

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
І СПОРТУ УКРАЇНИ

КАФЕДРА ПРОФЕСІЙНОГО, НЕОЛІМПІЙСЬКОГО ТА
АДАПТИВНОГО СПОРТУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня магістра
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт,
освітньою програмою «Спорт»
на тему: «Сучасні тенденції розвитку пауерліфтингу в Україні»

здобувача вищої освіти другого
(магістерського) рівня
Діарра Даніла

Науковий керівник:
Кропивницька Тетяна Анатоліївна,
к. фіз. вих., доцент

Рецензент:
Олешко Валентин Григорович,
д. фіз. вих., професор кафедри спортивних
єдиноборств та силових видів спорту

Рекомендовано до захисту на засіданні
кафедри (протокол
№ 3 від 28 листопада 2022 р.)

Завідувач кафедри: Матвеев С.Ф.
кандидат педагогічних наук, професор

(підпис)

Зміст

СПИСОК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	4
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. РІЗНОВИДИ ПАУЕРЛІФТИНГУ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЇХ РОЗВИТКУ У СУЧАСНОМУ СПОРТІ.....	6
1.1. Екіпірувальний пауерліфтинг як основа силового триборства.....	6
1.2. Передумови виникнення класичного пауерліфтингу	11
1.3. Світові тенденції у розвитку пауерліфтингу.....	14
Висновки до розділу 1.....	20
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ Й ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	20
2.1. Методи дослідження.....	21
2.1.1. Аналіз науково-методичної, монографічної та періодичної літератури, офіційних документів.....	21
2.1.2. Синтез та узагальнення.....	21
2.1.3. Порівняння.....	21
2.1.4. Анкетування.....	21
2.1.5. Статистична обробка даних.....	21
2.2. Організація дослідження.....	22
РОЗДІЛ 3. МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД У РОЗВИТКУ ПАУЕРЛІФТИНГУ.....	23
3.1. Роль США у популяризації та створенні нових тенденцій силового триборства.....	23
3.2. Досвід Великої Британії у розвитку пауерліфтингу.....	31
3.3. Основні критерії успішності спортсменів збірних команд Франції на міжнародних змаганнях з класичного пауерліфтингу.....	35
Висновки до розділу 3.....	43
РОЗДІЛ 4. ПАУЕРЛІФТИНГ В УКРАЇНІ: СТАН, ТЕНДЕНЦІЇ, ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ.....	44

4.1. Український пауерліфтинг та світові стандарти: порівняльний аналіз.....	44
4.2. Рівень розвитку пауерліфтингу в Україні та фактори, що його обумовлюють.....	48
4.3. Проблеми, що гальмують розвиток пауерліфтингу.....	50
Висновки до розділу 4.....	58
РОЗДІЛ 5. АНАЛІЗ ТА ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	59
ВИСНОВКИ.....	61
СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ.....	63
ДОДАТКИ.....	68

СПИСОК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

- МОК – Міжнародний олімпійський комітет
- ФПК – Федерація пауерліфтингу м. Києва
- ФПУ – Федерація пауерліфтингу України
- AIMS – Альянс незалежних визнаних членів спорту
- BRJEPS – Диплом за фахом молодь, народна освіта та спорт
- DEJEPS – Державний диплом для молоді та народної освіти
- EPF – Європейська федерація пауерліфтингу
- FFForce – Французька форс федерація
- FISU – Міжнародна федерація університетського спорту
- GAISF – Глобальна асоціація міжнародних спортивних федерацій
- GBPF – федерація пауерліфтингу Великої Британії
- GPC – Глобальний комітет пауерліфтингу
- GPF – Глобальна федерація пауерліфтингу
- IPA – Міжнародна асоціація пауерліфтингу
- IPF – Міжнародна федерація пауерліфтингу
- IWGA – Міжнародна асоціація Всесвітніх ігор
- USAPL – Федерація пауерліфтингу США
- WABDL – Всесвітня асоціація з жиму лежачи і тяги
- WPA – Всесвітня федерація пауерліфтингу
- WPF – Всесвітня федерація пауерліфтингу
- WPO – Всесвітня організація пауерліфтингу
- WDFPF – Всесвітня бездопінгова федерація пауерліфтингу
- WR – світовий рекорд
- WRPF – Всесвітня федерація безекіпірувального пауерліфтингу

ВСТУП

Актуальність. Спортивні змагання є головною метою підготовки спортсменів і пауерліфтинг не є виключенням.

На сучасному етапі пауерліфтинг відноситься до переліку пріоритетних неолімпійських видів спорту в Україні. Пауерліфтинг – це силовий вид спорту, в якому атлети виступають на змаганнях, піднімаючи максимальну вагу у трьох вправах: присіданнях зі штангою на плечах, жимі штанги лежачи на горизонтальній лаві й тязі. Максимальна сума піднятої ваги у триборстві визначає переможця [7].

Змагання, незалежно від їх рівня, проводяться у 8 вагових категоріях серед чоловіків (59, 66, 74, 83, 93, 105, 120, 120+) та у 7 вагових категоріях серед жінок (47, 52, 57, 63, 72, 84, 84+), а також у 5 вікових категоріях — юнаки, дівчата – до 18 років, юніори, юніорки – з 18 до 23 років, чоловіки, жінки – з 23 років та майстри – з 40 років.

Пауерліфтинг підрозділяється на 2 напрями: екіпірувальний і класичний. В екіпірувальному дивізіоні спортсмени використовують спеціальне трико для присідання, колінні бинти, майку та пояс, а в класичному обмежуються еластичним трико, наколінниками та поясом [7].

У другій половині 60-х років ХХ століття на етапі започаткування пауерліфтингу спортсмени використовували спеціальне екіпірування під час тренувань. У 1973 році відбувся перший чемпіонат світу екіпірувального пауерліфтингу.

Класичний пауерліфтинг з'явився майже через півстоліття. Перший чемпіонат світу у цій дисципліні відбувся у 2013 році, тобто, через 40 років після екіпірувального. Це перспективний напрямок пауерліфтингу, який з кожним роком стає все популярнішим про що свідчить збільшення учасників чемпіонату світу [22]. Проте, аналіз практики засвідчив, що у Федерації

пауерліфтингу України основні зусилля спрямовані на розвиток екіпірувального пауерліфтингу, який представлено у програмі Всесвітніх ігор.

Головні та додаткові аспекти обраної теми розглядали такі автори: Шейко Б.І. [12] – проблеми підготовки спортсменів; Стеценко А.І. [9] досліджував особливості процесу змагальної діяльності та правил змагань; Капко І.О. [4] охарактеризував проблеми періодизації спортивної підготовки.

Проте, попередні дослідження (бесіди з тренерами, спортсменами), роботи зарубіжних фахівців [18] демонструють зацікавленість спортивної спільноти і глядачів у класичному пауерліфтингу. Наявне протиріччя потребує ґрунтовного аналізу.

Мета дослідження – обґрунтування перспективних шляхів розвитку пауерліфтингу в Україні.

Дане дослідження спрямоване на вирішення наступних **завдань**:

1. Розкрити особливості функціонування екіпірувального і класичного пауерліфтингу у світі.
2. Розглянути міжнародний досвід провідних країн світу на спортивній арені.
3. Дослідити стан розвитку обох напрямів пауерліфтингу в Україні.
4. Визначити тенденції та перспективи розвитку пауерліфтингу в Україні.

Об'єкт дослідження – пауерліфтинг як пріоритетний неолімпійський вид спорту в Україні.

Предмет дослідження – показники розвитку екіпірувального і класичного пауерліфтингу в Україні.

Методи досліджень:

аналіз науково-методичної, монографічної, періодичної літератури, офіційних документів та джерел мережі Інтернет; синтез та узагальнення; порівняння; анкетування; статистична обробка даних.

Наукова новизна роботи полягає в тому, що вперше:

- здійснено порівняльний аналіз екіпірувального і класичного пауерліфтингу задля обґрунтування необхідності та можливості розвитку класичного пауерліфтингу в Україні

- розкрито причини популярності класичного пауерліфтингу у світі.

Практична значимість дослідження полягає в можливості використання отриманих результатів міськими та національною федераціями з метою розставлення пріоритетів на користь класичного пауерліфтингу, та підвищення рівня вже набутих знань, умінь та навичок для розвитку виду спорту.

Структура і обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається із вступу, 5 розділів, висновків, списку використаних джерел, додатку. Налічує 69 сторінок та 64 літературних джерела.

РОЗДІЛ 1

РІЗНОВИДИ ПАУЕРЛІФТИНГУ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЇХ РОЗВИТКУ У СУЧАСНОМУ СПОРТІ

1.1. Екіпірувальний пауерліфтинг як основа силового триборства

Періодом зародження пауерліфтингу у світі прийнято вважати 50-60-ті роки ХХ століття. Це вид спорту почав набувати популярності на Заході, у 1964 році в Йорку (Штат Пенсильванія) відбувся перший неофіційний чемпіонат США. У 1965 році вперше був проведений офіційний чемпіонат Сполучених Штатів, після успішного проведення даного спортивного заходу інші країни світу теж почали розвивати пауерліфтинг серед різних верств населення. Певна річ, що переважна більшість учасників регіональних та національних змагань різних країн складалася з чоловіків віком 25-35 років. Екіпірування для пауерліфтингу складалося з трико, колінних бинтів та поясу.

Міжнародна федерація пауерліфтингу (IPF) була створена у листопаді 1972 року. На честь появи міжнародної федерації керівниками IPF було прийнято рішення про проведення першого в історії чемпіонату світу 1973 року у місті Харрісбург. Взяти участь у перших міжнародних змаганнях приїхали 43 спортсмени, 27 з яких були американцями.

Для залучення більшої кількості людей до участі у змаганнях з пауерліфтингу збірна США у червні 1974 року відвідала Ковентрі (Англія). Між спортсменами обох країн було проведено турнір, у 5 вагових категоріях результатом була нічия. Цей крок з боку американської збірної дав великий поштовх розвитку пауерліфтингу в Англії.

У листопаді 1974 року проведено другий чемпіонат світу. Змагання відбулися в Йорку (Штат Пенсильванія). Кількість учасників зросла до 75 чоловік, 47 з яких були американцями.

Чемпіонат світу 1975 року можна охарактеризувати як початок епохи зацікавленості спортсменів у силовому триборстві. Ці змагання знову стали переможними для збірної США: вони виграли у 8 із 10 вагових категорій.

Перший чемпіонат світу серед жінок відбувся у 1980 році в Лоуеллі, штат Массачусетс, США. З того часу жінки беруть участь у кожних змаганнях національного та світового рівня. Подальші чемпіонати світової першості відбулися у 1981 р. на Гаваях (США), 1982 р. Бірмінгемі (Велика Британія), 1983 р. Аделаїді (Австралія), 1984 р. Санта-Моніці (США), 1985 р. Відні (Австрія), 1986 р. Хострі (Швеція), 1987 р. Мельбурні (Австралія), 1988 р. Брюсселі (Бельгія), 1989 р. Сідней (Канада). Це підтверджує поступове зростання популярності виду спорту в різних країнах (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Кількість учасників змагань з екіпірувального пауерліфтингу у період з 1981 по 1989 роки

Рік	Чоловіки	Жінки	Загалом
1981	101	46	147
1982	137	64	201
1983	120	50	170
1984	123	65	188
1985	101	106	207
1986	129	84	213
1987	100	63	163
1988	79	99	178
1989	113	74	187

Збірна команда США виграла командний залік у всіх чемпіонатах, крім чемпіонату світу в Аделаїді, який виграла Австралія. Молоді спортсмени часто подавали заявку на проведення великих чемпіонатів, тобто тих, які будуть розподіляти спортсменів за віком, тому, окрім Відкритого чемпіонату серед

дорослих, на початку 90-х років XX століття до порядку денного IPF щорічно додавались змагання серед юніорів, чоловіків та жінок.

Великим поштовхом до розвитку виду спорту стала подія, коли IPF став членом-засновником Асоціації Всесвітніх ігор. Вперше пауерліфтинг був представлений на Всесвітніх іграх у 1981 році у Санта-Кларі, США. Ці змагання транслювалися по телебаченню, тому це може бути ще однією із причин залучення більшої кількості учасників до занять пауерліфтингом.

У процесі підготовки і на самих змаганнях спортсмени використовували спеціальне екіпірування. В середині 80-х років минулого століття атлети і тренери помітили, що використовуючи екіпірування меншого розміру можна значно покращити свої спортивні результати. До сьогодення до сьогоднішнього дня використовуються різноманітні засоби збільшення спортивного результату, такі як використання спортивної форми більшої щільності, сильніша намотка колінних бинтів та використання жимової майки виготовленої з більш жорстких матеріалів.

Зазначені вище особливості використання екіпірування вказують на високий рівень розвитку виробничої спортивної індустрії, вдосконалення технологій, якості матеріалів, їх довговічності, надійності.

Серед основних проблем екіпірувального пауерліфтингу можна виділити вартість екіпірування, крім того, використання спеціальних елементів спортивної форми унеможливує проведення тренувального і змагального процесу без допомоги інших людей. Для того, щоб спортсмен зміг одягнути на себе спортивне екіпірування йому потрібен один або й два асистенти. Ще однією проблемою, з якою стикаються спортсмени є больові відчуття в тілі під час виконання змагальних вправ, що виникають через велику жорсткість спортивної форми.

Переважаю саме ці фактори підштовхнули спортивну спільноту, керівництво Міжнародної федерації з пауерліфтингу шукати альтернативу екіпірувальному напрямку силового триборства.

1.2. Передумови виникнення класичного пауерліфтингу

На початку 90-х років ХХ ст. під час перехідного періоду підготовки спортсмени тренувалися без використання спеціального екіпірування, використовували лише пояс і легку намотку колінних бинтів.

У СРСР в середині 90-х років спортсмени часто не мали коштів для покупки дороговартісного екіпірування і спортивну форму їм привозили товариші, знайомі із-за кордону. Це екіпірування спортсмени використовували виключно на змаганнях, за умови, що вони мають спеціальну спортивну форму, практично весь тренувальний процес проводився без її використання.

В Європі та за океаном таких фінансових проблем не було. Спортсмени могли собі дозволити купувати нове спортивне екіпірування кожен рік, але й зарубіжні пауерліфтери були зацікавлені у зменшенні витрат на спортивну форму та спрощенні тренувального процесу.

Спеціальне екіпірування приносило великий дискомфорт під час виконання змагальних вправ, через свою жорсткість викликало больові відчуття у тілі, різноманітні садна та порізи. Саме тому у спортсменів, тренерів та керівників національних федерацій почали з'являтися думки про створення безекіпірувального напрямку силового триборства [23].

Атлети часто брали участь у змаганнях використовуючи лише пояс та колінні бинти, причини у всіх були різні – зарубіжні спортсмени мали можливість тренуватися і виступати з використанням екіпірування, спортсмени з різних куточків СРСР мали бажання виступати на змаганнях, використовуючи дороговартісне, жорстке екіпірування, але проблема полягала в обмеженому фінансовому забезпеченні.

Період з кінця 90-х років ХХ ст. до сьогодні можна назвати проривним в плані підвищення рівня спортивних результатів, великої кількості європейських та світових рекордів.

Однак, разом із великою кількістю позитивних факторів, є один показник, який і визначає головну причину зростання популярності класичного

пауерліфтингу – це зниження рівня інтересу глядачів та учасників спортивного руху до екіпірувального пауерліфтингу. Причиною цього є постійне збільшення кількості альтернативних федерацій пауерліфтингу у світі, більшою мірою в США. Ці спортивні комерційні структури організують та проводять різноманітні турніри зі значними фінансовими винагородами переможцям та призерами змагань, укладанням спонсорських контрактів. Також важливим фактором є відсутність допінг-контролю у більшості федерацій альтернативного напрямку, що додає видовищності у змагальний процес, і в свою чергу залучає більшу кількість глядачів та учасників спортивного руху.

