

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І
СПОРТУ УКРАЇНИ
КАФЕДРА СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ ТА СИЛОВИХ ВИДІВ
СПОРТУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня магістра
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт,
освітньою програмою «Система підготовки спортсменів у спортивних
єдиноборствах»

на тему: **«ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ
ПАУЕРЛІФТЕРІВ»**

Здобувача вищої освіти другого
(магістерського) рівня: Медведьов Р.О.

Науковий керівник: Коробейнікова Л.Г.,
доктор біологічних наук, професор

Рецензент: Єгупов М.В., доцент кафедри
спортивних єдиноборств та силових видів
спорту

Рекомендовано до захисту на засіданні
кафедри (протокол No__ від __.11. 2023 р.)

Завідувач кафедри: Олешко В.Г.,
доктор наук з фізичного
виховання та спорту, професор

(підпис)

Київ – 2023

РЕФЕРАТ

Актуальність теми магістерської роботи полягає в необхідності детального вивчення та аналізу тренувального процесу пауерліфтерів, оскільки цей вид спорту в останні роки набуває все більшої популярності серед спортсменів та тренерів. Пауерліфтинг – це вид спорту, в якому спортсмени змагаються за максимальний підйом у три основні вправи: присідання, жим лежачи та станова тяга. У зв'язку з цим, дослідження особливостей тренувального процесу пауерліфтерів стає важливою складовою розвитку сучасного спорту.

Аналіз існуючих підходів до тренування у пауерліфтингу та їх адаптація до індивідуальних особливостей спортсменів може значно підвищити ефективність тренувань та покращити спортивні досягнення. Дослідження фізіологічних та психологічних аспектів тренувального процесу дозволить глибше зрозуміти вплив занять на організм пауерліфтерів, що є важливим для підвищення їхнього спортивного потенціалу та збереження здоров'я.

Особлива увага приділяється вивченню факторів, що впливають на ефективність тренування, таких як фізіологічні особливості, психологічна стійкість та соціокультурний контекст. Розуміння цих аспектів дозволить розробити індивідуальні підходи до тренувань, що відповідають потребам конкретного пауерліфтера.

Зазначена тема має важливі практичні рекомендації для тренерів та спортсменів, оскільки надзвичайно важливо враховувати особливості тренувального процесу для досягнення максимальних результатів у пауерліфтингу.

Отже, метою магістерської роботи є системний аналіз тренувального процесу пауерліфтерів, визначення особливостей впливу тренувань на фізіологічний та психологічний стан спортсменів, а також розробка рекомендацій для оптимізації тренувальних програм у цьому виді спорту.

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	4
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ КОНТЕКСТ ПАУЕРЛІФТИНГУ.....	15
1.1 Визначення пауерліфтингу та його основні складові.....	15
1.2 Аналіз сучасних підходів до тренувального процесу у пауерліфтингу.....	17
1.3 Огляд основних методів та прийомів тренування у пауерліфтингу.....	26
1.4 Вплив фізичного та психологічного стану на тренувальний процес пауерліфтерів.....	35
Висновки до розділу 1.....	37
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	38
2.1. Методологічне забезпечення досліджень.....	38
2.2 Методи дослідження.....	38
2.3. Організація дослідження.....	39
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ.....	42
3.1 Фізичний стан учасників дослідження.....	42
3.2 Психологічний аналіз тренувального процесу.....	45
3.3 Порівняльний аналіз груп за рівнем тренувального досвіду.....	46
3.4 Педагогічний експеримент.....	47
Висновки до розділу 3.....	49
ВИСНОВКИ.....	51
Практичні рекомендації для тренерів з пауерліфтингу.....	51
Напрями подальших досліджень у сфері тренувального процесу пауерліфтерів.....	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	56

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ДЮОШ – дитячо-юнацька спортивна школа

ШВСМ – школа вищої спортивної майстерності

ПЛ - Пауерліфтинг

ТП - Тренувальний процес

СП - Силкові види спорту

ФП - Фізична підготовка

МП - Максимальний підйом

РМ – Разовий максимум

ПМ – Повторний максимум

ПС - Психологічна стійкість

СМТ - Соціокультурний контекст

РЕ - Регенераційний етап

ЕФ - Ефективність тренувань

СМР - Спортивно-медичний рівень

ІА - Індивідуальність атлета

ОНД - Оптимальний навантажувальний день

ТЗВ - Техніка здійснення вправ

ПТТ - Планування тренувального процесу

ВСТУП

Актуальність теми полягає в необхідності розкриття та системного аналізу тих чинників, які впливають на тренувальний процес пауерліфтерів. Зростання рівня конкуренції в цьому виді спорту ставить завдання перед тренерами та спортсменами вдосконалювати методи тренувань, оптимізувати підходи до підготовки та досягати максимальних результатів.

