

реакціями й особистісними рисами, що впливає на їхню ігрову ефективність і адаптацію до навантажень. Врахування цих особливостей у тренувальному процесі сприяє підвищенню ефективності підготовки й адаптації спортсменів до ігрових навантажень.

Список використаних джерел:

1. Войтенко С. Перепелиця О. Герасимишин В. Психологічні особливості юних футзалістів. (2025). Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування, 1, 68-78. <https://doi.org/10.31652/3041-2463/2025-1-6>
2. Гринь О.Р. (2015). Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів: навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 276 с.
3. Коннов, С. (2022). Побудова мезоциклів у змагальному періоді підготовки висококваліфікованих хокеїстів на траві. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр., 14(33), 48-55. DOI: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2022-14\(33\)-48-55](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2022-14(33)-48-55)
4. Термінологічний словник зі спортивних ігор. Укладачі: Вознюк Т.В., Свірщук Н.С., Войтенко С.М., Перепелиця М.О., Поліщук В.М. / Під заг. редакцією Т.В. Вознюк: ТВОРИ. 2024. 46 с.
5. Kostiukevych V, Vozniuk T, Perepelytsia M, Bohuslavska V, Voitenko S, Svirshchuk N. Expert assessment of competitive activities of highly qualified field hockey players. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*. 2024;28(3):122-130. <https://doi.org/10.15391/sns.v.2024- 3.004>

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ЩОДО ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ПАУЕРЛІФТЕРІВ ВІКОМ 17–19 РОКІВ

Шкамбула Станіслав

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. У статті проаналізовано фактори, що впливають на підвищення силових показників у юних пауерліфтерів. Охарактеризовано сучасні методики, що базуються на інтеграції наукових знань і практичного досвіду.

Ключові слова: пауерліфтинг, юні спортсмени, оптимізація тренувального процесу, методики тренування.

Shkambula Stanislav. Modern approaches to improving the physical fitness of powerlifters aged 17–19.

Abstract. The article analyzes the factors influencing the improvement of strength performance in young powerlifters. It characterizes modern training methods

based on the integration of scientific knowledge and practical experience.

Keywords: powerlifting, young athletes, optimization of the training process, training methods.

Актуальність проблеми. Фізична підготовленість пауерліфтерів є ключовим фактором, що визначає їхню спортивну результативність і конкурентоспроможність. У віковій категорії 17–19 років, коли організм юних атлетів перебуває на етапі активного фізіологічного розвитку, вдосконалення фізичної підготовки набуває особливого значення. Цей період характеризується високим потенціалом для формування силових якостей, функціональних можливостей і технічної майстерності, що є основою для досягнення високих спортивних результатів у пауерліфтингу.

Пауерліфтинг, як вид спорту, що поєднує три основні вправи – присідання зі штангою, жим лежачи та тягу станову, вимагає комплексного підходу до розвитку силової витривалості, м'язової маси, координації та психологічної стійкості. У той же час, сучасні наукові дослідження вказують на необхідність удосконалення методик тренувального процесу, враховуючи вікові особливості, індивідуальні фізіологічні характеристики та специфіку змагальної діяльності. Недостатня увага до оптимізації фізичної підготовки може призводити до зниження ефективності тренувань, підвищеного ризику травматизму й обмеження спортивного прогресу.

Метою статті є аналіз сучасних підходів до вдосконалення фізичної підготовленості пауерліфтерів 17–19 років і факторів, що впливають на підвищення силових показників.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичних джерел.

Результати дослідження. У сучасному спорті пауерліфтинг займає важливе місце серед силових дисциплін, що вимагають від спортсменів розвинених фізичних якостей, насамперед, максимальної сили. Віковий період 17–19 років є критично важливим для формування силового потенціалу, оскільки саме в цей час завершуються основні етапи біологічного дозрівання, стабілізується гормональний фон і формується функціональна основа для подальших спортивних результатів [3].