Одним із перших стартів у класичному пауерліфтингу став чемпіонат Океанії, що пройшов 7-9 грудня 2012 року у Сіднеї (Австралія). У змаганнях взяло участь 103 спортсмени – 65 чоловіків та 38 жінок.

Австралійські спортивні науковці [16] дослідили, що рівень реалізації змагальних спроб на цьому чемпіонаті був вкрай низьким. Спортсмени, що зайняли призові місця та виконали від 8 до 9 вдалих підходів всього 10 – 6 чоловіків та 4 жінки; 28 спортсменів – 18 чоловіків та 10 жінок впоралися із 7 та менше змагальними спробами. Загальна кількість призерів склала 38 атлетів, учасників, що не зайняли місця на п'єдесталі було 65, 8-9 вдалих спроб вдалося реалізувати 17 спортсменам – 10 чоловіків та 7 жінок; 48 спортсменів виконали 7 та менше змагальних підходів – 31 чоловік та 17 жінок (табл. 1.2).

Перший чемпіонат світу з класичного пауерліфтингу відбувся 11-16 червня 2013 року у Суздалі (Росія). У цьому старті взяло участь 284 спортсмени, з них 154 спортсмени дорослої вікової групи і 130 інших учасників. На цих змаганнях ситуація з реалізацією змагальних спроб була наступною: 24 спортсмени, що виконали 8-9 підходів – 15 чоловіків та 9 жінок; 7 та менше змагальних підходів реалізував 21 спортсмен – 9 чоловіків, 12 жінок. Всього призерів – 45 (табл. 1.3).

Всього спортсменів, які не зайняли призові місця – 109, з них 20 атлетів виконали 8-9 результативних спроб – 11 чоловіків, 9 жінок; 89 спортсменів, що виконали на помості 7 та менше вдалих спроб – 59 чоловік та 30 жінок.

Таблиця 1.2

Реалізація змагальних спроб учасниками чемпіонату Океанії з класичного пауерліфтингу у відсотковому співвідношенні (за даними Powerlifting: Success and failure at the 2012 Oceania and 2013 Classic World Championships)

Учасники	Кількість реалізованих підходів	
	8-9	7 та менше
Призери – 38 осіб	10 осіб (26%)	28 осіб (74%)
Інші – 65 осіб	17 осіб (26%)	48 осіб (74%)

Таблиця 1.3

Реалізація змагальних спроб учасниками чемпіонату світу з класичного пауерліфтингу у відсотковому співвідношенні (за даними Powerlifting: Success and failure at the 2012 Oceania and 2013 Classic World Championships)

Учасники	Кількість реалізованих підходів	
	8-9	7 та менше
Призери – 45 осіб	24 особи (53%)	21 особа (47%)
Інші – 109 осіб	20 осіб (18%)	89 осіб (82%)

Проаналізувавши отримані дані, можна зробити висновок, що на чемпіонаті Океанії з класичного пауерліфтингу 2012 року реалізація змагальних спроб була на досить низькому рівні, а на чемпіонаті світу з класичного пауерліфтингу 2013 року у Суздалі показник результативності значно збільшився.

Хоч класичне триборство за своїми правилами ідентичне до екіпірувального, цей напрям пауерліфтингу був зовсім новий, не досліджений, у спортсменів та їхніх тренерів не було необхідної бази знань та навичок для побудови тренувального процесу.

Не дивлячись на досить скромний старт, класичний пауерліфтинг протягом декількох наступних років набрав велику популярність у світі, кількість учасників зросла майже вдвічі, і головне – спортсмени та тренери набралися досвіду у побудові тренувального процесу та підборі й використанні ефективних засобів відновлення та підвищення працездатності.

Отже, серед основних передумов виникнення класичного пауерліфтингу можна виділити: 1) економічність організації тренувального та змагального процесів у порівнянні з екіпірувальним пауерліфтингом, отже збільшення доступності занять; 2) запобігання виникненню зайвих фінансових витрат у спортсменів під час занять; 3) більш чесне змагання із використанням переважно власних можливостей, на думку спортивних фахівців [1].

1.3 Світові тенденції у розвитку пауерліфтингу

Проаналізувавши науково-методичну літературу, було встановлено, що переважна більшість досліджень, проведених фахівцями, спрямовано на вивчення особливостей силової підготовки, методів управління тренувальним процесом, засобів відновлення та збільшення рівня силових показників, техніки виконання змагальних вправ, проблеми допінгу [10, 11].

Однак разом із цим, мало дослідженими є тенденції розвитку класичного та екіпірувального пауерліфтингу. На основі попередніх досліджень фахівців спорту [2, 19] встановлено 3 основні тенденції розвитку пауерліфтингу: прагнення щодо включення виду спорту до програми Олімпійських ігор, хаотичне створення спортивних організацій та професіоналізація пауерліфтингу.

Головною умовою для включення пауерліфтингу до олімпійської програми є відмова від екіпірувального напрямку. Цю вимогу було встановлено 7 листопада 2010 року на Черговому Конгресі IPF щодо затвердження стратегічного плану на 2011-2021 роки та обговорення проблеми відміни спеціального екіпірування [6].

Вище зазначеними авторами було проведено опитування 50 провідних українських фахівців з пауерліфтингу. Всі вони одногосно погодилися, що Міжнародна федерація пауерліфтингу IPF визначає тенденції та напрямки розвитку пауерліфтингу. 68% респондентів висловило думку про необхідність включення пауерліфтингу до програми Олімпійських ігор. Свою позицію вони аргументували тим, що МСФ пауерліфтингу тісно співпрацює з Міжнародним олімпійським комітетом, підтвердженням цього є надання патронату МОК чемпіонатам світу IPF та підписання Всесвітнього антидопінгового кодексу.

Основною стратегічною метою IPF є набуття статусу олімпійського виду спорту. Міжнародний олімпійський комітет визначає ряд певних вимог до потенційних видів спорту-претендентів, тому керівництво IPF спрямовує великі зусилля для виконання обов'язкових вимог.

Першим пунктом прийнято вважати популярність виду спорту, медалеємність та високу конкурентоспроможність. Загальна кількість країн, що входять до складу IPF – 122. [15]. Однак в залежності від континенту сильно різниться рівень розвитку пауерліфтингу країнах. Країни африканського континенту значно поступаються у спортивних результатах європейським, північно-американським та азійським країнам. Разом із тим, керівництво IPF обирає для проведення чемпіонатів світу Південно-Африканську республіку – 2008 р., 2010 р., 2014 р., [57] щорічно 2016 з до 2019 р. Тому розвитку пауерліфтингу у країнах Африки IPF надає велике значення.

Порівнявши кількість учасників на чемпіонатах світу з класичного та екіпірувального пауерліфтингу у період з 2014 по 2021 роки (табл 1.4), можна зробити висновок, що класичний напрям силового триборства має значно

більші шанси на включення до олімпійської програми, аніж екіпірувальний. Це є ще одним показником, який задовольняє одну з важливих вимог МОК – популярність, або іншими словами масовість.

Окрім того, IPF тісно співпрацює з міжнародними спортивними організаціями. Вона отримала визнання Глобальної асоціації міжнародних спортивних федерацій (GAISF) та Альянсу незалежних визнаних членів спорту (AIMS). Також IPF має членство у Міжнародній федерації університетського спорту (FISU) на основі меморандуму про співпрацю МСФ пауерліфтингу зі студентами вищих навчальних закладів.

Таблиця 1.4

Кількість учасників чемпіонатів світу з класичного та екіпірувального пауерліфтингу (за даними <https://allpowerlifting.com/federations/IPF/results/>)

Рік	Класичний	Екіпірувальний
2013	284	342
2014	498	436
2015	437	419
2016	690	437
2017	518	481
2018	695	345
2019	560	361
2020	—	—
2021	435	391

Ще одним важливим пунктом для включення до програми Олімпійських ігор є боротьба з допінгом [15].

Позитивні зрушення у цьому напрямі можна спостерігати на прикладі Всесвітніх ігор 2017 року у Вроцлаві. Допінг-проби взяті більш ніж у половини

учасників змагань з пауерліфтингу і разом з тим, не було виявлено жодного позитивного результату.

Відповідно, оцінюючи діяльність IPF, можна зробити висновок, що основні зусилля керівництва спрямовані на розвиток пауерліфтингу на континентах, які цього потребують, співпрацю з міжнародними спортивними організаціями та боротьбу з допінгом.

У своєму дослідженні Розторгуй М.С., Оліярник В.І., Башенський Ю.М. [6] встановили, що поряд з усвідомленням потенційної можливості включення пауерліфтингу до олімпійської програми, 54% опитаних ними респондентів висловили негативне ставлення до відміни екіпірувального напрямку пауерліфтингу. Свою позицію вони аргументували тим, що є висока вірогідність зниження спортивних результатів. Із причин, зазначених фахівцями, стали: 1) відмінності специфіки й техніки тренувальної та змагальної роботи між класичним та екіпірувальним пауерліфтингом; 2) триваліша історія розвитку екіпірувального напрямку силового триборства і представлення його у програмі Всесвітніх ігор.

Наступною тенденцією, виділеною фахівцями, є хаотичне створення спортивних організацій. Протягом останніх десятиліть було створено 12 міжнародних альтернативних федерацій: Global Power Federation (GPF), International Powerlifting Association (IPA), Eurasia Powerlifting Federation WPC-WPO, International Powerlifting Federation (IPF), Global Powerlifting Committee (GPC), World Powerlifting Federation (WPF), World Drug-Free Powerlifting Federation (WDFPF), Powerlifting Alliance (WPA), World Powerlifting Organization (WPO), World Association of Bench Pressers and Deadlifters (WABDL), European Drug-Free Power Athletics Union, Russia WPC/WPO federation, World Raw Powerlifting Federation (WRPF), 100% Raw Powerlifting Federation.

Одними з найвпливовіших федерацій є WRPF, WPC та WPO. Засновники інших федерацій брали за основу деякі нормативно-правові засади й основні

пункти офіційної документації та інтерпретували їх під особливості змагальної діяльності своїх спортивних організацій, головною метою яких є комерційна складова та прибуток [14].

Із вище сказаного можна виділити третю тенденцію – комерціалізація та професіоналізація пауерліфтингу [19]. У переважній більшості альтернативних спортивних організацій присутній призовий фонд для переможців та призерів, також є можливість заключення професійних контрактів зі спонсорами, провідними виробниками спортивного екіпірування.

Наступною тенденцією сучасного пауерліфтингу можна виокремити омолодження складів збірних команд та демонстрацію молодими спортсменами результатів, що іноді перевищують рекорди, встановлені значно старшими атлетами з великим тренувальним та змагальним досвідом.

Зарубіжні фахівці Щетина Б.Л. і Щетина М.Б. провели теоретичний аналіз виступу вагової категорії 105 кг., яку представляло 22 учасники на чемпіонаті Європи 2019 року у місті Каунас (Литва). Науковці вирішили умовно розділити спортсменів за роками на 6 вікових підгруп: 20-25; 26-30; 31-35; 36-40; 41-45; 46-50. Виявилось, що першу вікову підгрупу представляло 7 осіб, другу – 10, третю – 2, четверту і шосту по 1, п'яту підгрупу не представляв жоден спортсмен. Проаналізувавши отримані дані, було встановлено, що 77% спортсменів вагової категорії 105 кг були віком від 22 до 30 років.

За результатами змагань цієї вагової категорії перше та друге місце зайняли спортсмени першої вікової підгрупи – 22 та 23 роки, відповідно. Бронзовим призером став представник шостої підгрупи – 49-річний спортсмен.

Після отримання результатів дослідження, вищезгадані фахівці вирішили проаналізувати вагову категорії 93 кг аналогічно попередньому алгоритму дій. Науковцями встановлено, що у цій ваговій категорії срібним та бронзовим призерами стали спортсмени, що представляли першу вікову підгрупу, а

першість чемпіонату Європи завоював 29-річний атлет, тобто представник другої підгрупи.

Таким чином, дослідження зарубіжних фахівців Щетини Б.Л. і Щетини М.Б. [13] підтверджують тенденцію до поступового зменшення віку спортсменів збірних команд на етапі реалізації максимальних можливостей.

Управлінцям української федерації необхідно використовувати спортивний досвід провідних країн світу - США, Великобританія, Канада, Франція, Італія, Швеція, Норвегія та ін. Найпрогресивнішою країною, що створює найсприятливіші умови для занять будь-яким видом спорту та розвиває його є Сполучені Штати Америки. Тому досвід саме цієї країни є цікавим для вивчення.

Висновки до розділу 1

1. У процесі становлення пауерліфтингу, як виду спорту, екіпірувальний напрям силового триборства став основою для подальшого створення та розвитку класичного, модернізації та виникнення різноманітних елементів спортивної форми для спортсменів. Важливим фактором була популяризація пауерліфтингу, і, як результат, значне збільшення кількості учасників чемпіонатів світу у період з 1981 по 1989 роки, що, у свою чергу, створило підґрунтя для подальшого розвитку виду спорту.

2. Класичний пауерліфтинг виник наприкінці ХХ ст. і його основними перевагами стали економічність організації тренувального та змагального процесів у порівнянні з екіпірувальним напрямом, запобігання виникненню зайвих фінансових витрат у спортсменів у процесі підготовки, більш чесне змагання із використання переважно власних можливостей. Ці чинники зумовили активне поширення класичного пауерліфтингу у світі.

3. Основними тенденціями розвитку пауерліфтингу на думку міжнародних та вітчизняних фахівців стали: прагнення до включення виду спорту до програми Олімпійських ігор (головна вимога – відмова від екіпірувального дивізіону), хаотичне створення спортивних організацій та комерціалізація пауерліфтингу (протягом минулого десятиліття створено 12 міжнародних комерційних федерацій, метою яких було отримання прибутків).

Важливою тенденцією сучасного пауерліфтингу є збільшення рекордних результатів національних збірних команд країн світу за рахунок омолодження їх складу, залучення юних перспективних атлетів. Цю тенденцію у своєму дослідженні підтвердили фахівці Щетина Б.Л. і Щетина М.Б. [13].

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ Й ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Для досягнення мети і вирішення поставлених завдань дослідження використовувалися такі методи:

2.1.1 Аналіз науково-методичної, монографічної, періодичної літератури, офіційних документів та джерел мережі Інтернет – цей метод дав змогу проаналізувати наукові роботи спортивних фахівців, що розглядали проблематику обраної теми дослідження. Пошук та аналіз науково-методичної літератури допоміг виявити достатньо і недостатньо вивчені напрямки досліджень у пауерліфтингу. Аналіз офіційних документів сприяв збільшенню бази знань щодо нормативно-правового забезпечення змагань з пауерліфтингу, розгляд протоколів змагань надав змогу оцінити рівень конкуренції та кількість учасників змагань.

2.1.2 Метод синтезу та узагальнення надав можливості для вивчення компонентів силового триборства як цілісної системи, визначити характерні риси, що притаманні обом напрямкам пауерліфтингу.

2.1.3 Метод порівняння забезпечив можливості для співставлення спортивних результатів, виявлення лідерів та аутсайдерів, встановлення причин змагальних успіхів атлетів, спільних й відмінних особливостей класичного та екіпірувального пауерліфтингу.

2.1.4 Анкетування сприяло отриманню даних про сучасний стан розвитку пауерліфтингу в Україні та світі від учасників спортивного руху – тренерів, спортсменів, суддів, керівних та виконавчих осіб Федерації пауерліфтингу м. Києва.

2.1.5 Статистична обробка даних надала змогу отримати кількісні показники, що демонструють рівень розвитку пауерліфтингу, насамперед, в Україні та світі, схожості та відмінності відповідей спортивних експертів. На

основі отриманих статистичних даних було здійснено підведення багатьох підсумків та написання висновків кваліфікаційної роботи.

2.2 Організація дослідження

Дослідження проводилося у 3 етапи:

Перший етап – визначення й обґрунтування теми, актуальності, мети та методів дослідження, наукової новизни та практичної значимості. Встановлення об'єкта та предмета наукового дослідження. Також було здійснено підбір необхідної науково-методичної, монографічної та періодичної літератури, офіційних документів та джерел мережі Інтернет, написання першого та другого розділів наукової роботи.