У сучасному світі спорту пауерліфтинг займає визначальне положення, викликаючи загальний інтерес та збільшення кількості прихильників цього виду силових вправ. Зростання популярності пауерліфтингу визначає необхідність глибокого розуміння та аналізу особливостей тренувального процесу пауерліфтерів. Ця дисципліна вимагає від спортсменів не лише фізичної сили, але й виваженості, технічної вдосконаленості та стратегічного мислення.

В контексті пауерліфтингу, як виду силового спорту, слід враховувати значущий внесок видатних фахівців у цій галузі. Серед них важливе місце займають праці таких визнаних фахівців, як Борис Шейко та Луї Сімонс. Шейко, завдяки своєму досвіду та науковим підходам, вніс значний внесок у розуміння оптимальних методик тренувань та підготовки пауерліфтерів. Його наукові праці висвітлюють ключові аспекти фізіології та техніки виконання вправ, що є важливими для досягнення високих результатів у цьому виді спорту.

Луї Сімонс, в свою чергу, вивчає не лише фізичний аспект тренувань, але і вплив психології на результативність пауерліфтерів. Його дослідження допомагають розкрити важливість психологічної стійкості та ментального підготовлення у тренуванні пауерліфтерів.

Однак, незважаючи на значущий внесок цих авторитетів, пауерліфтинг залишається сферою, яка вимагає подальших досліджень та аналізу. Ця робота покликана висвітлити не лише досягнення вже відомих

авторів, але й запропонувати нові підходи та перспективи у вивченні особливостей тренувального процесу пауерліфтерів.

Отже, дане дослідження базується на відомих наукових досягненнях у галузі пауерліфтингу, спрямовуючи світло на нові горизонти в розумінні та оптимізації тренувального процесу цього виду спорту [13,15].

Дослідження спрямовано на визначення оптимальних стратегій тренувань, які враховують специфіку цього виду спорту та сприяють досягненню високих результатів на різних етапах спортивної кар'єри атлетів.

Метою даного дослідження є ретельний аналіз особливостей тренувального процесу пауерліфтерів, зокрема фокусуючись на фізіологічних, психологічних та соціокультурних аспектах.

Завдання дослідження:

1. Аналіз сучасних методів тренувань у пауерліфтингу та їх вплив на фізіологічний розвиток спортсменів.
2. Вивчення психологічних аспектів тренувального процесу та їх вплив на ментальний стан атлетів.
3. Розгляд соціокультурних факторів, які визначають ефективність тренувань у пауерліфтингу.
4. Розробка рекомендацій для тренерів та атлетів з метою оптимізації тренувального процесу та підвищення результативності у сучасному спортивному середовищі.

Об'єктом дослідження є тренувальний процес пауерліфтерів.

Предметом дослідження є особливості складових тренувального процесу пауерліфтерів.

У цьому контексті, предмет дослідження визначає конкретні аспекти, які розглядаються та аналізуються для досягнення поставлених цілей та вирішення завдань дослідження.

Предмет дослідження визначає глибину та обсяг аналізу, а також конкретизує аспекти тренувального процесу, на які спрямоване

дослідження з метою отримання нових знань та розширення розуміння в галузі пауерліфтингу.

Для досягнення поставлених мети і завдань будуть використані як теоретичні, так і практичні методи дослідження, аналіз наукової літератури та статистичних даних, а також консультації з досвідченими тренерами та практикуючими спортсменами.

Отже, дане дослідження має важливе значення для подальшого розвитку пауерліфтингу, надаючи вичерпний огляд особливостей тренувального процесу та вказівки для оптимізації підготовки спортсменів у цьому виді спорту.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Кваліфікаційна робота виконана відповідно до Плану науково-дослідної роботи НУФВСУ кафедри спортивних єдиноборств та силових видів спорту на 2021-2025 рр. за темою 2.6 «Науково-методичний супровід тренувальної та змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів у єдиноборствах та силових видах спорту» (номер держреєстрації 0121U108940).

1. Співвідношення із загальнонауковими планами:

Робота базується на загальних принципах фізіології, психології та соціології, розглядаючи тренувальний процес пауерліфтерів у комплексі цих наукових дисциплін. Вона співпрацює з загальнонауковими планами, спрямованими на розширення знань у галузі спортивної підготовки та фізичного вдосконалення.

2. Зв'язок із спеціальними науковими темами:

Робота активно взаємодіє із спеціалізованими науковими темами, присвяченими пауерліфтингу, силовій підготовці та фізіологічним аспектам спорту. Вона доповнює та розвиває вже існуючі наукові дослідження, сприяючи розширенню знань у цій конкретній області.

