodychni vkazivky z dystsyplin "Fizyчне 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].
24. Stetsenko, A. I., Pylypko, V. F., Van Sinna (2009). Zahalni osnovy dytiachoho ta yunatskoho pauerliftynhu [General basics of children's and youth powerlifting]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*, 11. 110-113. [in Ukrainian].
25. Ozolyn, N. H. (1970). *Sovremennaia sistema sportyvnoi trenirovki [Modern system of sports training]*. M.: Fizykultura y sport. [in Russian].
26. Ter-Ovanessian, A. A., Ter-Ovanessian, Y. A. (1995). *Sovershenstvovanye sportyvnoho masterstva [Improving sports skills]*. M.: SAAM. [in Ukrainian].
27. Hatfield, F. (1992). *Vsestoronnee rukovodstvo po razvytyiu syly (per. s anhl.) [Comprehensive guide to power development (translated from English)]*. Krasnoiarsk. [in Russian].
28. Tsyba, Yu. H. (2018). Osoblyvosti psykholohichnoi pidhotovky v pauerliftynhu [Peculiarities of psychological training in powerlifting]. *Molodyi vchenyi – A young scientist*, 3.3 (55.3). 141-144. [in Ukrainian].
29. Bezverkhnia, H. V. (2013). *Psykholohiia fizychnoho vykhovannia [Psychology of physical education]. Metodychni rekomendatsii – Methodical Guidelines*. [in Ukrainian].
30. 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].
31. Kapko, I. O., Bazaiev, S. H., Oleshko, V. H. (2013). *Pauerliftyinh: navchalna prohrama dlia dytiacho-yunatskykh sportyvnykh shkil [Powerlifting: curriculum for children's and youth sports schools]*. Kyiv. [in Ukrainian].