На другому етапі здійснено створення ілюстративного матеріалу: таблиці, схеми, рисунки, а також формування запитань для анкети та пошук учасників для проходження анкетування з метою отримання експертних оцінок. Також важливим пунктом на цьому етапі було написання третього розділу дипломної роботи, висновків до розділів, проведення анкетування серед представників міської та національної спортивних федерацій, що займають керівні та виконавчі посади.

Третій етап дослідження спрямований на статистичну обробку отриманих даних на основі відповідей респондентів щодо основних тенденцій розвитку пауерліфтингу в Україні та світі, їх прогнозів щодо розвитку класичного та екіпірувального напрямків силового триборства. Також завданнями цього етапу були формування повного переліку використаної літератури та ресурсів мережі Інтернет, завершення написання 4 та 5 розділів, підведення підсумків дослідження та написання загальних висновків.

РОЗДІЛ 3

МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД У РОЗВИТКУ ПАУЕРЛІФТИНГУ

3.1. Роль США у популяризації та створенні нових тенденцій силового триборства

Сполучені Штати Америки – країна-лідер на міжнародній спортивній арені, спортсмени якої показують дуже високі результати навіть у досить юному віці. Зазвичай вони починають займатися ще у школах та коледжах.

Американські спортивні науковці [Francis M. Kozub, Timothy A. Brusseau] встановили, що учні старших класів, переважно чоловічої статі, часто обирають заняття з пауерліфтингу як навчальний предмет за вибором. За даними їхнього дослідження [17] більшість спортсменів у школах обирають класичний пауерліфтинг, навіть незважаючи на можливість піднімати більшу вагу за допомогою екіпірування та потенційне зниження ризику травматизму. Свій вибір атлети і тренери аргументують тим, що вартість спеціального екіпірування досить висока і, як наслідок, значне зниження рівня залучення учнів до занять саме цим видом спорту.

Для збільшення рівня зацікавленості молодих спортсменів протягом року між школами організуються змагання, як, наприклад, USA Powerlifting High School Nationals. За даними офіційного сайту федерації пауерліфтингу Сполучених Штатів Америки [24] цей турнір є одним із наймасовіших в історії юнацького американського пауерліфтингу. Національні змагання серед учнів старшої школи 2019 року налічували 594 учасники, у 60 призерів та чемпіонів взяли допінг-пробу – у всіх результат був негативний [25].

Після такого великого успіху була річна перерва, у зв'язку з Covid19. 2020 року ці змагання не проводилися. У 2021 році організатори змагань заявили про повернення USA Powerlifting High School Nationals на спортивну арену [26].

У цьому старті взяло участь 529 атлетів, 70 з яких було викликано на проходження процедури допінг-контролю. Було виявлено 1 позитивну пробу, спортсмена було дискваліфіковано, а його результат – анульовано. Цей одиничний випадок не затьмарив великий успіх цих змагань.

Разом із шкільним пауерліфтингом у США активно розвивається й університетський. У 2019 році у штаті Огайо відбувся національний чемпіонат серед університетів – Collegiate Nationals [31]. У змаганнях взяли участь 1020 учасників. Допінг-проби взяли у 107 спортсменів, жодного позитивного результату не було виявлено. Чемпіони та призери мали змогу представляти свої університети світовій спортивній арені. До слова, на Кубку світу з пауерліфтингу студентки американських університетів завоювали 4 медалі у 7 вагових категоріях: 2 золотих та 2 бронзових медалі. Представники чоловічої статі завоювали 1 золоту та 1 срібну медаль у 2 з 8 вагових категорій. [27].

У 2020 році свої корективи знову внесла пандемія коронавірусу – змагання у переважній більшості країн були відмінені, включаючи всі міжнародні старті. У США деякі турніри все ж таки відбулися, у їх число увійшов Collegiate Nationals, щоправда, кількість учасників зменшилася вдсятеро у порівнянні з минулим 2019 роком. До штату Пенсильванія за звання кращого приїхали позмагатися 118 спортсменів. Було взято 12 допінг-проб, як результат – всі негативні.

Кількість учасників Collegiate Nationals у 2021 році зросла до 482 осіб: 15 допінг-проб і жодного позитивного результату. Але у порівнянні із 2019 роком учасників цього турніру у 2021 році стало більш ніж удвічі менше, що знову ж таки пов'язано із наслідками Covid19. За інформацією, поданою на офіційному сайті USAPL [28] 2022 року керівництво федерації закликає спортсменів долучатися до змагань та наголошує, що організатори готові прийняти ще більше учасників, у порівнянні з минулими роками.

Military-Police-Firefighter Nationals – новий національний турнір, що з'явився у США 2020 року, у якому беруть участь військові, поліцейські та

пожежники, що у відставці й досі працюють [38]. Ці змагання з кожним роком стають все популярніші, про це свідчить поступове зростання кількості учасників: 2020 року змагалось 22 спортсмени [37], 2021 року до штату Флорида прибуло 65 атлетів [39], а у 2022 році поборотися за звання кращого до штату Джорджія приїхали 72 спортсмени [40].

У майбутньому досвід США може бути використаний керівництвом ФПУ для організації нового виду змагань – серед військових та представників державних служб – поліції та пожежної.

Arnold Sports Festival – один із найяскравіших спортивних турнірів у світі силового спорту, який щорічно проводиться лише у Сполучених Штатах Америки [29]. До його програми входять дисципліни пауерліфтингу, притаманні лише США: Arnold - A7 Pro Raw Challenge; Arnold - SBD Pro American; Arnold - Grand Prix by SBD; Arnold - Battle of the Regions та ін. Слід зазначити, що Arnold Sports Festival – це комерційний турнір у якому є призовий фонд, який у 2022 році склав 54,700\$ [30]. Ці комплексні змагання, що відбуваються під патронатом USAPL, у яких переможці та призери отримують фінансові винагороди, є безпрецедентними.

Arnold - A7 Raw Pro Challenge – відносно нова дисципліна, що виникла у 2017 році, де змагаються спортсмени найвищої спортивної кваліфікації у класичному пауерліфтингу. У 2020 році було 64 учасники, 7 спортсменів було запрошено на проходження процедури допінг-контролю – всі результати проб були негативні [31]. Кількість спортсменів, що взяли участь 2022 року – 61. [32].

Arnold - SBD Pro American – вперше змагання у цій дисципліні були проведені 2018 року. В них беруть змагання одні з найсильніших представників збірної команди США з класичного пауерліфтингу та потенційні кандидати на включення до неї. Переможці та призери отримують грошові винагороди. За офіційними даними зазначено, що 2019 року у змаганнях взяло участь 44 спортсмени.

Arnold - Grand Prix by SBD – дисципліна, у якій переможець обирається не за найбільшою сумою піднятих кілограмів у своїй ваговій категорії, а за співвідношенням власної ваги до піднятої за коефіцієнтом Вілкса (Wilks – був дійсний до 2020 року) або за коефіцієнтом IPF GL FORMULA (дійсний з 2020 року) [33]. Це називається абсолютною першістю, що визначається серед жінок та чоловіків.

Звернувши увагу на розподілення спортсменок у турнірній таблиці (табл. 3.2-3.3) та порівнявши їхню власну вагу з піднятою, можемо зробити висновок, що принцип “найважчий спортсмен – найсильніший спортсмен” в екіпірувальному пауерліфтингу спрацював, а у класичному – ні.

Таблиця 3.2

**Результати змагань серед жінок на Arnold - Grand Prix by SBD 2020
(екіпірувальний пауерліфтинг)**

Місце	Учасниця	Власна вага	Сума триборства	Wilks
1	Kimberly Johnson	56.55 кг	492.5 кг	679.28
2	Katherine Kasabuske	51.13 кг	455 кг	665.69
3	Juanita Nájera	51.68 кг	417.5 кг	616.09

Таблиця 3.3

**Результати змагань серед жінок на Arnold - Grand Prix by SBD 2020
(класичний пауерліфтинг)**

Місце	Учасниця	Власна вага	Сума триборства	Wilks
1	Samantha Calhoun	63.51 кг	515 кг	895.72
2	Isabella Von Weissenberg	72.18 кг	512.5 кг	836.62
3	Marisa Inda	51.87 кг	425 кг	820.96
4	Jennifer Millican	65.37 кг	477.5 кг	817.34

5	Kristen Dunsmore	71.33 кг	475 кг	779.36
---	---------------------	----------	--------	--------

У чоловіків принцип “найважчий спортсмен – найсильніший спортсмен” в екіпірувальному пауерліфтингу знову спрацював, а у класичному – ні (табл. 3.4-3.5).

Таблиця 3.4

**Результати змагань серед чоловіків на Arnold - Grand Prix by SBD 2020
(екіпірувальний пауерліфтинг)**

Місце	Учасник	Власна вага	Сума триборства	Wilks
1	Blaine Sumner	176.24 кг	1296 кг	713.03
2	Quintin Meyer	118.48 кг	1020 кг	679.80
3	Bakhirev Aleksei	71.41 кг	705 кг	636.70
4	Mehar Bhogal	92.66 кг	725 кг	564.74

Таблиця 3.5

**Результати змагань серед чоловіків на Arnold - Grand Prix by SBD 2020
(класичний пауерліфтинг)**

Місце	Учасник	Власна вага	Сума триборства	Wilks
1	Ashton Rouska	92.14	881.5 кг	856.76
2	David Ricks	92.55	785 кг	751.58
3	Micheal Seay	73.99	0 кг (спортсмен не впорався з початковою вагою у жимі лежачи)	0.00

До слова, якщо порівняти чемпіонів у екіпірувальному та класичному пауерліфтингу, можна зробити висновок, що за співвідношенням власної ваги до піднятої, за коефіцієнтом Wilks, представники класичного напрямку силового триборства підняли більше ніж спортсмени екіпірувального серед жінок, та чоловіків – це зумовлено, переважно, генетичними особливостями спортсменів-переможців, великим змагальним досвідом, можливостями для представників класичного пауерліфтингу виконувати більший тренувальний об'єм у період своєї підготовки [34].

Arnold - Battle of the Regions – турнір, у якому змагаються спортсмени, які представляють окремі регіони Сполучених Штатів Америки, для прикладу Південний (Southern), Середньоатлантичний (MidAtlantic), Центральний (Central), Південно-Східний (Southeast) та інші.

За зайняті учасниками місця кожен регіон отримує певну кількість балів, які сумуються, що і визначає найсильніший регіон. Із всіх перелічених дисциплін Arnold Sports Festival це єдиний, у якому головним критерієм успіху і перемоги є командний залік. У 2020 році було заявлено 47 учасників – 22 жінки та 25 чоловіків [35].

Підводячи підсумки про Arnold Sports Festival слід ще раз звернути увагу на унікальність цього щорічного турніру. Це єдиний комерційний старт у світі, який проводиться під патронатом USAPL, що, у свою чергу, входить до складу IPF [36].

Особливою рисою американського пауеліфтингу та спорту в цілому є активне фінансування спорту. У США фінансове забезпечення спорту здійснюється різними шляхами, які можна поділити на 3 групи: бюджетне, позабюджетне і змішане. Визначною рисою спортивної індустрії у Сполучених Штатах є часткова автономія та незалежність спортивних структур та організацій, що забезпечуються переважно позабюджетним фінансуванням: спонсорство, мерчендайзинг, продаж білетів на телетрансляцію, а некомерційна

складова цього виду фінансування – це меценатська та благодійна діяльність Н. В. Слободянюк. [8]. Менш розповсюдженим варіантом забезпечення фінансами системи спорту в США є змішаний тип – держава частково допомагає спортивним федераціям, клубам, спортивним об'єднанням надавати спортивні послуги на відповідному рівні, виступаючи партнером. Бюджетне фінансування поділяється на пряме і непряме. Пряме фінансування характеризується виділенням коштів для будівництва спортивної інфраструктури, розвитку освіти та забезпечення грошовими надходженнями спортивні федерації для організації та проведення змагань. Непряме забезпечення фінансами сфери спорту передбачає повне або часткове звільнення від сплати податків та пільгове кредитування, надання субсидій та субвенцій. До слова, Національний олімпійський комітет США звільнений від сплати податків. Право повного звільнення від оподаткування набувають елементи спортивного спорядження, що потрапляють у розпорядження спортивних структур.

Спортивні федерації різних видів спорту, у тому числі і USAPL, забезпечуються завдяки позабюджетному фінансуванню. Американська федерація пауерліфтингу частково забезпечується державою, але більшою мірою – самостійно за рахунок власних коштів, сторінки Patreon, членських внесків, спонсорських угод. За даними, що подані дослідниками у статті [8] 95% витрат спортивних організацій покриваються приватними компаніями на основі взаємовигідних умов співпраці.

Значну роль у забезпеченні фінансами сфери спорту відіграє спонсорство, цьому активно допомагають великі виробники спортивного одягу та екіпірування. Офіційними спонсорами USAPL є SBD Apparel, Titan Support, A7, Pioneer, Rogue. Ці компанії забезпечують федерацію високоякісним спортивним обладнанням, екіпіруванням, а взамін отримують значну кількість потенційних покупців їхніх продуктів на ринку, рекламу від національної федерації тощо.

Також USAPL забезпечує своє належне функціонування за рахунок отримання внутрішнього фінансування. Федерація має власну спонсорську

програму під назвою USA Powerlifting Sponsorship Program, її функція полягає у можливості членам федерації та будь-яким фізичним та юридичним особам фінансово допомагати федерації, які отримують за свій вклад певні бонуси. Програма поділена на 5 рівнів (табл. 3.6).

Таблиця 3.6

USA Powerlifting Sponsorship Program

(за матеріалами офіційного сайту USAPL) [41]

Програмний рівень	Бонус/подарунок
1) Вкладник USAPL – 100\$ >	<ul style="list-style-type: none"> • Нашивка на одяг з логотипом USAPL • Сертифікат про вклад у розвиток пауерліфтингу • Внесення у національний реєстр вкладників американського спорту на офіційному сайті USAPL
2) Бронзовий учасник команди USAPL – 250\$ >	<ul style="list-style-type: none"> • Футболка з логотипом USAPL • Сертифікат про вклад у розвиток пауерліфтингу • Бронзова медаль з гравіюванням USAPL • Внесення у національний реєстр вкладників американського спорту на офіційному сайті USAPL
3) Срібний учасник команди USAPL – 500\$ >	<ul style="list-style-type: none"> • Худі з логотипом USAPL • Сертифікат про вклад у розвиток пауерліфтингу • Срібна медаль з гравіюванням USAPL • Внесення у національний реєстр вкладників американського спорту на офіційному сайті USAPL
4) Золотий учасник команди USAPL – 1000\$ >	<ul style="list-style-type: none"> • Футболка поло з логотипом USAPL • Сертифікат про вклад у розвиток пауерліфтингу • Золота медаль з гравіюванням USAPL • Внесення у національний реєстр вкладників американського спорту на офіційному сайті USAPL • Членам федерації, що активно підтримують її фінансами на золотому рівні видаються куртки національної збірної команди
5) Платиновий вкладник USAPL – 2500\$ >	<ul style="list-style-type: none"> • Будь-які бонуси/подарунки з переліченого списку • Пам'ятна дошка від USAPL • Внесення у національний реєстр

	вкладників американського спорту на офіційному сайті USAPL
--	------------------------------------------------------------

Також USAPL впроваджує спонсорство через разові/багаторазові пожертвування за допомогою Pay Pal, банківською картою або ж іншим зручним способом. Всі фінанси, що надсилають люди не оподатковуються і використовуються виключно на розвиток американського пауерліфтингу.