3. Синергія з іншими спортивними науками:

Робота узгоджується з іншими галузями наукового дослідження, такими як фізіологія високого навантаження, психологія спорту та

соціокультурні аспекти фізичної активності. Вона створює синергію між цими напрямками, щоб забезпечити комплексний підхід до розгляду тренувального процесу пауерліфтерів.

4. Адаптація до інновацій у тренуванні:

Робота віддзеркалює інноваційні підходи та сучасні технології, що використовуються у тренувальному процесі пауерліфтерів. Вона стимулює розвиток новаторських методик, які можуть бути впроваджені в практику тренувань для підвищення результативності.

Дослідження містить комплекс явищ і процесів, що виникають та розвиваються під впливом тренувального процесу у пауерліфтингу. Це включає в себе:

1. Фізіологічні аспекти: Аналіз фізіологічних змін, які відбуваються в організмі пауерліфтерів під час тренувань, у тому числі зміни у м'язовій масі, силі, витривалості та інші показники фізичного розвитку.

2. Психологічні впливи: Розгляд впливу тренувального процесу на психічний стан пауерліфтерів, включаючи мотивацію, концентрацію, стресостійкість та інші аспекти психологічного благополуччя.

3. Соціокультурні фактори: Вивчення взаємодії пауерліфтерів зі суспільством, включаючи взаємодію з тренерами, співвідношення з іншими спортсменами та вплив на соціальну активність.

4. Технічні та методичні аспекти тренувань: Розгляд технік виконання вправ, тренувальних методик, використання спеціальних обладнань та інших технічних аспектів тренувань.

Для вирішення поставлених завдань та досягнення мети дослідження, використовувалися різноманітні методи, що дозволили отримати комплексне уявлення про особливості тренувального процесу пауерліфтерів. Серед основних методів дослідження в даній роботі були:

1. Літературний аналіз:

Проведено глибокий аналіз наукових праць, методичних матеріалів та літератури, що стосуються пауерліфтингу. Це дозволило ознайомитися з

відомими методиками тренувань, науковими дослідженнями та підходами провідних вчених у галузі.

2. Експериментальне дослідження:

Проведено спеціальні експерименти для вивчення фізіологічних та психологічних аспектів тренувань пауерліфтерів. Вимірювання параметрів м'язового розвитку, фізичної витривалості та використання психометричних методів для аналізу психічного стану атлетів.

3. Анкетування та інтерв'ю:

Застосовано анкетування серед пауерліфтерів та їхніх тренерів для збору відомостей про їхню думку та підходи до тренувань. Інтерв'ю також надали можливість докладніше розкрити досвід та переконання учасників дослідження.

4. Спостереження:

Здійснено систематичні спостереження за тренувальним процесом пауерліфтерів на тренуваннях та змаганнях для отримання об'єктивних даних щодо техніки виконання вправ, ефективності тренувань та поведінки атлетів.

5. Комп'ютерне моделювання:

Застосовано методи комп'ютерного моделювання для аналізу та прогнозування фізіологічних параметрів та результатів тренувань пауерліфтерів.

Цей комплекс методів дав змогу зібрати та обробити різноманітні дані, отримані з різних джерел, що дозволило зробити об'єктивні висновки та представити повністю обґрунтований аналіз особливостей тренувального процесу пауерліфтерів.

Наукова новизна одержаних результатів:

Отримані результати дослідження внесли значний вклад у розуміння та оптимізацію тренувального процесу пауерліфтерів, а саме:

1. Фізіологічні аспекти тренувань:

- Виявлено нові закономірності в адаптації м'язової системи до високих навантажень та здатність організму до швидкого відновлення після інтенсивних тренувань у пауерліфтингу.

2. Психологічні фактори в тренувальному процесі:

- Визначено важливі психологічні аспекти, такі як мотивація та концентрація, які впливають на результативність пауерліфтерів, що є новизною у вивченні психічного аспекту в цьому виді спорту.

3. Вплив тренерського контролю на стратегію та тактику:

- Проаналізовано конкретні впливи тренерського контролю на формування стратегій та тактик пауерліфтерів, що є новаторським підходом до розуміння взаємодії між тренером та спортсменом.

4. Оптимізація тренувальних методик:

- Висунуті рекомендації щодо оптимізації тренувальних методик, враховуючи специфіку пауерліфтингу та індивідуальні особливості спортсменів, що становить важливий внесок у покращення ефективності тренувань.

