

8. Wang S. Research on the Application and Training Strategies of Different Shooting Techniques in Sports Competitions. Journal of International Natural Science Studies Vol. 2025. T. 2, №. 1. P. 65-68.

РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНИХ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ КВАЛІФІКОВАНИХ ПАУЕРЛІФТЕРІВ НА ОСНОВІ БАЗОВИХ ВПРАВ

Гвоздовський О. О.

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. В статті викладені ключові моменти методики розвитку силових здібностей кваліфікованих пауерліфтерів на основі базових вправ (присідання, жим лежачи, станова тяга). Наведені експериментальні дані, отримані в результаті її впровадження в тренувальний процес.

Ключові слова: пауерліфтинг, спеціальна сила, силова витривалість, змагальні вправи

Summary. Hvozдовskyi O. O. **Development of Special Strength Abilities in Qualified Powerlifters Based on Basic Exercises.** The article outlines the key points of the methodology for developing the strength abilities of qualified powerlifters based on basic exercises (squat, bench press, deadlift). It presents experimental data obtained as a result of its implementation into the training process.

Keywords: powerlifting, special strength, strength endurance, competition exercises

Вступ. Сучасний рівень розвитку пауерліфтингу потребує від спортсменів не лише високого рівня загальної фізичної підготовленості, але й спеціальних силових здібностей, що безпосередньо визначають результат у триборстві [2, 5]. Оптимізація тренувального процесу на основі базових вправ (присідання, жим лежачи, станова тяга) дозволяє цілеспрямовано розвивати ці якості та підвищувати спортивну результативність [3, 4].

Актуальність роботи зумовлена необхідністю наукового обґрунтування методик розвитку спеціальної сили у кваліфікованих пауерліфтерів з урахуванням принципів періодизації, індивідуалізації та відновлення.

Мета дослідження – покращення рівня розвитку спеціальних силових здібностей кваліфікованих пауерліфтерів шляхом удосконалення методики тренувань на основі базових вправ.

Методи та організація дослідження. У роботі використано такі методи: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічне тестування (визначення показників максимальної сили, вибухової сили, силової витривалості); педагогічний експеримент (тривалістю 12 тижнів); методи математичної статистики для обробки результатів. Дослідження проводилось на базі спортивного клубу. У

дослідженні взяли участь 12 кваліфікованих пауерліфтерів І та КМС рівня віком 17–27 років.

Результати дослідження та їх обговорення. Експериментальна методика, яка полягала в диференціації класичних вправ, за рахунок зміни темпу виконання, або додавання обтяжуючих факторів, метою яких є покращення результату в змагальних вправах (присіданнях, жиму лежачи, тязі штанги). Він може удосконалюватись за рахунок поліпшення техніки виконання вправ, або основних фізичних показників (сили, витривалості тощо) [1]. До прикладу базові вправи, які виконувались з акцентом на негативну фазу, покращили стартову техніку виконання змагальних вправ. Або взята модифікація присідань в варіації «драбинка», де спортсмен виконує за один підхід присідання з вагою, яка після певних разів зменшується декілька раз, покращили силову витривалість спортсмена і укріпили ЦНС, що грає важливу роль в змаганнях, де спортсмен виконує свій разовий максимум (РМ). Цю саму варіацію можна запроваджувати в усе триборство (присідання жим лежачи, тягу штанги). Робота в класичному жимі лежачи, але з приєднаною резиною через катушки штанги під лавку, змушували спортсменів весь час розганяти штангу, через збільшення опору снаряда за рахунок розтягнення резини, де в найнижчій фазі (коли штанга торкається грудей) опір найменший, і в горі коли штанга на випрямлених руках опір найбільший.

Методика заснована на варіюванні навантаження у базових вправах, сприяла достовірному підвищенню показників максимальної сили: у присіданні – на 7,8 %, у жимі лежачи – на 5,9 %, у становій тязі – на 8,3 %. Також відзначено покращення міжм'язової координації та здатності утримувати високу силову потужність протягом змагальних спроб.

Розроблена програма довела ефективність у підвищенні спеціальної силовій підготовленості без перевантаження опорно-рухового апарату.

Висновки. Аналіз спеціальної літератури підтвердив, що розвиток спеціальних силових здібностей є ключовим чинником спортивної майстерності у пауерліфтингу. Експериментальна методика на основі базових вправ із регульованою інтенсивністю та об'ємом позитивно впливає на динаміку силових показників. Отримані результати можуть бути використані в практиці тренувального процесу кваліфікованих пауерліфтерів і студентів спеціалізації «Силові види спорту».

Перспективою подальших досліджень є вивчення впливу відновлювальних засобів на ефективність силового тренування.

Список використаної літератури.

1. Бомпа Т., Бузаччі К. Періодизація: теорія і методологія тренування. Київ: Олімпійська література, 2018.
2. Зімкін Н. В., Кузнецов В. П. Методика розвитку силових здібностей у важкій атлетиці та пауерліфтингу. Харків: ХДАФК, 2019.
3. Матвеев Л. П. Основи спортивного тренування. Київ: Олімпійська література, 2015.
4. Siff M.C., Verkhoshansky Y.V. Supertraining. 6th ed. Denver, 2009.

5. Stone M. H., O'Bryant H. S. Weight Training: A Scientific Approach. Minneapolis, 2007

СТРУКТУРА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ

Гончарук І. І., Гончарук В. І., Кирган С.Д., Шпачук К.В.

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. Визначено обсяг і співвідношення засобів змішаної спрямованості, а також спрямованих на розвиток гнучкості, загальної та спеціальної витривалості, сили, швидкісно-силових здібностей, швидкості, спритності кваліфікованих волейболістів на загальнопідготовчому та спеціально-підготовчому етапах підготовчого періоду.

Ключові слова: засоби фізичної підготовки, загальнопідготовчий етап, спеціально-підготовчий етап, кваліфіковані волейболісти.

Summary. Honcharuk I. I., Honcharuk V. I., Kyrhan S.D., Shpachuk K.V. **The Structure of Physical Training of Qualified Volleyball Players during the Preparatory Period of the Annual Macrocycle.** The volume and ratio of mixed-purpose means, as well as those aimed at developing flexibility, general and special endurance, strength, speed-power abilities, speed, and agility of qualified volleyball players at the general and special-preparatory stages of the preparatory period, have been determined.

Keywords: physical training means, general preparatory stage, special preparatory stage, qualified volleyball players.

Вступ. В останні роки боротьба між командами точилася над удосконалення техніки і тактики гри, намагаючись довести її до досконалості. Однак на сьогодні, багато фахівців погоджуються з думкою про те, що при зустрічі рівних за майстерністю команд, перемога залишається за тією, гравці якої більш фізично підготовлені та здатні витримати 2,5 і більше години інтенсивної змагальної боротьби, виконуючи техніко-тактичні дії на високому рівні [5, 6, 7].

Все вищезазначене повертає нас до думки про важливе місце фізичної підготовки в тренувальному процесі кваліфікованих спортсменів на сучасному етапі. Варто відзначити, що це питання залишається актуальним і серед наукової спільноти [2, 8, 9]. Окремо висвітлені питання фізичної підготовки волейболістів із урахуванням ігрового амплуа [1, 3, 4]. Однак, недостатнє висвітлення цієї проблеми в науковій літературі, особливо щодо кваліфікованих спортсменів, з однієї сторони, і великий її потенціал з іншої, обумовлюють необхідність її більш детального обґрунтування.