Федерація USAPL здійснює також внутрішнє спонсорство. Фізичні та юридичні особи, що зацікавлені у продажу власних спортивних послуг і шукають маркетинговий майданчик звертаються до відділу маркетингу та реклами USAPL з пропозицією про взаємовигідну співпрацю. USAPL розміщує рекламні оголошення на офіційному сайті, здійснює розсилку різної інформації на спортивну тематику на, вказані замовником, електронні пошти, запрошення на змагання тощо і за ці послуги отримує фінансові надходження від клієнтів. Для крупних компаній, виробників спортивних товарів та послуг, що зацікавлені у співпраці є спеціальні пропозиції від USAPL, як, наприклад, стати національним спонсором федерації. Цей варіант співпраці аргументується тим, що для обох сторін він буде вигідним. Для USAPL це здобуття ще одного спонсора, що допомагатиме розвивати спорт в країні, а для компанії це відкриває нові можливості для просування свого бізнесу та збільшення прибутків за рахунок охоплення більшої аудиторії. Варіант внутрішнього спонсорства є досить прибутковим, фінансово обґрунтованим – розвиток федерації без значних грошових вкладень з можливістю збільшити кількість офіційних партнерів.

3.2 Досвід Великої Британії у розвитку пауерліфтингу

Велика Британія – одна з найпрогресивніших країн Європи з класичного пауерліфтингу. Країна, що заснувала та активно розвиває найпопулярніший бренд спортивного екіпірування для класичного напряму силового триборства, яким користуються спортсмени з усього світу – SBD Apparel.

Перший національний чемпіонат Об'єднаного Королівства з класичного пауерліфтингу відбувся 2012 року у місті Horncastle за участю 113 спортсменів.

Не дивлячись на досить непогані результати, Велика Британія не взяла участі у першому чемпіонаті світу з класичного триборства 2013 року у Суздалі. Пізніше, це рішення керівництво пояснюватиме тим, що вони не мали особливих сподівань щодо подальшого розвитку цього напрямку пауерліфтингу. Після чемпіонату світу 2013 керівництво GB Powerlifting Federation Limited (GBPF) прийняло рішення про участь національної збірної на міжнародних змаганнях з класичного пауерліфтингу.

У березні 2013 року було засновано компанію SBD Apparel, ця аббревіатура розшифровується як Squat, Benchpress, Deadlift, тобто, назви трьох змагальних вправ пауерліфтингу. Засновником та генеральним директором компанії став Benjamin Banks. Головною метою створення цього бренду було забезпечення спортсменів, перш за все, національної збірної Великої Британії необхідними елементами екіпірування (трико, наколінники, футболки) [51]. Для допуску до міжнародних змагань всі нові компанії з виробництва спортивної форми проходять верифікацію спеціальною комісією IPF, яка перевіряє екіпірування за певними стандартами – SBD не стала виключенням. Після отримання дозволу, було укладено партнерську угоду SBD та IPF та випущено першу серію спортивної форми на світовий ринок. Одразу ж деякі країн обрали цей бренд офіційним спонсором своїх національних збірних, а першою стала Велика Британія. На момент дослідження загальна кількість партнерів-дистриб'юторів складає 55 країн, серед яких 1 країна Африканського континенту, 4 – Океанії, 6 – Америки, 11 – Азії та 23 країни Європи [52], а також SBD є офіційним партнером IPF [53].

Розвиток класичного пауерліфтингу у Великій Британії та успіхи національної збірної команди зумовлені також новими методиками тренувального процесу. У своєму дослідженні [21] британські фахівці [Swinton, Paul; Lloyd, Ray; Agouris, Ioannis; Stewart, Arthur] визначили основні напрямки силового тренування пауерліфтерів високої кваліфікації. Першим пунктом у їхньому дослідженні було визначання швидкості підйому штанги максимального навантаження (80-100% від кращого результату). Науковцями опитано 28 спортсменів: 13 спортсменів (46%) зазначили, що виконують всі повторення з максимальним зусиллям для найшвидшого підйому ваги, 15

атлетів (54%) вказали, що періодично у процесі підготовки виконують змагальні вправи у контрольованому темпі – за їхніми словами, це допомагає їх краще відчувати вагу та сприяє швидшому прогресу спортивних результатів, допомагає з подоланням “мертвих точок”, збільшує кількість м’язових волокон у м’язах і, як наслідок, збільшує силу та енергетичні запаси.

Наступним об’єктом спостереження було виконання змагальних вправ субмаксимального навантаження (>70%) з максимальною швидкістю для розвитку “вибухової” сили. За результатами опитування 82% респондентів використовують цей метод у своїй підготовці з величиною обтяження <30%. Використання “вибухових” повторень допомагає напрацювати максимально швидкий старт підйому штанги у змагальних вправах: 75% опитуваних спортсменів зазначили, що у процесі підготовки застосовують швидкісні тяги та присідання, а 68% респондентів – ще й швидкісний жим штанги лежачи.

Використання додаткового обладнання у тренувальному процесі теж привернуло увагу науковців. Під час опитування 39% спортсменів зазначили, що використовують на тренуваннях гумові стрічки. Часто їх одягають на колінні суглоби під час присідань зі штангою – вони діють як відволікаючий фактор. Наступним методом застосування подібного обладнання є закріплення стрічки підвищеної жорсткості за штангу та стійки – таким чином під час виконання присідань та жиму штанги лежачи та тяги стрічка здійснює протидію руху штанги вгору, тим самим ускладнює підйом ваги спортсменом. Метод подолання додаткової протидії також використовують з металевими ланцюгами – вони сприяють розвитку м’язів-стабілізаторів. Ефективним методом збільшення силових показників, за словами 69% респондентів, є запозичення елементів змагальних та спеціально-підготовчих вправ з важкої атлетики: ривок, поштовх та їхні похідні [5]. Науковці пояснюють користь цього методу тим, що під час виконання вправ пауерліфтингу субмаксимального та максимального навантаження кожен наступний підйом у підході буде повільнішим за попередній, а специфіка важкої атлетики полягає у максимальному прискоренні руху штанги вгору у кожному підйомі. За результатами дослідження було встановлено, що 79% опитаних спортсменів високої кваліфікації комбінують різноманітні методи силового тренування у

процесі своєї підготовки. Враховуючи високий рівень конкуренції на національній та міжнародній арені атлети діляться своїми спортивними надбаннями та досвідом використання різноманітних підходів підготовки з пересторогою. Отже, за результатами дослідження науковців [21] можемо зробити висновок, що основною метою застосування різноманітних методів під час тренувального процесу висококваліфікованих британських представників класичного пауерліфтингу є розвиток “вибухової” та максимальної сили, що є дуже важливим для цього напрямку силового триборства за причини відсутності спеціального екіпірування – підйом ваги виключно за допомогою власних силових можливостей.

Впровадження ефективних методів у тренувальний процес здійснюється завдяки знанням кваліфікованих тренерських кадрів. GBPF зобов’язує майбутніх фахівців з пауерліфтингу пройти навчальні тренерські курси (British Powerlifting Coaching Courses) з постійного професійного розвитку, що складаються з двох рівнів на вибір: Coach level 1 та Coach level 2. Після проходження першого рівня тренер отримує національну кваліфікацію і, відповідно, набуває права тренувати і представляти своїх підопічних на національних змаганнях. Другий рівень характеризується поглибленим вивченням обов’язкових дисциплін курсу, по завершенню якого, тренер має право готувати до міжнародних змагань спортсменів найвищої кваліфікації. Отримати робоче місце у спортивному клубі з пауерліфтингу допомагають куратори тренерських курсів – вони надають професійні рекомендації кожному учаснику курсу, а також відправляють офіційну заяву до національної федерації пауерліфтингу GBPF з проханням включити спортивного фахівця до Єдиного національного тренерського реєстру [54].

Задля створення найкращих умов для підготовки спортсменів керівництво GBPF створило загальний реєстр спортивних клубів з пауерліфтингу, що схвалені федерацією, наразі їх 29, для порівняння, у США – 139 [55, 56]. Для клубу, що подає свою кандидатуру на внесення його до списку існує певний ряд вимог, основними з яких є: наявність спортивного лікаря; страхування клубу та його членів за кошти фізичних та/або юридичних осіб; обов’язкове членство секретаря клубу у GBPF; наявність, щонайменше, одного

судді з пауерліфтингу національної категорії; одного або більше тренерів, що затверджені у Єдиному національному тренерському реєстрі; у клубі має бути акредитований консультант з питань антидопінгу (співпраця з WADA). GBPF застерігає всіх членів федерації, що керівництво не в змозі регулярно контролювати умови для тренувань, кваліфікацію тренерського складу та безпеку під час тренувань, проте, визнає діяльність та самостійність всіх інших спортивних клубів, що не входять до складу Реєстру, їхні повноваження щодо працевлаштування тренерів, у тому числі і тих, які пройшли тренерські курси 1 чи 2 рівня. Отже, розглядаючи вимоги до учасників і членів спортивного руху з пауерліфтингу Великої Британії, можна сформуванати ієрархічну схему системи організації розвитку пауерліфтингу в країні (рис. 3.1).

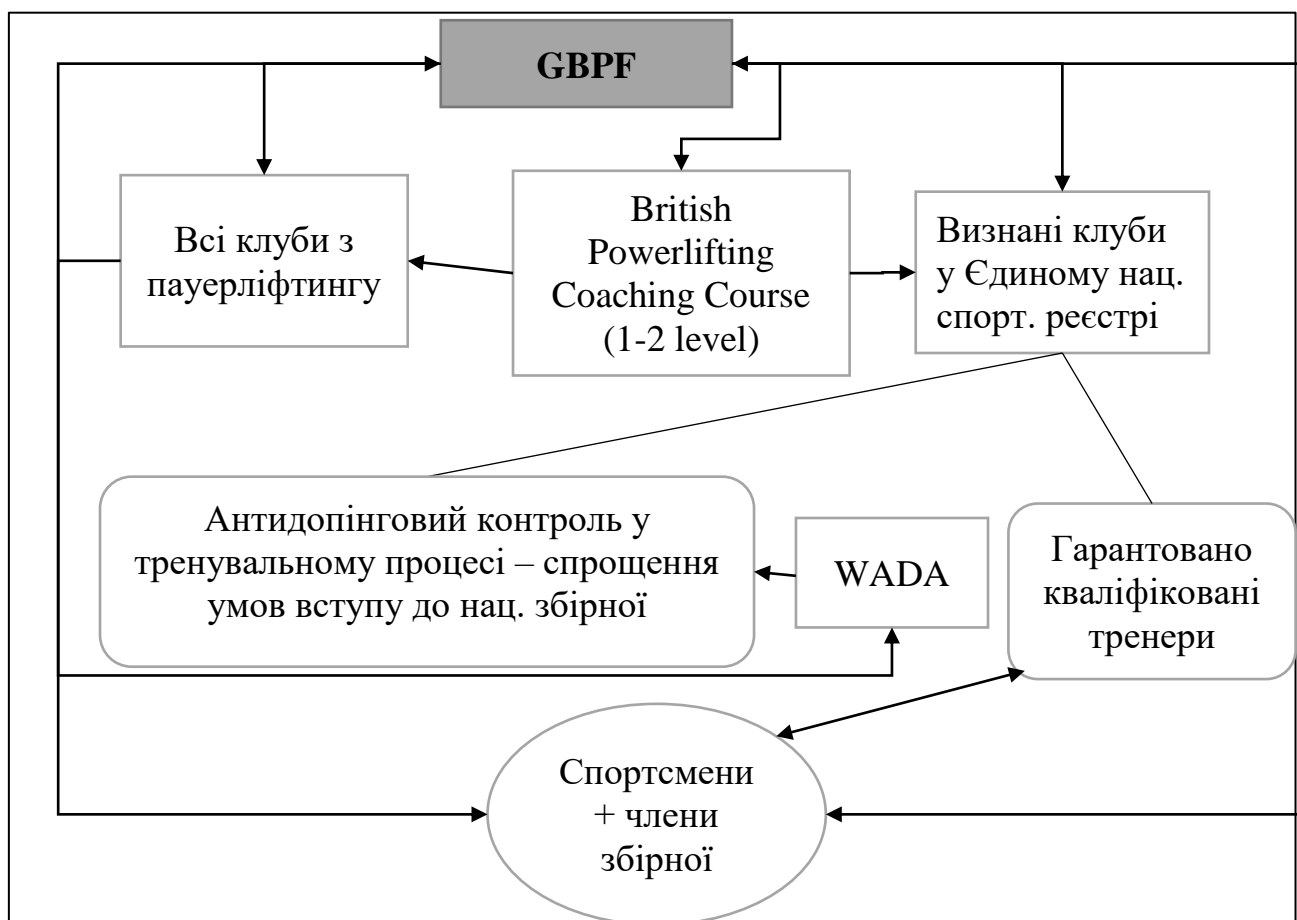


Рис. 3.1 Система організації розвитку пауерліфтингу у Великій Британії

3.3. Основні критерії успішності спортсменів збірної команди Франції на міжнародних змаганнях з класичного пауерліфтингу

Протягом кількох минулих років представники національної збірної команди Франції дуже додали у своїх спортивних результатах. За даними, що подані на офіційному сайті значну роль у цьому відіграє підхід до освіти та підготовки кваліфікованих фахівців у різних напрямках спортивної підготовки [42]. Для спортивних фахівців, які планують почати тренерську діяльність є обов'язковим проходження FFForce – воно буває двох типів: федеральне та професійне навчання.

Перший тип навчання відбувається у спеціалізованих ліцензійних федеральних утвореннях та побудовані на проходженні навчальної практики у афілійованих з FFForce структурах (клубах, відомчих комітетах, регіональних лігах). Для того, щоб отримати право тренувати спортсменів початкового, середнього та високого рівнів кваліфікації майбутній фахівець має отримати тренерський сертифікат. Вони бувають 3 рівнів: 1) федеральний організатор – надає право тренувати спортсменів-початківців з моменту початку занять до першого рівня змагань (внутрішні змагання спортивного клубу та міські турніри), за умови, що процес тренувальної та змагальної діяльності матиме оздоровчий та рекреаційних характер; 2) федеральний куратор – цей рівень дозволяє контролювати та тренувати спортсменів-представників французької федерації FFForce. На цьому етапі тренер має право готувати спортсменів до національних змагань. Перш ніж почати тренувати потенційних кандидатів та членів національної збірної команди фахівець має отримати третій сертифікат – федерального тренера. Він надає право надавати тренерські послуги на платній та безоплатній основі та готувати учасників FFForce до змагань міжнародного рівня [43].

Після проходження цієї професійної підготовки та отримання сертифікатів, набуття бази знань, умінь та навичок, необхідних для того, щоб стати кваліфікованим фахівцем і отримати доступ до професії, всі тренери мають право отримувати гідну оплату за свою роботу, використовуючи на практиці свої технічні та теоретичні здобутки.

Все регулювання спортивних професій здійснює Міністерство спорту Франції, де виділяють кілька рівнів підготовки, після проходження яких тренер починає отримувати оплату своєї праці. Модулі, які Міністерство пропонує майбутнім фахівцям включають в себе різноманітні напрями спортивної діяльності [44]. Для тренерів найбільш доступні та ефективні модулі наступні:

- 1) модуль функціонального тренування – напрямок, що пов'язаний з принципом функціонального тренінгу від організації BPJEPS Fitness Activities, який, у подальшому, тренери використовують у процесі підготовки спортсменів, переважно, під час перехідного періоду підготовки з метою кращого відновлення. Тренери набувають навичок для грамотного викладання теоретичного матеріалу своїм підопічним та ефективного управління й проведення персональних та групових тренувань і, таким чином, збільшують рівень своєї компетентності. Учасникам цей модуль пропонується у співпраці з навчальним центром EURO FITNESS. Організаторами пропонуються курси за такими видами спорту: пауерліфтинг, важка атлетика та бодібілдингу, що призначені для навчання випускників курсу BPJEPS Fitness Activities.

Другий варіант модулю – це DEJEPS Athletic Force, за результатами проходження якого видається Державний диплом для молоді та народної освіти 5 рівня, який дає змогу випускникам отримати професійні навички, щоб стати кваліфікованими спеціалістами, тренерами національної категорії з виду спорту [45].