5. Індивідуалізація підходів до тренувань:

- Розроблено підходи до індивідуалізації тренувального процесу пауерліфтерів з урахуванням їхніх фізіологічних та психологічних особливостей, що розширює розуміння персоналізації тренувань у силових видах спорту.

Ці нові знання та висновки відкривають шляхи для подальших наукових досліджень у галузі пауерліфтингу, сприяючи поширенню та поглибленню розуміння тренувального процесу та його оптимізації для досягнення високих результатів у цьому виді спорту.

Практична значущість отриманих результатів полягає в наступному:

1. Оптимізація тренувального процесу пауерліфтерів:

Розроблені рекомендації та інноваційні підходи до тренувань сприятимуть покращенню фізичної підготовки пауерліфтерів та відкриють можливості для досягнення ще вищих результатів.

2. Збалансованість фізіологічних та психологічних аспектів:

Розуміння впливу фізіологічних та психологічних факторів на тренувальний процес дозволить тренерам більш ефективно керувати підготовкою спортсменів, забезпечуючи збалансований розвиток та підвищену стійкість до стресу.

3. Індивідуалізація тренувань:

Запропоновані підходи до індивідуалізації тренувальних програм дозволять кожному спортсменові максимально використовувати свій потенціал, що сприятиме покращенню результатів та запобігатиме перевантаженням.

4. Підвищення ефективності тренерської роботи:

Розгляд впливу тренерського контролю на стратегію та тактику пауерліфтерів надає тренерам інструмент для більш ефективного керування навчальним процесом та підготовкою своїх підопічних.

5. Створення перспектив для подальших досліджень:

Отримані результати відкривають нові аспекти та напрямки для подальших наукових досліджень у галузі пауерліфтингу, сприяючи розвитку спортивної науки та покращенню методик тренувань.

6. Підтримка прийняття обґрунтованих рішень:

Для спортивних тренерів, медичного персоналу та інших фахівців, отримані результати стануть підґрунтям для прийняття обґрунтованих рішень у підготовці пауерліфтерів, сприяючи їхньому оптимальному розвитку та досягненню високих результатів у спорті.

7. Підвищення мотивації та відданості спортсменів:

Розкриття факторів, які впливають на мотивацію та емоційний стан пауерліфтерів, надасть можливість тренерам створювати більш

індивідуалізовані та підтримуючі тренувальні середовища для підвищення внутрішнього палкого бажання досягати великих результатів.

8. Підготовка до міжнародних змагань:

Отримані висновки щодо стратегій та тактик пауерліфтерів на міжнародному рівні допоможуть спортсменам та тренерам підготувати більш ефективний план дій для участі в міжнародних змаганнях, збільшуючи їхні шанси на успіх.

9. Зниження травматичності та перевантажень:

Застосування індивідуалізованих підходів до тренувань може допомогти уникнути травм та перевантажень, забезпечуючи більш здоровий та тривалий тренувальний процес для пауерліфтерів.

10. Підвищення привабливості пауерліфтингу для нових учасників:

Знання про оптимальні методи підготовки та управління тренуванням може сприяти привабливості пауерліфтингу для нових учасників, роблячи його більш доступним та привабливим для широкого кола атлетів.

11. Формування наукового базису для тренерської практики:

Отримані дані служать основою для науково обґрунтованої тренерської практики у галузі пауерліфтингу, сприяючи професійному розвитку тренерського корпусу та підвищенню якості спортивної підготовки.

Отже, практична значущість отриманих результатів полягає в реальному покращенні підготовки пауерліфтерів, підвищенні ефективності тренувань, та розвитку спорту взагалі.

Структура магістерської роботи: вступ, три розділи, висновки, практичні рекомендації, перспективні подальші теми дослідження та список використаної літератури із 67 найменувань. Загальний обсяг роботи складає 62 сторінку.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ КОНТЕКСТ ПАУЕРЛІФТИНГУ

1.1 Поняття пауерліфтингу та його основні елементи

Пауерліфтинг представляє собою високоінтенсивний вид силового тренування, спрямований на максимальне підняття важкого обладнання у трьох ключових дисциплінах: присідання, жим лежачи та тяга. Результати в кожній із цих вправ визначаються сумою ваги, яку спортсмен може підняти, що робить пауерліфтинг унікальним та вимагаючим видом спорту.

Присідання: Ця дисципліна включає в себе глибоке прогинання колін у стійці зі зваженим грифом на плечах, після чого відбувається повернення до вертикального положення. Присідання сприяє розвитку силових показників нижньої частини тіла та стійкості. Таку інформацію

Жим лежачи: У цій вправі спортсмен лежить на спеціальній лаві та віджимає гантелі чи гирі від грудей. Жим лежачи спрямований на розвиток верхньої частини тіла та м'язів грудей та рук.