Оптимізація тренувального процесу на цьому етапі потребує глибокого розуміння факторів, що впливають на підвищення силових показників. До них належать біологічні передумови, якісне програмування навантажень, психологічна готовність спортсмена, умови відновлення та сучасні методичні підходи до підготовки.

Аналіз науково-методичної літератури [1, 4] дозволив виділити наступні фактори, що впливають на підвищення силових показників у юних пауерліфтерів.

Біологічні фактори. У віці 17–19 років відбувається стабілізація гормонального фону, зокрема, підвищення рівня тестостерону, гормону росту й інсуліноподібного фактору росту, що сприяють анаболізму й розвитку м'язової

маси. Генетичні особливості, такі як домінування швидких м'язових волокон або мезоморфний соматотип, створюють передумови для високих силових результатів.

Тренувальні фактори. Систематичність, періодизація навантажень, індивідуалізація планів – ключові умови прогресу. Оптимальні моделі тренувань включають комбінацію основних вправ (присідання, жим лежачи, станова тяга) з допоміжними. Прогресивне навантаження в поєднанні з якісною технікою зменшує ризик травм і підвищує ефективність тренувального процесу.

Психологічні чинники. Психологічна стійкість, внутрішня мотивація та здатність концентруватися на завданні прямо впливають на якість тренувань і змагальну діяльність. Ефективним виявилось використання візуалізації, цілепокладання, саморегуляції.

Харчування та відновлення. Правильне харчування з достатнім вмістом білка (1.6–2.2 г/кг маси тіла), вуглеводів і жирів, а також дотримання водного режиму і режиму сну, забезпечують якісне відновлення. Використання спортивного харчування (протеїни, креатин, ВСАА) можливе після медичної консультації.

Медико-біологічне забезпечення. Включає масаж, фізіотерапевтичні процедури, тестування на функціональний стан організму, а також профілактику перенавантажень.

Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у пауерліфтингу на сучасному етапі базується на поєднанні традиційних тренувальних методик із новітніми науковими досягненнями у сфері спортивної фізіології, біомеханіки й інформаційних технологій. Особливої уваги потребує вікова категорія 17–19 років, коли організм спортсмена здатен до високої адаптації, але водночас є вразливим до перенавантаження.

У зв'язку з цим, сучасні тренувальні системи мають враховувати індивідуальні особливості юних пауерліфтерів, забезпечувати варіативність навантаження, контроль за функціональним станом і використання засобів цілеспрямованого відновлення. Актуальним є також застосування цифрових технологій у процесі планування, моніторингу й аналізу тренувальної діяльності.

Удосконалення фізичної підготовленості юних пауерліфтерів вимагає цілісного та науково обґрунтованого підходу. На сучасному етапі розвитку спортивної науки виокремлюються кілька ключових напрямів, що демонструють високу ефективність у підготовці юних атлетів [2]. Сучасні методики базуються на інтеграції наукових знань і практичного досвіду:

Персоналізація тренувального процесу. Сучасні тренувальні програми дедалі частіше розробляються з урахуванням індивідуальних характеристик спортсмена: типу тілобудови, рівня підготовленості, швидкості відновлення, психофізіологічних особливостей. Застосування вхідного тестування та біомеханічного аналізу дозволяє точніше визначити слабкі місця й адаптувати навантаження.

Періодизація та варіативність. Класичні лінійні моделі періодизації доповнюються блоковими, хвильовими й індивідуалізованими схемами, що дозволяє уникати плато в прирості силових показників. Варіативність навантаження знижує ризик адаптаційного застою та ментального вигорання.

Застосування цифрових технологій. Використання мобільних застосунків, фітнес-трекерів, відеоаналізу техніки й онлайн-платформ для моніторингу динаміки показників забезпечує зворотний зв'язок між тренером і спортсменом, сприяє об'єктивізації результатів та оперативному коригуванню тренувального процесу.

Включення допоміжних методів підготовки. З метою зміцнення зв'язкового апарату, розвитку стабілізаційних м'язів і покращення координації в підготовку включаються елементи функціонального тренінгу, вправи з нестабільними поверхнями, вправи на гнучкість і мобільність, які слугують не лише профілактикою травм, а й поліпшенням загальної ефективності виконання основних змагальних вправ.