Також, важливим критерієм є отримання тренерського стажу та державної зарплатні. Фахівці зі значним тренерським досвідом часто змінюють вектор своєї роботи і стають координаторами спортивних професій для майбутніх фахівців.

Отже, ми можемо зробити висновок, що рівень кваліфікації тренерів у Франції дуже високий, і для того, щоб готувати спортсменів до змагань, у тренера має бути відповідний диплом або сертифікат, а для його отримання необхідно прикласти багато зусиль. Щоб переконатися у високому рівні

професіоналізму тренерів та їх спортсменів нижче наведено таблиці 3.7 та 3.8 у яких вказано кількість медалей завойованих представниками національної збірної команди Франції з класичного пауерліфтингу на чемпіонаті Європи 2021 року [46].

Таблиця 3.7

Кількість завойованих медалей серед жінок

Вагова Категорія	Золото	Срібло	Бронза
47 кг	1		
52 кг	2	1	1
57 кг	1		
69 кг	2		
Понад 84 кг	1		
Загальна кількість медалей: 9 Перше місце у командному заліку			

Таблиця 3.8

Кількість медалей завойованих серед чоловіків

Вагова Категорія	Золото	Срібло	Бронза
59 кг			2
66 кг	1		2
74 кг		2	
83 кг	1		1
93 кг	1	1	
120 кг	1		
Загальна кількість медалей: 12 Друге місце у загальному заліку			

Окрім показового рівня кваліфікації спортивних фахівців, важливим критерієм успішності є залучення різних верств населення до спортивних заходів. Французький науковець [Patrick Mignon] у своїй роботі [21] виділив

певні важливі пункти, що сприяють зацікавленню людей у спортивній діяльності, а згодом деякі залучені представники розпочинають свою професійну спортивну кар'єру.

Перший пункт – мотивація. Основним показником зацікавленості людей у спортивній діяльності є бажання до самореалізації не тільки у суспільстві, а й особистісної. За словами науковця, є група людей у соціумі, що приходять до тренажерного залу, але поступово втрачають мотивацію до занять, бо не мають кінцевої мети. Вони поступово замислюються про змагальну діяльність у різних видах спорту, в тому числі і у пауерліфтингу. Головним є те, що у різних регіонах Франції є значна кількість тренерів високої кваліфікації, про яких вже було сказано раніше, до яких звертаються майбутні спортсмени, щоб самореалізуватися.

Наступним фактором є соціально розподілений доступ до спорту – це означає, що всі групи населення мають доступ до занять спортом, а розподілення за спортивною спеціалізацією відбувається, у більшій мірі, за віком та рівнем фінансового забезпечення, а у меншій – за статтю. Представники групи населення, що мають фінансові можливості, зазвичай, обирають такі види спорту, як теніс, гольф, кінний спорт, трекінг і т.д. Вони об'єднані однією спільною рисою – високою вартістю послуг та необхідного обладнання. У цьому питанні пауерліфтинг, особливо класичний, має велику перевагу – доступність та відсутність потреби у значному фінансовому забезпеченні. До того ж, пауерліфтингом, як і тенісом або гольфом можна займатися у будь-якому віці.

Символічно, що саме у Франції (м. Альба) з 9 по 14 березня 2020 року було проведено перший чемпіонат Європи з класичного пауерліфтингу серед ветеранів, тобто, для спортсменів віком 40-49, 50-59, 60-69, 70+ років. [47]. Ця вікова категорія поділяється на 4 підгрупи: “Masters 1; 2; 3; 4”. Французьке місто прийняло 228 учасників, серед яких 131 чоловік та 97 жінок. Цікаво, що найстаршому учаснику змагань серед чоловіків Parkes Ernie (Велика Британія)

на момент змагань було 78 років, до слова, він став чемпіоном у своїй ваговій категорії та абсолютній першості – у тязі він підняв штангу вагою 215 кг, у жимі лежачи – 85 кг, а також встановив рекорд Європи у присіданнях серед М4 у ваговій категорії 74 кг, підкоривши штангу вагою 155 кг [48]. Найстаршою учасницею змагань Clausen Anne Mari з Норвегії була 1942 року народження, на момент виступу їй було 78 років, до слова, вона теж виграла свою вагову категорію. Нижче у таблицях 3.7 і 3.8 наведено кількість завойованих медалей представниками збірної команди Франції серед ветеранів (М1, М2, М3, М4).

Таблиця 3.9

Медалі збірної команди Франції серед ветеранів (М1, М2, М3, М4) за ваговими категоріями серед чоловіків

Вагова Категорія	Золото	Срібло	Бронза
66 кг	1	2	1
74 кг	1	1	1
93 кг		1	
105 кг	1		1
120 кг	1		
Загальна кількість завойованих медалей: 11			

Таблиця 3.10

Медалі збірної команди Франції серед ветеранів (М1, М2, М3, М4) за ваговими категоріями серед жінок

Вагова Категорія	Золото	Срібло	Бронза
47 кг		1	
52 кг	1		
57 кг		1	1
63 кг	2		1

72 кг

1

Загальна кількість завойованих медалей: 8

Отже, оцінюючи результативність змагальної діяльності представників французької збірної серед ветеранів можна зробити висновок, що класичний пауерліфтинг у Франції – це спорт для спортсменів будь-якого віку, він допомагає тренерам та атлетам реалізувати свій спортивний потенціал, а країна, у свою чергу, створюватиме найкращі умови для цього: підготовка кваліфікованих фахівців, які готують сильних і технічних спортсменів, високий рівень життя та освіти.

Освіта – одна із важливих напрямків розвитку у Франції [49]. Від рівня освіченості залежить не лише успіх у житті, а й спортивні результати. Саме тому Франція виділяє великі кошти на розвиток освіти і тим самим сприяє розвитку університетського спорту. З 27 по 28 червня 2021 року у місті Méribas (Франція) відбувся чемпіонат Європи з класичного триборства серед студентів. Збірна команда Франції посіла найвищі сходинки у турнірній таблиці командного заліку. Абсолютну командну першість здобули студенти Університету Гренобль Альпи (Université Grenoble Alpes). Це один із найкращих університетів у Франції, та входить у “топ 150 кращих університетів світу” за даними рейтингу Shanghai 2021 [50], а також має у своєму розпорядженні 75 дослідницьких підрозділів, 30 шкіл, факультетів, інститутів та надає освіту 59000 студентам.

Успіх студентів на міжнародних змаганнях, що представляють свій університет безперечно підвищує рівень його впізнавання у світі, саме тому розвитку університетського спорту надається велике значення, 2021 року Université Grenoble Alpes представляло 5 спортсменів, з яких троє здобули золото, одне срібло і одне золото. Абсолютною чемпіонкою серед студенток стала Peuraud Clara 2002 року народження. Вона встановила рекорди Європи у присіданнях (165,5 кг), жимі лежачи (107,5 кг) та рекорди світу у тязі (205 кг) та

сумі триборства (478 кг). Серед студентів чемпіон вагової категорії 74 кг Benbachir Khaled посів третю сходинку у абсолютній першості. Тому, оцінюючи високі результати студентів Université Grenoble Alpes на чемпіонаті Європи 2021, можна зробити висновок, що Франція зацікавлена у подальшому розвитку університетського спорту та створенні найкращих умов для навчання, сприянні розумовому та фізичному розвитку своїх студентів, які, у свою чергу, будуть мати постійну мотивацію для подальших перемог.

Висновки до розділу 3

1. Найпрогресивнішою країною, що розвиває пауерліфтинг, є США. До особливостей його розвитку в цій країні відносяться: розвиток на шкільному і університетському рівнях (позакласні та факультативні заняття); широкі можливості для учасників у виборі формату змагань, отриманні грошових винагород за призові місця; різноманітні програми із залучення фінансування (спонсорська програма USAPL “USA Powerlifting Sponsorship Program”, членські внески, добровільні пожертвування, частково державні кошти); велика кількість змагань.

2. Велика Британія – європейський лідер на міжнародній арені у класичному пауерліфтингу, що має дипломатичні спонсорські зв'язки з 55 країнами світу з питань дистриб'юторства спортивної форми, спортсмени у процесі підготовки до змагань використовують новітні методи тренування. Характерною особливістю системи спорту у Великій Британії є наявність Єдиного реєстру офіційних спортивних клубів, а тренери отримують теоретичні та практичні знання на обов'язкових державних курсах від GBPF (British Powerlifting Coaching Courses).

3. Міжнародний досвід Франції у розвитку пауерліфтингу полягає у навчанні тренерів за допомогою курсів федерального та професійного рівня, після завершення яких видається тренерський сертифікат. Характерною особливістю системи спорту у Франції є соціально-розподілений доступ до спорту для всіх охочих, що забезпечує значну залученість осіб різного віку до занять. Розвиток освіти у Франції має соціально-культурне значення. Для вдосконалення системи навчання та забезпечення належних умов виділяються великі кошти, що сприяє її розвитку університетського спорту, де національна збірна команда Франції протягом кількох минулих років посідає призові місця на міжнародних студентських турнірах.

РОЗДІЛ 4

ПАУЕРЛІФТИНГ В УКРАЇНІ: СТАН, ТЕНДЕНЦІЇ, ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ

4.1. Український пауерліфтинг та світові стандарти: порівняльний аналіз

Пауерліфтинг в Україні активно розвивається з періоду створення ФПУ 1991 року. У 1992 році національна федерація стала членом європейської та світової організацій. Вже на перших міжнародних змаганнях представник збірної України Віктор Сергійович Налейкін, нині головний тренер національної команди, здобув золоту медаль чемпіонату Європи, чим поставив високу планку спортивних результатів та майстерності яку й досі тримають та перевершують наші спортсмени [3].

Наразі рівень розвитку пауерліфтингу в Україні на спортивному та нормативно-правовому рівнях наближений до європейських та світових стандартів. Наприклад, правила ФПУ регулярно оновлюють у відповідності до правил IPF, до слова, остання редакція правил була здійснена 2020 року та затверджена міністром молоді та спорту України В.М. Гутцайтом.

Щодо рівня спортивних результатів, то протягом минулих років конкуренція і кількість учасників міських та національних продовжує зростати, про що свідчить кількість зацікавлених осіб у заняттях класичним та екіпірувальним пауерліфтингом. Відповідно, зі зростанням кількості учасників та більш конкурентної боротьби з'явилося більше потенційних кандидатів та членів збірної команди. Також організатори національних змагань прагнуть максимально наблизити чемпіонати України за якістю організації та проведення до рівня чемпіонатів світу та Європи. Наприклад, 2015 року члени медійного відділу ФПУ почали транслювати у прямому ефірі чемпіонати України, з кожним роком якість відео та аудіо супроводу стає краще, 2020 року ФПК вперше транслювала міські змагання. У порівнянні з прямими

трансляціями міжнародних змагань під патронатом IPF рівень висвітлення національних та міських чемпіонатів в Україні має значні недоліки, але враховуючи відносно недавній початок транслявання є значні можливості для вдосконалення цього процесу. Наслідування спортивним світовим стандартам демонстрації змагальної діяльності в Україні забезпечує популяризацію та поширення серед різних верств населення пауерліфтингу, як виду спорту.

Наступною складовою є стан матеріально-технічного забезпечення. Кількість і якість необхідного обладнання для належної підготовки спортсменів залежить від регіону та населеного пункту і часто не відповідає європейським та світовим стандартам, у тому числі і забезпечення безпеки тренувального процесу. Для прикладу, в США обладнання в спортивних залах дозволяє проводити підготовку самостійно, тобто, застосовувати спеціальні стійки, рами тощо. В Україні наявність подібного обладнання є великою рідкістю, щоправда, це не заважає нашим спортсменам демонструвати високі спортивні результати. Часто спортсмени, переважно представники класичного пауерліфтингу, тренуються у фітнес-клубах, що мають у своєму арсеналі значну кількість новітніх тренажерів, які допомагають розвивати різні м'язові групи – це необхідно для різностороннього розвитку.

Спеціалізованих залів для пауерліфтингу, наприклад, у Києві, які мають необхідне обладнання для якісної підготовки відносно небагато. Основні із них – це база ДЮСШ №2 “Спартак” на території НУФВСУ у 3 корпусі, спортклуб “StrongER” на території якого також розташовується база ДЮСШ №2, ЦШВСМ РС ФСТ “Україна”. Слід зазначити, що під час пошуку залу для занять пауерліфтингом у мережі Інтернет, у переважній більшості, вказані звичайні фітнес-клуби, у яких просто проводяться заняття з пауерліфтингу під керівництвом тренера, фітнес-тренера, або є можливість самостійних занять [58]. Основним критерієм відбору подібних залів є наявність базового набору будь-якого залу (лавки для жиму лежачи, стійки для присідань, набір дисків для штанги, гантельний ряд тощо), а професійні місця для занять силовим

триборством часто відомі лише у колі спортивної спільноти. Якщо порівнювати доступність занять пауерліфтингом в Україні та Сполучених Штатах Америки, можемо помітити у системі нашого спорту, наприклад, відсутність реєстру, затверджених федерацією клубів та тренерів. Фінансування системи спорту теж має суттєві відмінності. Спонсорство у США – одне з головних джерел надходження грошей для розвитку пауерліфтингу, що визначається кількістю спонсорів, з якими у USAPL укладено контракти. Підхід до розвитку силового триборства в Україні у напрямку спонсорської діяльності розвивається значно повільніше, найчастіше спортсмени самостійно купують все необхідне для підготовки, сплачують стартові внески, проїзд до міста або місця проведення змагань, а спонсорами, зазвичай, виступають сільські, обласні, районні ради або ж управлінці органів місцевої влади за власною ініціативою.

Рівень спортивної підготовки та змагальних досягнень – головний із критеріїв результативності у пауерліфтингу. Для прикладу, можна порівняти результати призерів національних змагань серед чоловіків у вагових категоріях 83 та 93 кг (ці категорії обрано через велику кількість спортсменів у них та високий рівень конкуренції) за сумою триборства з класичного та екіпірувального пауерліфтингу у період 2018 по 2021 роки [59] у таблиці 4.1.

Таблиця 4.1

Результати чемпіонатів України у період з 2018 по 2021 роки у вагових категоріях 83 і 93 кг

Рік	Класичний пауерліфтинг		Екіпірувальний пауерліфтинг	
	83 кг	93 кг	83 кг	93 кг
2018	1. 710 кг	1. 850 кг	1. 902,5 кг	1. 947,5 кг
	2. 655 кг	2. 795 кг	2. 887,5 кг	2. 862,5 кг
	3. 645 кг	3. 742,5 кг	3. 882,5 кг	3. 832,5 кг
2019	1. 697,5 кг	1. 870 кг	1. 905 кг	1. 990 кг
	2. 687,5 кг	2. 730 кг	2. 890 кг	2. 990 кг
	3. 670 кг	3. 727,5 кг	3. 885,5 кг (РУ)	3. 820 кг

Продовження таблиці 4.1

2020	Змагання було відмінено через Covid-19		1.	920 кг	1.	1032,5 кг		
			2.	907,5 кг	(РУ)			
			3.	887,5 кг	2.	1012,5 кг		
					3.	835 кг		
2021	1.	716,5 кг (РУ)	1.	760 кг	1.	907,5 кг	1.	1035,5 кг (РУ)
	2.	690,5 кг (РУ)	2.	740 кг	2.	892,5 кг	2.	965 кг
	3.	677,5 кг	3.	707,5 кг	3.	880 кг	3.	832,5 кг

Для виявлення різниці між результатами українських та зарубіжних спортсменів варто розглянути протоколи міжнародних змагань у період з 2018 по 2021 роки [60].