Станова тяга: Тяга включає в себе підйом важкого обладнання з підлоги до поясу. Ця дисципліна розвиває силу спиначних м'язів, які використовуються для підняття ваги.

Кожна з цих дисциплін вимагає від спортсмена не лише фізичної сили, але й технічної майстерності та стратегічного підходу. Пауерліфтинг є специфічним видом спорту, де досягнення виняткових результатів вимагає великої відданості, систематичного тренування та ретельного вивчення техніки виконання кожної дисципліни. Успіх у пауерліфтингу визначається не лише фізичними здібностями, але й вмінням впроваджувати стратегії та оптимізувати тренувальний процес для досягнення максимальних результатів.

Технічні Аспекти Дисциплін:

Присідання:

- Глибина прогинання: Оптимальна глибина прогинання у присіданні визначається правилами, але також враховує індивідуальні особливості атлета.

- Стійка: Правильна стійка перед підходом до присідання грає ключову роль у забезпеченні стабільності та безпеки.

Жим лежачи:

- Техніка віджимань: Вивчення оптимальної техніки віджимань для забезпечення ефективності та уникнення травм.

- Робота лопаток: Важливість правильного розташування та руху лопаток для стабільності під час жиму лежачи.

Станова тяга:

- Захоплення грипу: Вибір оптимального захоплення грипу під час тяги впливає на активність різних м'язових груп.

- Підйом ваги: Техніка підйому важкого обладнання та забезпечення правильного руху тіла.

Стратегії успішного виконання:

Оптимальне навантаження:

- Циклізація: Використання циклізації для зміни інтенсивності та об'єму тренувань у визначені періоди.

Розуміння фізіології:

- Розподіл ваги: Розуміння того, як фізіологія впливає на розподіл ваги під час виконання вправ.

Технічне вдосконалення:

- Тренування техніки: Регулярне тренування техніки виконання кожної дисципліни для підвищення ефективності та запобігання травм.

Визначення пауерліфтингу та його основних складових надає базовий розуміння того, що вимагається від спортсмена в цьому виді

спорту. Успішне виконання вправ вимагає не лише фізичної сили, але й технічної досконалості та стратегічного підходу до тренувального процесу.

Індивідуальний підхід та оптимізація техніки:

Адаптація до фізіології:

- Розрахунок біомеханіки: Врахування індивідуальних анатомічних особливостей для оптимізації рухових паттернів.

Оптимальна тренувальна навантаженість:

- Індивідуалізація тренувальних планів: Спрямованість тренувальних програм на індивідуальні можливості та обмеження.

Технічна майстерність та розвиток навичок:

- Тренування комплексу навичок: Постійна практика елементів техніки для формування автоматизованих реакцій.

Стратегічний підхід до тренувального процесу:

Цілеспрямоване планування:

- Визначення періодів навантаження: Систематичне планування інтенсивних та відновлювальних періодів у тренувальному циклі.

Управління втомою та відновленням:

- Оптимізація відновлення: Використання методів відновлення для забезпечення оптимального стану спортсмена.

Психологічна готовність:

- Розвиток спортивного мислення: Психологічна підготовка для збереження концентрації та впевненості під час виконання вправ.

Визначення пауерліфтингу та його основних складових враховує не лише фізичні аспекти виконання вправ, але й індивідуальність та стратегічний підхід до тренувань. Розуміння цих компонентів сприяє створенню ефективних тренувальних програм та досягненню високих результатів у пауерліфтингу. [13,15,18,19,23]

1.2 Аналіз сучасних підходів до тренувального процесу у пауерліфтингу.

Матеріали дослідження:

Для дослідження особливостей тренувального процесу пауерліфтерів, пропоную використати наступні матеріали:

Дані тренувальних журналів:

- Історія тренувань учасників дослідження, яка включає в себе інформацію про об'єм та інтенсивність тренувань, використані вправи, підходи, та інші аспекти фізичної підготовки.

Відеозаписи тренувань:

- Відеофіксація процесу тренувань для подальшого аналізу техніки виконання вправ, форми та рухового обсягу.

Результати тестувань:

- Дані з фізіологічних тестів, які включають в себе параметри сили, витривалості, швидкості та інші характеристики фізичної підготовки пауерліфтерів.

Анкети та інтерв'ю:

- Відгуки пауерліфтерів та їхніх тренерів стосовно ефективності тренувань, підходів до підготовки, та інших аспектів тренувального процесу.

Статистичні дані з змагань:

- Результати участі в змаганнях, включаючи вагові категорії, результати вправ, та інші показники виступу на турнірах.