Комплексне відновлення. Сучасний тренувальний процес неможливий без належного відновлення. Використовуються методи активного відновлення (легка аеробна робота, розтяжка, масаж), а також фізіотерапевтичні засоби (кріотерапія, електростимуляція, міофасціальний реліз тощо). Усе це спрямоване на покращення якості відновлення та профілактику перевтоми.

Освітньо-психологічний супровід. Робота зі спортсменами цього віку включає навчання елементам самоконтролю, планування, техніки візуалізації, стрес-менеджменту. Формування позитивної мотивації та довготривалих цілей сприяє стабільності й цілеспрямованості тренувального процесу.

Ці підходи створюють підґрунтя для формування ефективної системи фізичної підготовки молодих пауерліфтерів, орієнтованої на результативність, безпечність і сталий спортивний розвиток.

Висновок. Розвиток силових показників у пауерліфтерів 17–19 років є багатофакторним процесом, у якому важливо поєднувати знання з фізіології, біомеханіки, психології та спортивної методики. Впровадження сучасних підходів до тренування, моніторингу та відновлення дозволяє досягати високих спортивних результатів без шкоди для здоров'я юного спортсмена.

Список використаних джерел:

1. Кириченко Т.Г. Особливості побудови тренувального процесу спортсменів-пауерліфтерів різної спортивної кваліфікації. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2017. № 10. С. 222-230
2. Ніжніченко Д. О. Корекція тренувального процесу в пауерліфтингу з використанням засобів швидко-силової спрямованості на етапі попередньої базової підготовки: [автореферат]. Харків, 2010. 22 с.
3. Саєнко В.Г. Вплив основних тренувальних вправ на ефективність демонстрації змагальних результатів кваліфікованих пауерліфтерів-важковаговиків. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2015. Вип. 19, Т.2. С. 354–358.

4. Циба Ю.Г. Особливості організації методики тренувань пауерліфтерів на різних етапах багаторічної спортивної підготовки. Молодий вчений. 2017. №3.1 (43.1). С. 297-300.

МІСЦЕ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ СПОРТСМЕНІВ

Шпачук Катерина, Юсіфзаде Тогрул, Шандура Сергій
*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. Фізична підготовка займає першочергове значення, вирішуючи завдання розвитку загальних і спеціальних фізичних якостей, сприяючи підвищенню їх фізичної працездатності, фізичного розвитку та зміцненню здоров'я. На етапі попередньої базової підготовки обсяг загальної та спеціальної фізичної підготовки в сумі складає 231 год, а це 37,1 % і є найбільшою часткою від загального обсягу річного навантаження.

Ключові слова: тренувальний процес, загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка, спортсмени.

Shpachuk Kateryna, Yusifzade Togrul, Shandura Serhii. The place of physical training in the training process of athletes.

Abstract. Physical training is of primary importance, solving the task of developing general and special physical qualities of athletes, contributing to increasing their physical performance, physical development and strengthening health. At the stage of preliminary basic training, the volume of general and special physical training in total is 231 hours, which is 37.1% and is the largest share of the total annual workload.

Keywords: training process, general physical training, special physical training, athletes.

Актуальність. Одним із перспективних шляхів оптимізації тренувального процесу спортсменів фахівці називають розробку різноспрямованих програм фізичної підготовки. Для більшості видів спорту на сучасному етапі характерним є стабілізація техніки та тактики, тому пошук ефективних підходів до вдосконалення тренувального процесу вбачається саме в оптимізації фізичної підготовки спортсменів. Це логічно, оскільки при зустрічі рівних за потенціалом спортсменів і команд, а ущільнення результатів і конкуренції на національній і міжнародній арені свідчать якраз про це, результат буде багато в чому залежати від атлетичності спортсменів, їхніх функціональних резервів, здатності протистояти втомі й ефективно при цьому виконувати техніко-тактичні дії [5, 7].

Аналіз доступної літератури засвідчив, що проблема фізичної підготовки