Таблиця 4.2

Результати чемпіонатів Європи серед чоловіків з 2018 по 2021 роки у вагових категоріях 83 і 93 кг

Рік	Класичний пауерліфтинг			Екіпірувальний пауерліфтинг				
	83		93	83		93		
2018	1.	770 кг GBR	1.	850 кг UKR WR	1.	902,5 кг RUS	1.	985 кг UKR
	2.	750 кг RUS	2.	817,5 кг BUL	2.	887,5 кг UKR	2.	935 кг POL
	3.	743 кг SWE	3.	810 кг BUL	3.	840 кг GER	3.	910 кг AUT
2019	1.	773,5 кг GBR	1.	853,5 кг UKR WR	1.	910 кг UKR	1.	1025,5 кг UKR WR
	2.	763,5 кг SWE	2.	812,5 кг SWE	2.	907,5 кг RUS	2.	965,5 кг UKR
	3.	760 кг ITA	3.	790 кг GBR	3.	845 кг NOR	3.	932,5 кг SWE
2020	Змагання було відмінено через Covid-19							
2021	1.	783 кг FRA	1.	865 кг SWE	1.	892,5 кг UKR	1.	1051 кг UKR WR
	2.	780 кг ITA	2.	805 кг GBR	2.	892,5 кг UKR	2.	1039 кг UKR WR
	3.	777,5 кг GBR	3.	792,5 кг BUL	3.	825 кг GER	3.	960 кг NOR

Таблиця 4.3

Результати чемпіонатів світу серед чоловіків з 2018 по 2021 роки у вагових категоріях 83 і 93 кг

Рік	Класичний пауерліфтинг			Екіпірувальний пауерліфтинг				
	83		93	83		93		
2018	1.	830,5 кг NZL	1.	820 кг USA	1.	920 кг UKR	1.	1025 кг UKR WR
	2.	783,5 кг USA	2.	812,5 кг ALG	2.	910 кг UKR	2.	1010 кг RUS
	3.	777 кг GBR	3.	790 кг BRA	3.	902,5 кг KAZ	3.	980 кг BRA
2019	1.	833 кг USA	1.	852,5 кг UKR WR	1.	927,5 кг UKR	1.	1035 кг RUS
	2.	820 кг NZL	2.	842,5 кг SWE	2.	925 кг RUS	2.	1011 кг UKR WR
	3.	797,5 кг ALG	3.	830 кг USA	3.	922,5 кг RUS	3.	990,5 кг UKR Wjr

Продовження таблиці 4.3

2020		Змагання було відмінено через Covid-19						
2021	1.	841 кг ISV	1.	873 кг ISV	1.	915 кг ISV	1.	1002,5 кг RUS
	2.	778 кг FRA	2.	857,5 кг SWE	2.	915 кг RUS	2.	1000 кг UKR
	3.	772,5 кг ITA	3.	837,5 кг BUL	3.	912,5 кг UKR	3.	990 кг UKR

Отже, розглянувши результати переможців та призерів міжнародних змагань у період з 2018 по 2021 роки можна зазначити, що українські спортсмени двічі вигравали чемпіонат Європи класичного пауерліфтингу із встановленням нових світових рекордів за сумою триборства. Змагання світової першості також підкорилися українським спортсменам один раз з такою зі світовим рекордом за результатами 3 вправ.

На чемпіонатах Європи з екіпірувального пауерліфтингу наші атлети здобули 5 перемог та встановили 3 світові рекорди за сумою триборства. На чемпіонатах світу українські спортсмени завоювали 2 перемоги і 3 світові рекорди за сумою трьох вправ. Загальна кількість спортсменів з України, що були призерами на міжнародних змаганнях у вагових категоріях 83 і 93 кг – 20, включаючи 1,2 і 3 місця.

4.2. Рівень розвитку пауерліфтингу в Україні та фактори, що його обумовлюють

Пауерліфтинг в Україні з кожним роком розвивається, а національна федерація намагається створювати умови для подальшого вдосконалення системи пауерліфтингу відповідно до міжнародних стандартів як у спортивних результатах, так і у підходах до розвитку виду спорту.

Основними факторами, що зумовлюють розвиток пауерліфтингу є залучення юних спортсменів до змагальної діяльності, якісна підготовка кваліфікованих тренерських кадрів і велика доступність занять.

Слід розпочати із залучення юних, перспективних спортсменів до змагальної діяльності. Згідно протоколам чемпіонату України з пауерліфтингу серед вихованців ДЮСШ 2021 року у вікових підрозділах 2006-2007 року

народження взяли участь 99 дітей, відповідно їхній вік на момент проведення змагань не перевищував 14 років, мінімальний вік для допуску до змагань – 13.

Найчастіше підготовку дітей здійснюють дитячо-юнацькі спортивні школи, це забезпечує постановку ефективної і безпечної техніки виконання змагальних вправ, що у свою чергу збільшує потенційний ресурс здоров'я і спортивного довголіття. У дослідженні [13] фахівці Щетини Б.Л. і Щетини М.Б. встановили, що з кожним роком відслідковується омолодження складів національних збірних. Одним із факторів, що це зумовлюють є безпечна підготовка дітей з урахуванням їхнього віку та фізіологічних особливостей.

Наступним фактором є підготовка кваліфікованих фахівців. Тренери, що готують спортсменів до змагань і працюють у дитячих спортивних школах мають значний попередній змагальний досвід, спортивні досягнення і вищу освіту у сфері фізичної культури і спорту. Для прикладу можна розглянути список тренерського складу дитячо-юнацької спортивної школи №2 Спартак, який зазначений на офіційному сайті Федерації пауерліфтингу м. Києва [63]. Мінімальний спортивний розряд, який мають тренери-викладачі ДЮСШ №2 – майстер спорту, вища освіта сфери фізичної культури і спорту. Підготовкою тренерських кадрів зазвичай займаються ВНЗ фізкультурно-спортивної спрямованості або приватні тренерські академії/школи. Навчальні заклади вищої освіти надають великий спектр знань, умінь, теоретичних навичок, а у приватних тренерських структурах надається можливість пройти довготривалу тренерську практику – за системою навчання вони наближені до європейських тренерських курсів, що були розглянуті у розділі 3, (Франція, Велика Британія) тобто надається можливість отримання сертифікатів різних рівнів й способів їх отримання (онлайн/оффлайн), що є дуже актуальним, враховуючи військовий стан на території України. [64].

Суттєвим фактором розвитку пауерліфтингу в Україні є доступність занять. Для спортсмена-початківця у тренажерних залах є все необхідне для підготовки. Саме відсутність необхідності у спеціальному обладнанні у

тренувальному процесі й залучає значну кількість людей до занять пауерліфтингом. Приклади доступності виду спорту у дослідженні можна відслідкувати під час розгляду міжнародного досвіду США, де науковці Francis M. Kozub, Timothy A. Brusseau [17] охарактеризували перевагу класичного пауерліфтингу у шкільній та університетській програмах. Для досвідчених спортсменів теж не є принциповим наявність специфічного тренажерного обладнання, тому доступність занять є одним із важливих факторів розвитку пауерліфтингу.

4.3. Проблеми, що гальмують розвиток пауерліфтингу

Як і будь-який вид спорту, пауерліфтинг має свої переваги та недоліки, надбання та проблеми. Одними з основних проблем силового триборства є недостатнє фінансування з боку держави, допінг, недостатній рівень розвитку класичного пауерліфтингу.

Розвиток українського пауерліфтингу найчастіше зумовлений рівнем фінансового, кадрового, матеріально-технічного забезпечення тощо. Для того, щоб повноцінно розглянути проблеми, що гальмують розвиток пауерліфтингу в Україні варто розпочати з найголовнішого – фінансового забезпечення.

Кількість грошових надходжень у систему пауерліфтингу в Україні прямо залежить від регіону, області, місця знаходження спортивних баз, клубів тощо. Варто зазначити, що лише з 2021 року спортсменам почали виплачувати кошти за зайняті призові місця на змаганнях національного рівня. Для того, щоб отримати кошти спортсмену потрібно виконати ряд вимог визначених ФПУ. Основні пункти: виступ на змаганнях серед певних вікових груп (юніори чи дорослі), проходження відбіркових міських або обласних змагань, здобуття призового місця на національних змаганнях, подання документів, що підтверджують проживання спортсмена у готелі, міжміський проїзд, витрати на харчування тощо [64]. Ці вимоги прописані на офіційному сайті пауерліфтингу міста Києва, подібної інформації на сайті ФПУ знайдено не було.

Зі слів членів спортивної спільноти керівництвом національної федерації планувалося з березня 2022 року ввести у дію постанову про виплату коштів за призові місця у змаганнях всіх рівнів. У зв'язку з початком війни на території України у лютому 2022 року постанова не вступила в силу.

Також слід зазначити, що фінансуванню підлягають не лише спортсмени та тренери, а й спортивні бази на яких вони працюють та тренуються. Кошти частково виділяються Міністерством молоді та спорту України, органами місцевої влади, спонсорами тощо.

Однак, не зважаючи на намагання держави фінансово забезпечити систему пауерліфтингу, є значні проблеми з реалізацією цієї мети. Яскравим прикладом є вимушене створення благодійного фонду на підтримку ФПК 2020 року за ініціативою керівництва федерації. Основними причинами, які зумовили створення фонду підтримки відсутність забезпечення спорудами спортивної інфраструктури (шкільні спортивні зали, фітнес-клуби тощо) й постійною необхідністю орендувати приміщення, спортивного обладнання та інвентар, витратами на купівлю спортивного обладнання, приладів канцелярського призначення за власний кошт. Також суттєві проблеми створює періодична (коротко- чи довготривала) відсутність зарплатні працівникам ФПК. Ці основні фактори змушують керівництво федерації постійно шукати альтернативні джерела фінансування.

Наступною і, можливо, найбільшою проблемою пауерліфтингу є допінг. У жовтні 2022 року Національний антидопінговий центр України на своєму офіційному сайті оновив список відсторонених спортсменів які вчинили порушення Антидопінгових правил та отримали дискваліфікацію на термін до 4 років [62]. Про це варто сказати тому, що з 78 перелічених там спортсменів з різних видів спорту, 28 – представники пауерліфтингу, тобто 35,9% від загальної кількості дискваліфікованих. Нижче у таблиці 4.4 наведено відсоткове співвідношення відсторонених атлетів з усіх видів спорту.

Таблиця 4.4

Кількісні показники дискваліфікованих українських спортсменів за допінг

Вид спорту	Кількість дискваліфікованих	Відсоток від загальної кількості
Пауерліфтинг	28	35,9%
Легка атлетика	10	12,8%
Каное/каяк	10	12,8%
Біатлон	6	7,6%
Спорт. Боротьба	4	5,1%
Бокс	3	3,8%
Армреслінг	2	2,5%
Важка атлетика	2	2,5%
Велоспорт	2	2,5%
Гирьовий спорт	2	2,5%
Паралімпійське плавання	2	2,5%
Хокей	2	2,5%
Академічне веслування	1	1,3%
Бодібілдинг	1	1,3%
Гімнастика художня	1	1,3%
Дзюдо	1	1,3%
Хокей на траві	1	1,3%

Розглянувши таблицю можемо зробити висновок, що проблема допінгу в українському пауерліфтингу стоїть досить гостро, хоча слід зауважити, що жодного члена національної збірної України з пауерліфтингу у офіційному списку, наданому Національним антидопінговим центром, не виявлено. У подальшому це дає надію на включення пауерліфтингу до програми Олімпійських ігор, що є однією із задач IPF, що було зазначено у статті [6].

Вступ пауерліфтингу до олімпійської програми можливий лише за умови дотримання антидопінгових правил всіма країнами-членами міжнародної федерації, а ФПУ, зі свого боку, має поставити на меті повну відповідність міжнародним стандартам антидопінгового законодавства та зменшити й, можливо, виключити подібні випадки виявлення позитивних допінг проб.

Наступною проблемою є недостатній рівень розвитку класичного пауерліфтингу. Варто зазначити, що основні зусилля ФПУ з питань фінансування спортсменів, формування сильної, конкурентно здатної національної збірної, укладання контрактів зі спонсорами тощо спрямовані на розвиток екіпірувального пауерліфтингу, хоча, як було вказано у розділі 3, світова спортивна спільнота більше зацікавлена у класичному напрямі. Щоб аргументувати це твердження нами було проведено опитування серед українських спортсменів, тренерів, суддів.

Нижче у рисунках 4.1, 4.2, 4.3, 4.4, 4.5, 4.6, 4.7, 4.8 наведено відсоткове співвідношення всіх відповідей опитаних на тестові (закриті) запитання.

Кількість респондентів, що взяли участь в опитуванні – 21, серед них 13 (61,9%) спортсменів, 3 тренери (14,3%), 4 судді (19%), 1 стронгмен (4,8%) (рис. 4.1).

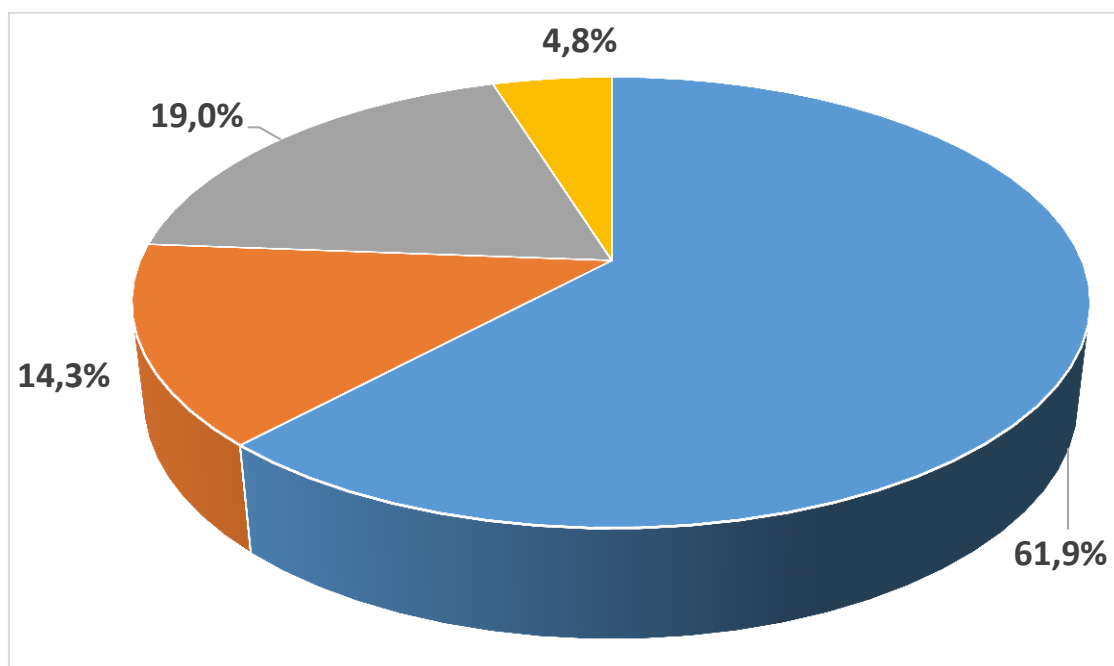


Рис.4.1. Кількість респондентів, які взяли участь в опитуванні (n=21)

Також було встановлено спортивну кваліфікацію опитаних: 4 - кандидати у майстри спорту, 9 - майстрів спорту, 3 - майстри спорту міжнародного класу, 4 - заслужених майстри спорту (рис. 4.2).