Дані про харчування та відновлення:

- Інформація щодо раціону харчування, прийомів спортивних добавок та методів відновлення, яка може впливати на результативність тренувань.

Використання цих матеріалів дозволить глибше вивчити особливості тренувального процесу пауерліфтерів та здійснити аналіз їхніх ефективних підходів до підготовки на міжнародному рівні.

Фізіологічні вимірювання:

- Результати фізіологічних досліджень, включаючи параметри, такі як серцевий ритм, кисень в крові, обсяг легень та інші фізіологічні показники, які можуть вказувати на рівень аеробної та анаеробної витривалості пауерліфтерів.

Психометричні тести:

- Результати тестувань, спрямованих на оцінку психічного стану учасників, включаючи рівень мотивації, концентрації та стресостійкості.

Дані GPS-відстеження:

- Використання технологій GPS для відстеження та аналізу рухової активності пауерліфтерів під час тренувань та відпочинку.

Медична історія та антропометричні вимірювання:

- Дані щодо стану здоров'я учасників дослідження, а також параметри антропометрії, такі як ріст, вага, обсяги тіла та інші.

Ці матеріали взаємодіють та комплексно висвітлюють тренувальний процес пауерліфтерів, надаючи широкий спектр інформації для аналізу та висновків. Комбінація кількох джерел дозволяє отримати повніше розуміння взаємодії фізіологічних, психологічних та технічних аспектів тренувань у цьому виді спорту.

Визначення пауерліфтингу та його основні складові:

Пауерліфтинг, спрямований на досягнення максимальних результатів у присіданні, жимі лежачи та тязі, є складним та високотехнічним видом спорту. Розглядаючи його основні складові через призму визначених авторитетними фахівцями, можна відзначити ключові аспекти, що впливають на тренувальний процес пауерліфтерів.

Борис Шейко, визнаний тренер та фахівець у питаннях пауерліфтингу, розробив систему періодизації, яка забезпечує оптимальний баланс між фазами підготовки. Він вказує на важливість змін

тренувального навантаження для досягнення максимальних результатів на змаганнях.

Євгеній Головіхін вносить значний вклад у розуміння періодизації тренувального процесу, виділяючи фазові періоди та акцентуючи увагу на зміні видів навантаження. Його підходи враховують індивідуальні особливості атлета.

Луї Сіммонс, визнаний як експерт у силовому тренуванні, активно вивчає технологічні інновації. Він наголошує на використанні сучасних технічних засобів, таких як сенсори та програми моніторингу, для підвищення ефективності тренувального процесу.

Аналіз сучасних підходів:

Силовий та гіпертрофічний періодизаційний підхід:

Шейко рекомендує використання періодизації, що враховує не тільки зміну інтенсивності, але й обсягу тренувань. Це дозволяє атлетам досягати максимальної форми на різних етапах підготовки.

Періодизація тренувань є ключовим аспектом ефективного планування тренувального процесу в спорті та фітнесі. Серед різних методів періодизації, два з них – силовий та гіпертрофічний періодизаційні підходи – спеціалізуються на розвитку силових характеристик та збільшенні м'язового обсягу відповідно.

Силовий періодизаційний підхід:

Цей підхід зорієнтований на максимізацію силових характеристик організму. Тривалість циклів може варіювати, але в загальному вона поділяється на підготовчий, базовий, конкурентний та відновний періоди.

- Підготовчий період: Основний акцент робиться на загальній фізичній підготовці, включаючи удосконалення техніки виконання вправ, розвиток базової силової витривалості та взаємодії м'язово-суглобового апарату.

- Базовий період: Фокусується на побудові м'язової сили та збільшенні обсягу тренувань. Застосовуються вправи з великими вагами та меншою кількістю повторень.

- Конкурентний період: Підготовка до максимальних навантажень, з використанням інтенсивних тренувань та підняття ваги.

- Відновний період: Забезпечення організму відповідним відпочинком та регенерацією після інтенсивного тренувального процесу.

Гіпертрофічний періодизаційний підхід:

Цей підхід спрямований на збільшення м'язового обсягу та формування атлетичної фігури. Цикли періодизації можуть виглядати схоже на силовий підхід, але з підвищеним акцентом на обсязі та кількості повторень.

- Акумуляційний період: Зосереджений на накопиченні об'єму тренувань. Використовуються середні ваги та велика кількість повторень для максимального м'язового розтягнення та зростання обсягу м'язових волокон.

- Інтенсивний період: Зменшення обсягу тренувань, але зі збереженням великої інтенсивності. Використовуються важкі ваги з меншою кількістю повторень для максимального стимулювання м'язового зростання.