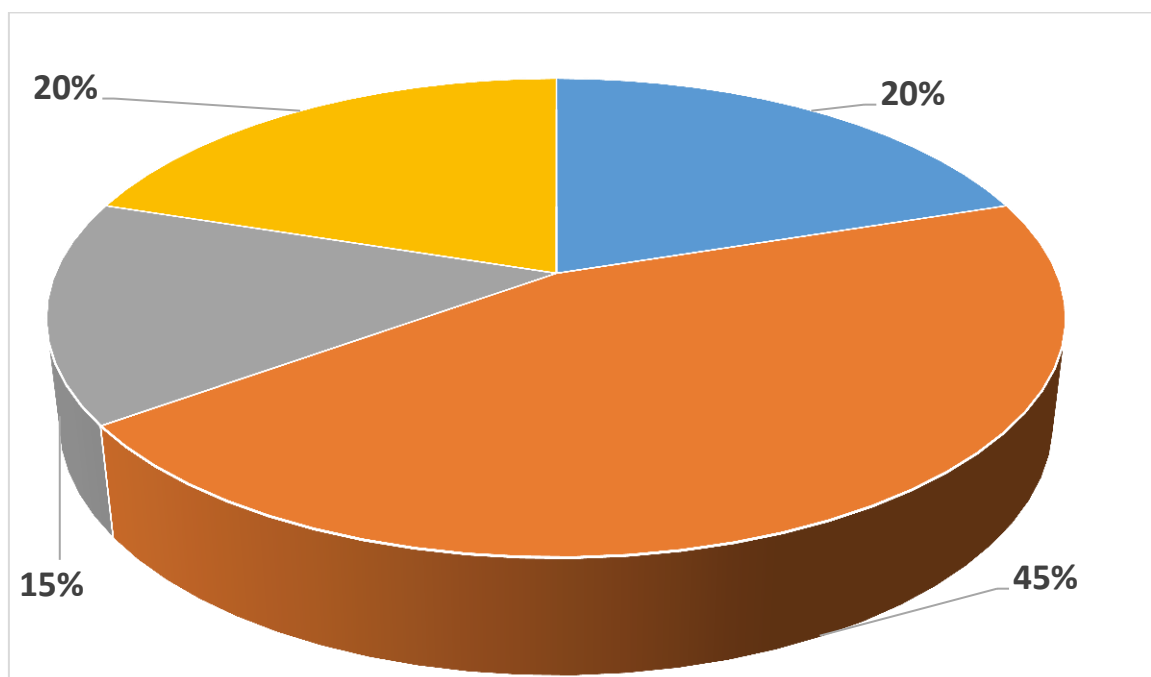


Рис. 4.2. Кваліфікація респондентів (n=21)

У опитуванні взяли участь 9 тренерів різної кваліфікації. З них 3 (33,3%) – тренери-викладачі, 2 (22,2%) – тренери-методисти, 4 заслужених тренери України (44,4%) (рис. 4.3).

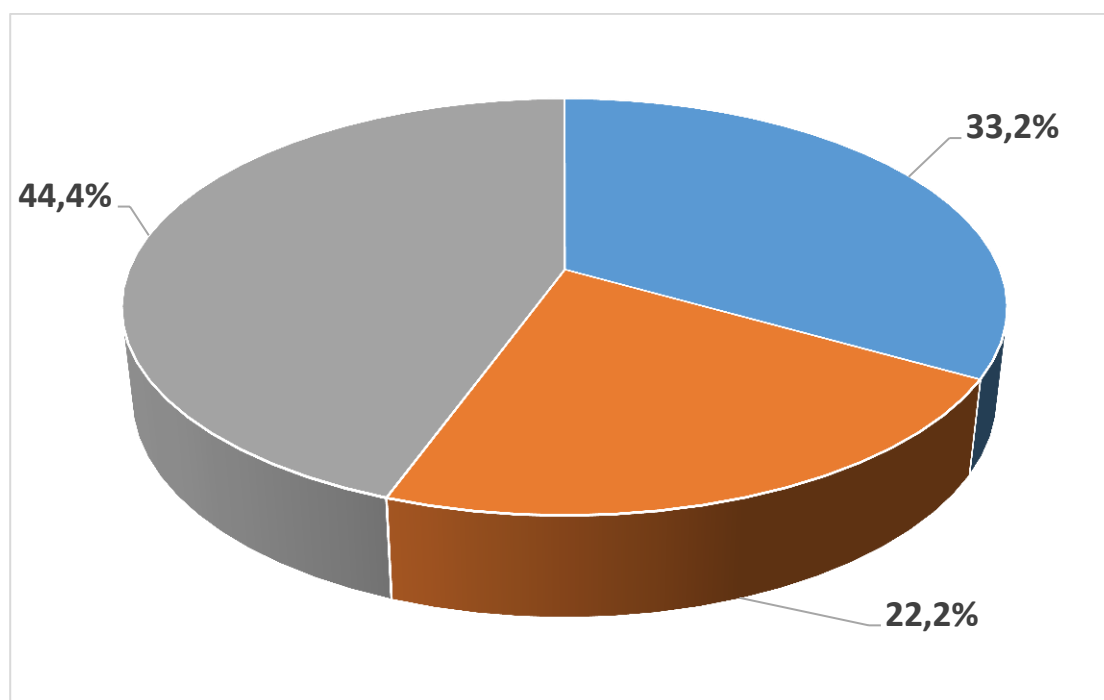


Рис.4.3. Рівень кваліфікації опитаних тренерів (n=9)

Із всієї кількості опитаних представників спортивної спільноти, 11 (52,4%) зазначили, що надають перевагу класичному пауерліфтингу, 1 (4,8%) – екіпірувальному, 9 респондентів (42,9%) зазначили, що надають перевагу обом напрямам пауерліфтингу (рис. 4.4).

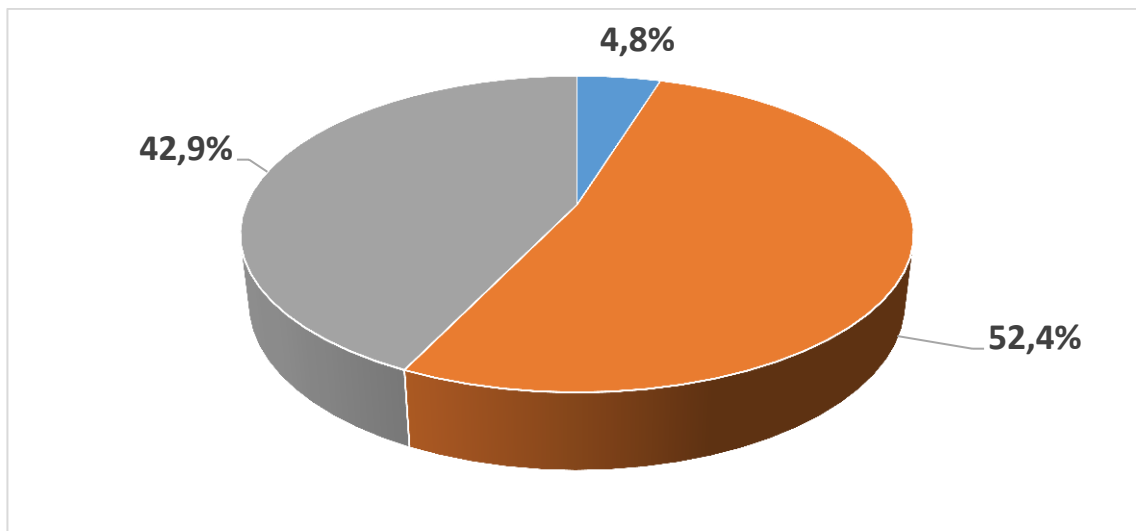


Рис. 4.4. Співвідношення відповідей респондентів щодо надання переваги напрямам пауерліфтингу (n=21)

Наступне запитання опитування було спрямоване на визначення кількості представників кожного напрямку пауерліфтингу. 15 осіб (71,4%) представляють класичний пауерліфтинг, 3 (14,3%) – екіпірувальний, і 3 (14,3%) – обидва напрями (рис. 4.5).

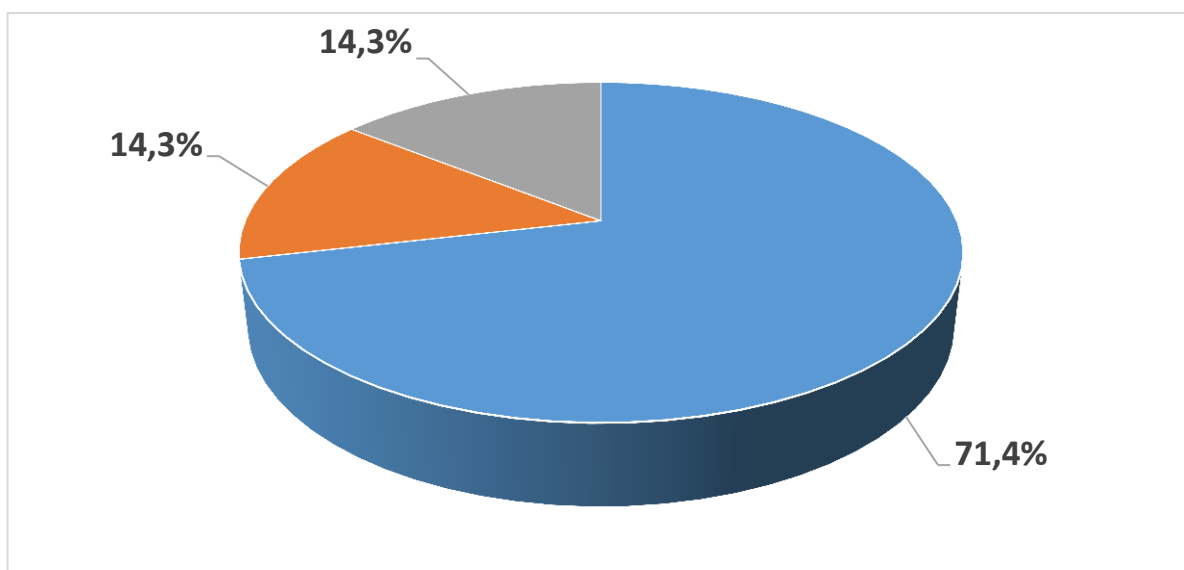


Рис. 4.5. Співвідношення представників класичного і екіпірувального напрямів пауерліфтингу (n=21).

Наступне запитання полягало у визначенні думки респондентів щодо напрямку пауерліфтингу, який розвивається у світі зараз і буде у майбутньому: 16 осіб (76,2%) вказали, що перспективним є класичний пауерліфтинг, 2 респонденти (9,5%) вказали, що наразі розвивається екіпірувальний, а у подальшому буде – класичний, і ще 2 спортивних представника (9,5%) зазначили, що наразі активніше розвивається класичний, а у майбутньому екіпірувальний напрям, 1 опитаний (4,8%) вказав, що зараз і майбутньому розвиватиметься екіпірувальний пауерліфтинг (рис. 4.6).

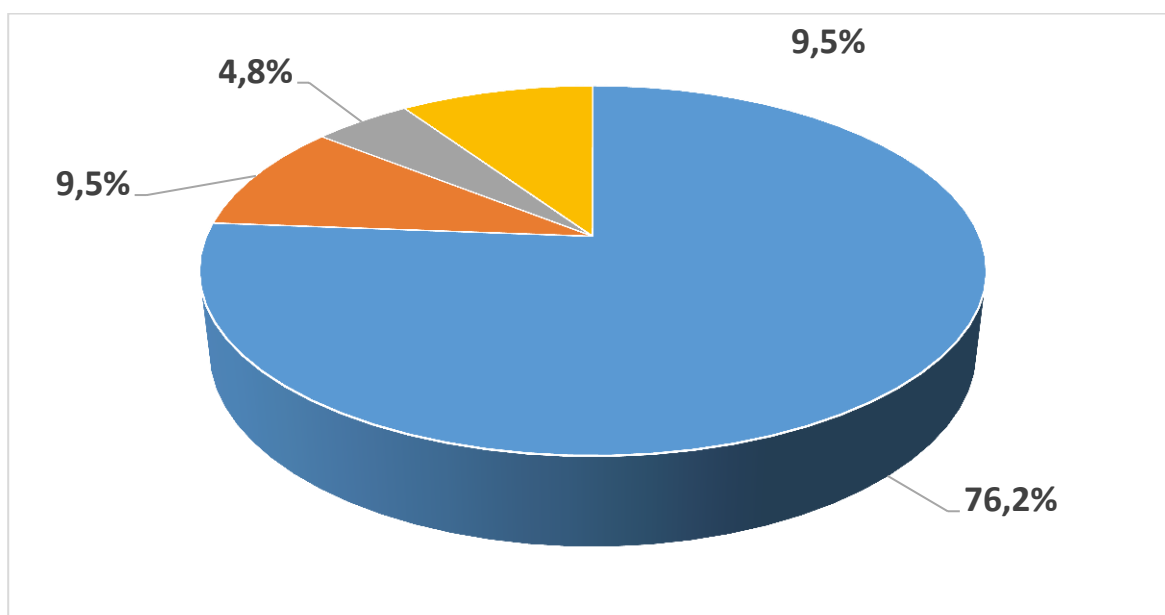


Рис. 4.6. Прогнози респондентів щодо розвитку пауерліфтингу в майбутньому (n=21)

На запитання з приводу включення пауерліфтингу до програми Олімпійських ігор 12 осіб (57,1%) дали ствердну відповідь, 4 (19%) – дали відповідь “*Hi*”, а 5 респондентів (23,9%) вказали, що не мають остаточної відповіді на це запитання (рис. 4.8).

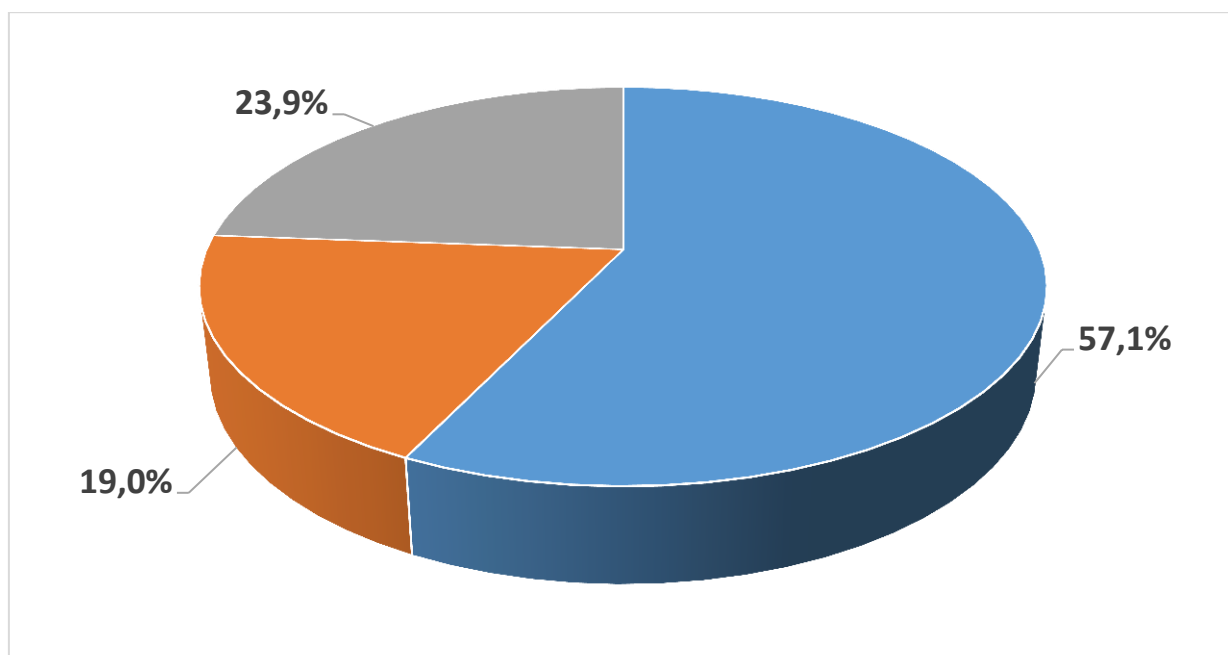


Рис. 4.7. Шанси пауерліфтингу на потенційне включення у програму Олімпійських ігор на думку респондентів (n=21)

На останнє запитання “*Чи є необхідність у фінансовому/спонсорському забезпеченні спортсменів в Україні?*” всі 21 респонденти (100%) вказали одноголосну ствердну відповідь “*Так*”.

Отже, розглянувши результати опитування, можемо з впевненістю сказати, що у переважна більшість респондентів схвально ставляться до класичного пауерліфтингу та вважають його більш перспективним за екіпірувальний, частіше ним займаються та надають йому більшу перевагу. У майбутньому на основі даного дослідження ФПУ може формувати наукову, інформаційну та практичну базу для класичного пауерліфтингу та активно його розвивати, щоб відповідати міжнародним стандартам, до яких вона прагне.