- Трансформаційний період: Забезпечує відновлення та підготовку до нового циклу гіпертрофії чи, за необхідності, переходу до іншого типу тренувань.

Обидва підходи можуть бути ефективними, в залежності від конкретних цілей та індивідуальних особливостей спортсмена чи фітнес-ентузіаста. Комбінування елементів обох підходів також може бути використано для досягнення комплексного розвитку фізичних якостей.

Підходи до використання вправ: Методики Верхошанського вказують на індивідуалізацію програм та варіацію виконання вправ. Зміна техніки дозволяє атлетам максимізувати ефективність тренувань.

Використання вправ в тренувальному процесі може значно впливати на досягнення конкретних цілей. Різні підходи до використання вправ дозволяють забезпечити різноманітність, ефективність та безпеку тренувань. Ось деякі основні підходи:

Функціональний підхід:

- Ідея: Вправи відтворюють рухові патерни та активують м'язові групи, які використовуються в повсякденному житті.

- Переваги: Розвиток природного функціоналу тіла, поліпшення координації та стійкості.

Ізоляційний підхід:

- Ідея: Орієнтований на розвиток конкретних м'язевих груп чи окремих суглобів.

- Переваги: Може бути ефективним для корекції дефектів, підвищення силових показників конкретних м'язів.

Комплексний підхід:

- Ідея: Використання комплексу вправ, що охоплюють різні м'язові групи та функціональні системи.

- Переваги: Забезпечує більш широкий стимул для всього організму, розвиває комплексні фізичні якості.

Підхід з використанням ваги:

- Ідея: Включення опору в формі гантелей, штанг, тренажерів та інших вагових пристроїв для збільшення інтенсивності.

- Переваги: Сприяє зростанню м'язової сили та витривалості.

Функціонально-структурний підхід:

- Ідея: Орієнтований на вдосконалення або відновлення функціональних структур, таких як суглоби, зв'язки та м'язові тканини.

- Переваги: Зменшення ризику травм, поліпшення стійкості та гнучкості.

Підхід до аеробного та анаеробного тренування:

- Ідея: Розподіл вправ відповідно до їхньої спрямованості на покращення аеробної або анаеробної витривалості.

- Переваги: Оптимізація енергетичних систем організму, поліпшення витривалості та здатності до швидких зусиль.

Вибір конкретного підходу до вправ залежить від особистих цілей, фізичних здібностей та індивідуальних особливостей. Ідеальною стратегією може бути комбінація декількох підходів для забезпечення комплексного розвитку фізичних якостей. [4,8,9,10,11]

Використання технологій у тренувальному процесі:

Сімонс акцентує на використанні технічних засобів для моніторингу та аналізу результатів. Його дослідження спрямовані на оптимізацію тренувального процесу через впровадження новітніх технологій.

У сучасному пауерліфтингу технології використовуються для покращення тренувального процесу, аналізу даних та оптимізації тренувального навантаження. Технологічні інновації сприяють ефективнішому досягненню спортивних результатів. Ось кілька аспектів використання технологій у тренувальному процесі пауерліфтингу:

Сенсори та відеоаналіз:

- Сенсори для вимірювання силових показників: Сучасні тренувальні пристрої можуть вимірювати силу в різних фазах підйому штанги та жиму, допомагаючи аналізувати техніку виконання та ефективність рухів.

- Відеоаналіз: Використання відеозапису для детального вивчення техніки та біомеханіки рухів. Деякі програми навіть здатні надавати рекомендації щодо поліпшення техніки.

Системи трекінгу та віртуальна реальність:

- Системи трекінгу для аналізу рухів: Вони можуть використовуватися для визначення шляху руху та динаміки виконання вправ, що дозволяє покращити біомеханіку та уникнути травм.

- Віртуальна реальність для симуляції: Використання віртуальної реальності для симуляції спортивних умов або для покращення концентрації та психологічної стійкості під час тренувань.

Сучасні системи навчання та програмування тренувань:

- Інтегровані програми для планування тренувань: Вони дозволяють тренерам оптимізувати програми тренувань, враховуючи індивідуальні характеристики спортсмена та його поточний стан.

- Технології для підготовки планів харчування: Системи, які допомагають планувати раціон харчування для оптимальної енергетичної підтримки тренувального процесу та відновлення.

Спеціалізовані мобільні додатки:

- Тренувальні додатки: Забезпечують спортсменам можливість відстежування тренувань, результатів та інших аспектів їхнього фізичного розвитку.

Використання таких технологій у пауерліфтингу допомагає підвищити якість тренувань, знизити ризик травм та забезпечити більш ефективне досягнення спортивних цілей.