Висновки до розділу 4

1. Відповідність українського пауерліфтингу міжнародним стандартам характеризується рівнем спортивних результатів на європейських та світових турнірах, проте рівень матеріально-технічного, медійного забезпечення тощо поки не відповідає стандартам провідних країн світу, основною причиною цього є недостатнє фінансування системи пауерліфтингу в цілому.

2. Факторами, що зумовлюють рівень розвитку в Україні, є залучення юних спортсменів до тренувальної та змагальної діяльності. Це забезпечує постійне надходження молодих, перспективних спортсменів у систему спорту та, відповідно, до складу національних збірних команд. Якісна та безпечна підготовка значною мірою забезпечується кваліфікованими тренерськими кадрами, які отримують знання у профільних ВНЗ та на спеціалізованих тренерських курсах європейського зразка. Значною перевагою пауерліфтингу є його доступність, тобто відсутність необхідності значної кількості додаткового спортивного інвентарю.

3. Фінансове забезпечення спорту – значна проблема пауерліфтингу в Україні, що гальмує його розвиток. Представники спортивної спільноти часто стикаються з відсутністю грошових виплат для підготовки та поїздки на змагання, а міські та обласні федерації змушені шукати альтернативні джерела фінансування. Допінг – найсуттєвіша проблема, що виникла у системі українського пауерліфтингу. Це підтверджує список відсторонених спортсменів на офіційному сайті Національного антидопінгового центру України, де 38% із всієї кількості дискваліфікованих – представники пауерліфтингу. Низький рівень зацікавленості ФПУ у розвитку класичного пауерліфтингу та надання переваги екіпірувальному напрямку в Україні – суттєва проблема, що гальмує розвиток виду спорту. Це підтверджує проведене нами опитування серед представників спортивної спільноти, які висловили своє схвальне ставлення до класичного пауерліфтингу та необхідності його розвитку та вдосконалення.

РОЗДІЛ 5

АНАЛІЗ ТА ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

За результатами проведеного дослідження було визначено особливості розвитку пауерліфтингу у провідних країнах світу (США, Велика Британія, Франція) та розглянуто їхній міжнародний досвід, який може використовуватися ФПУ в майбутньому. Особливо це буде актуально для вдосконалення системи шкільного та університетського спорту, фінансування, створення Єдиних тренерських та клубних реєстрів, соціально-розподіленого доступу до спорту тощо.

Слід зауважити, що більшість досліджень вітчизняних та зарубіжних фахівців стосуються особливостей підготовки спортсменів, організації змагальної діяльності, проблем допінгу, періодизації тренувального процесу, а наукових робіт, у яких вивчається стан сучасного пауерліфтингу у світі й Україні недостатньо.

У процесі написання кваліфікаційної роботи для визначення ставлення спортивної спільноти до класичного та екіпірувального пауерліфтингу було проведено опитування результати якого показали, що опитані надають більшу перевагу класичному напрямку пауерліфтингу.

Результати проведеного дослідження підтверджують світову тенденцію щодо необхідності розвитку класичного напрямку пауерліфтингу для відповідності міжнародним стандартам. Також відслідковуються спільні риси з науковими роботами таких авторів: Francis M. Kozub, Timothy A. Brusseau [17], М. С. Розторгуй, В. І. Оліярник, Ю. М. Башенський [6] та інші.

Встановлено, що класичний пауерліфтинг має низку переваг над екіпірувальним, що обумовлює його популярність у світі. Серед них – доступність занять, економізація фінансових витрат, більша кількість залучених спортсменів до тренувальної та змагальної діяльності, шанси на включення до програми Олімпійських ігор, більш чесна боротьба за рахунок використання

переважно власних сил, більш схвальне ставлення представників спортивної спільноти (встановлено за результатами опитування).

ВИСНОВКИ

1. Результати аналізу наукової літератури свідчать про те, що переважна більшість спортивних фахівців досліджували проблеми підготовки спортсменів, особливості функціонування системи пауерліфтингу, проблеми допінгу тощо. Одночасно менш дослідженими є напрями розвитку і сучасні тенденції пауерліфтингу, порівняння класичного та екіпірувального його напрямів.

2. Порівняння особливостей розвитку екіпірувального і класичного пауерліфтингу у світі дозволило встановити низку відмінностей: темпи розвитку класичного пауерліфтингу вищі за екіпірувальний (за результатами опитування та науковими роботами спортивних фахівців); формування однакових пріоритетів для класичного та екіпірувального напрямку у провідних країнах світу на відміну від України; кількість учасників національних та міжнародних змагань (класичний напрям має перевагу).

3. Вивчення міжнародного досвіду провідних країн світу у розвитку пауерліфтингу дозволило виявити сильні сторони, врахування яких може підвищити ефективність функціонування даного виду спорту в Україні. Серед них: підходи до пошуку джерел фінансування та брендингу пауерліфтингу (США), система організації спорту та розвиток клубної системи (США, В. Британія), побудова тренувального процесу (В. Британія), виробництво екіпірування та спортивної форми (США, В. Британія), підготовка тренерських кадрів (В. Британія, Франція) тощо.

4. Стан розвитку та тенденції обох напрямів пауерліфтингу в Україні засвідчують, що ФПУ спрямовує більші зусилля та ресурси для розвитку та вдосконалення системи екіпірувального пауерліфтингу ніж класичного, що суперечить світовим стандартам та міжнародним тенденціям. Стан матеріально-технічного, медійного забезпечення за рівнем розвитку

знаходиться нижче, ніж у провідних країн світу, хоча кадрове забезпечення системи спорту відповідає й навіть іноді перевищує міжнародну планку.

5. Результати опитування представників спортивної спільноти показали, що пауерліфтинг має шанси на включення до програми Олімпійських ігор за двох основних умов: 1) виключення важкої атлетики та потреби у її заміні силовим видом спорту, 2) відмови від використання спеціального екіпірування. Також було встановлено, що 71,4% респондентів схвально ставляться до класичного пауерліфтингу та надають йому перевагу під час занять, а всі 100% опитаних (21 особа) вважають, що є нагальна потреба фінансування та спонсорства для представників пауерліфтингу в Україні.

6. Перспективними шляхами розвитку пауерліфтингу в Україні можуть стати: належне державне фінансування, акцентування на розвитку та вдосконаленні системи класичного пауерліфтингу, покращення матеріально-технічної бази та медійного забезпечення, створення та вдосконалення міжнародних відносин з офіційними спонсорами для забезпечення спортсменів національної федерації всім необхідним для належної підготовки до змагань, модернізація загальної системи антидопінгового контролю та впровадження більш жорстких мір з боку Національного антидопінгового центру для виключення у майбутньому дискваліфікацій за причини позитивних допінг-проб.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрейченко А.В., Щетина Б.М. Объективные квалификационные нормы как условие развития троеборья классического. Безопасность жизнедеятельности, физическая культура и спорт: современное состояние и перспективы, 122-127, 2019
2. Андрейченко А. В., Мулин В. В., Современные тенденции развития пауэрлифтинга. Физическая культура и спорт в современном обществе, 5-7, 2015.
3. Бичкова А. Ю. Полулященко Ю. М., Дубовой О. В., Бичков О. М., Ковалов Д. О. Становлення Національної федерації пауерліфтингу України, 2017
4. Капко І.О. Моделі тренувальної роботи найсильніших спортсменів світу різної статі та різних вагових категорій, які спеціалізуються у пауерліфтингу / І.О Капко. – К.: Олімп. Л-ра, 2005.
5. Олешко В.Г Теорія та методика тренерської діяльності у важкій атлетиці / В.Г. Олешко. – К.: Олімпійська література, 2018.
6. Розторгуй М. С., Оліярник В. І., Башенський Ю. М. Тенденції розвитку пауерліфтингу на сучасному етапі. Теорія та методика фізичного виховання, 46-49, 2012.
7. Пауерліфтинг. Правила змагань / За ред. Т.Г. Мельник, С.Г. Базаєва, Г.В. Київ, 2019.
8. Слободянюк Н. В. Особенности финансирования индустрии спорта в США, 2013.
9. Стеценко А.І Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання. Начальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / А.І Стеценко. – Черкаси: Вид. Від. ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008.

10. Циба Ю., Ніколайчук О., Богданюк А. Тенденції розвитку класичного пауерліфтингу на сучасному етапі. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура, 107-114, 2019.

11. Шарипов, М.Ф Ибатуллина Р.М. Перспективы развития пауэрлифтинга на современном этапе. Современные методы организации тренировочного процесса, оценки функционального состояния и восстановления спортсменов, 282-284, 2017.

12. Шейко Б.І. Пауэрлифтинг : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 022300 «Физическая культура и спорт» / Б. И. Шейко, 112-114, 2011.

13. Щетина Б. М., Щетина М. Б. Взаимосвязь возраста и спортивного результата у мужчин в пауэрлифтинге (троеборье классическом). Современные проблемы физической культуры и спорта, 258-261, 2019.

14. Щетина Б. М., Лоншаков В. Ю. Объективные предпосылки совершенствования правил в пауэрлифтинге. Современные проблемы физической культуры и спорта, 344-348, 2020.

15. Щетина Б. М., Андрейченко А. В. Олимпийские перспективы пауэрлифтинга. Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта, 470-473, 2021.

16. Ferland Pierre-Marc, Alain S Comtois. Classic powerlifting performance: A systematic review. The Journal of Strength & Conditioning Research 33, S194-S201, 2019.

17. Francis M Kozub, Timothy A Brusseau. Powerlifting: A suitable high school elective and after-school intramural program. Journal of Physical Education, Recreation & Dance 83 (3), 34-41, 2012.

18. Parage Gaston, Wolf Dietmar. TECHNICAL RULES. IPF HANDBOOK, January, 2019.

19. Parage Gaston, Wolf, Dietmar Melnyk Tetyana. IPF Rules and Trends, 2015.

20. Patrick Mignon Point de repère – La pratique sportive en France : évolutions, structuration et nouvelles tendances (2015) p. 10-13
21. Swinton, Paul; Lloyd, Ray; Agouris, Ioannis; Stewart, Arthur. Powerlifters: Survey Results From an International Competition, 2009.
22. <https://en.allpowerlifting.com/federations/IPF/results/>
23. <https://www.powerlifting.sport/federation/history>
24. <https://www.usapowerlifting.com/2022-usa-powerlifting-high-school-and-collegiate-nationals/>
25. <https://usapl.liftingdatabase.com/competitions-view?id=2400>
26. <https://usapl.liftingdatabase.com/competitions-view?id=119689>
27. <https://allpowerlifting.com/results/IPF/2019/4th-university-powerlifting-cup/men/>
28. <https://www.usapowerlifting.com/>
29. <https://arnold.usapowerlifting.com/>
30. <https://arnold.usapowerlifting.com/2022-event-payouts-54700/>
31. <https://usapl.liftingdatabase.com/competitions-view?id=2790>
32. <https://allpowerlifting.com/results/IPF/USAPL/2022/arnold-sports-festival/l-raw-a7-challenge/>
33. <https://www.powerlifting.sport/rules/codes/info/ipf-formula>
34. <https://usapl.liftingdatabase.com/competitions-view?id=2792>
35. <https://usapl.liftingdatabase.com/competitions-view?id=2788>
36. <https://www.powerlifting.sport/championships/arnolds>
37. <https://usapl.liftingdatabase.com/competitions-view?id=2810>
38. <https://usapl.liftingdatabase.com/competitions-view?id=119617>
39. <https://usapl.liftingdatabase.com/competitions-view?id=119620>
40. <https://usapl.liftingdatabase.com/competitions-view?id=120004>
41. <https://www.usapowerlifting.com/sponsorship-programs/>
42. <https://www.ffforce.fr/>
43. <https://www.ffforce.fr/fr/formation-ffforce/presentation-des-formationen.html>

44. <https://www.csjc.corsica/en/24-diploma-course/>
45. <https://www.csjc.corsica/en/18/79-development-of-territorial-and-network-projects/>
46. <https://allpowerlifting.com/results/IPF/EPF/2021/european-open-junior-subjunior-classic-powerlifting-championships/>
47. <https://allpowerlifting.com/results/IPF/EPF/2022/european-masters-classic-powerlifting-championships/>
48. <https://allpowerlifting.com/lifters/GBR/parkes-ernie-78874/>
49. https://eacea.ec.europa.eu/national-policies/eurydice/france/organisation-education-system-and-its-structure_fr
50. <https://www.shanghai ranking.com/rankings/arwu/2021>
51. <https://www.cityam.com/finding-strength-numbers/>
52. <https://sbdapparel.com/pages/retailers>
53. <https://www.powerlifting.sport/partners>
54. https://www.britishpowerlifting.org/documents/3112_bp_coaches_list_feb_2022.pdf
55. https://www.britishpowerlifting.org/documents/371_club_and_gym_finder_21.pdf
56. <https://www.usapowerlifting.com/gyms/>
57. https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/results/2014/Classic_Pow erlifting/detailed_scoresheet_m.htm
58. <https://sportguide.kiev.ua/section/training/20-pauerlifting>
59. <https://ukrpowerlifting.com/%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B8-%D0%B7%D0%BC%D0%B0%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D1%8C/>
60. <http://powerliftingkiev.com.ua/index.php/umovy-finansuvannia-uchasti-sportsmeniv-u-chempionatakh-ukrainy>
61. <https://www.europowerlifting.org/results>
62. <https://nadc.org.ua/doping-kontrol/vidstoroneni-sportsmeny/>

63. <http://powerliftingkiev.com.ua/index.php/baza-treneriv>


64. https://fitnessacademy.com.ua/?gclid=Cj0KCQiA-JacBhC0ARIsAIxybyOFMcfT-s2GekqDg2g1dhx2BdeHagQv9eUhB89l3X5B1B1xkmeVi7MaAoLqEALw_wcB

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитування для представників спортивної спільноти

Шановний респонденте!
Національний університет фізичного виховання і спорту України проводить дослідження на тему розвитку пауерліфтингу в Україні та світі.
Ваші відповіді допоможуть визначити тенденції розвитку виду спорту та позицію спортивної спільноти до класичного та екіпірувального пауерліфтингу

 danichka101@gmail.com
(без совместного доступа)
[Сменить аккаунт](#)



1. Вкажіть вашу роль у спорті

- Спортсмен
- Тренер
- Суддя
- Другое: _____

2. Вкажіть ваше спортивне звання

- КМС
- МС
- МСМК
- ЗМС

3. Вкажіть вашу тренерську кваліфікацію

- Тренер-викладач
- Тренер-методист
- Заслужений тренер України

4. Якому напрямку пауерліфтингу ви надаєте більшу перевагу?

- Екіпірувальному
- Класичному
- Обом

5. Чи має пауерліфтинг шанси на включення до програми Олімпійських ігор?

- Так
- Ні
- Не маю точної відповіді

6. Вкажіть, будь ласка, чому ви обрали цей варіант відповіді на попереднє запитання?

Мой ответ _____

7. Який напрямок пауерліфтингу, на вашу думку, розвивається зараз і розвиватиметься у майбутньому у світі?

- Зараз розвивається екіпірувальний і у майбутньому теж
- Зараз розвивається класичний, а у майбутньому екіпірувальний
- Зараз розвивається класичний і у майбутньому класичний
- Зараз розвивається екіпірувальний, а у майбутньому класичний

8. Який напрямок пауерліфтингу представляєте ви (яким займаєтесь/ тренуєте)

- Класичний
- Екіпірувальний
- Обидва

9. Вкажіть, будь ласка, чому ви обрали саме цей напрям пауерліфтингу?

Мой ответ _____

10. Чи є, на вашу думку, необхідність у фінансовому\спонсорському забезпеченні спортсменів в Україні?

- Так
- Ні
- Не маю точної відповіді

Дякую за приділений час!

- Будь-ласка!