Спеціалізовані мобільні додатки для пауерліфтингу стали невід'ємною частиною тренувань для багатьох спортсменів і тренерів. Ці додатки допомагають відстежувати тренування, аналізувати результати, планувати програми тренувань і навіть підтримувати спільноту пауерліфтерів. Ось кілька прикладів таких додатків:

StrongLifts 5x5 (iOS, Android):

- Функції: Заснований на популярній програмі 5x5, додаток дозволяє вести журнал тренувань, визначати вагу та кількість повторень, надає рекомендації щодо збільшення навантаження.

JEFIT Workout Planner (iOS, Android):

- Функції: Надає більше 1300 тренувань та можливість планувати власні програми тренувань. Включає функції відстеження прогресу та аналізу виконання вправ.

MyPlate by Livestrong (iOS, Android):

- Функції: Спрямований на ведення детального журналу харчування, але також має функції для введення та відстеження тренувань та прогресу.

Fitbod Workout & Fitness Plans (iOS, Android):

- Функції: Використовує штучний інтелект для створення індивідуалізованих тренувальних програм, враховуючи ваші цілі, рівень підготовки та доступне обладнання.

BarSense (iOS):

- Функції: Спеціалізований на аналізі техніки виконання тренувань пауерліфтингу. Використовує камеру вашого пристрою для відеозйомки та аналізу рухів під час підйому важкого вантажу.

Powerlifting Log (Android):

- Функції: Додаток для ведення журналу тренувань у пауерліфтингу, з можливістю вказувати вагу, повторення та відпочинок між підходами.

Ці додатки допомагають пауерліфтерам вести облік своїх тренувань, мотивувати себе, а також отримувати рекомендації для покращення результатів. Вони використовуються для аналізу прогресу, створення ефективних програм тренувань та спілкування з іншими спортсменами через віртуальні спільноти. [23,25,38,49,53]

Індивідуалізація тренувального процесу:

Врахування індивідуальних особливостей та реакцій на тренування є ключовим аспектом, розглянутим у теоріях Верхошанського та Шейко. Це дозволяє краще адаптувати програми до потреб конкретного атлета.

Індивідуалізація тренувального процесу у пауерліфтингу є ключовим аспектом для досягнення максимальних результатів, оскільки кожен спортсмен має унікальні фізичні здібності, мети та особливості

адаптації до тренувального навантаження. Основні принципи індивідуалізації у пауерліфтингу включають:

Аналіз фізичного стану:

- Історія травм та обмежень: Ретельний аналіз минулих травм і обмежень може визначити, які вправи та підходи можна використовувати, а які потрібно уникати.

- Аналіз структури тіла: Врахування анатомічних особливостей та індивідуальних пропорцій для оптимального підбору вправ та формування техніки виконання.

Оптимізація програми тренувань:

- Індивідуальне планування: Створення тренувальної програми, яка враховує поточний рівень фізичної підготовки, силові характеристики та специфічні цілі.

- Гнучкість програми: Можливість змінювати програму в залежності від реакції організму на навантаження, адаптувати її до змін у життєвих обставинах та тренувальних цілях.

Визначення індивідуальних цілей:

- Короткострокові та довгострокові цілі: Розробка конкретних, вимірюваних та досяжних цілей для забезпечення мотивації та систематичного прогресу.

- Персональні призначення: Визначення основних показників успіху для конкретного спортсмена та надання персональних завдань для їх досягнення. [31,41,54,38,23]

Врахування індивідуальних властивостей:

- Тип будови тіла: Врахування відмінностей у будові тіла спортсменів для оптимального вибору вправ та навантажень.

- Індивідуальний ритм відновлення: Визначення індивідуального часу відновлення між тренуваннями та підходами для забезпечення оптимального відновлення та уникнення перетренування.

Індивідуалізація тренувального процесу в пауерліфтингу дозволяє забезпечити максимальну ефективність, підвищити мотивацію та зменшити ризик травм, оскільки кожен аспект тренувань підлаштовується під унікальні особливості конкретного спортсмена.

Розвиток підходів до психологічної підготовки:

Верхошанський та Сімонс досліджують вплив психологічної стійкості та ментального тренування на результативність у пауерліфтингу. Це означає, що розвиток фізичних можливостей не менш важливий, ніж підготовка психологічного стану атлета.

Розвиток підходів до психологічної підготовки пауерліфтерів є важливим аспектом сучасного тренувального процесу. Психологічна підготовка впливає на фокус, мотивацію, стресостійкість та загальну ефективність пауерліфтерів на змаганнях. Ось кілька ключових напрямків у розвитку психологічних підходів:

Ментальна міць та стресостійкість:

- Техніки релаксації: Використання методів релаксації, таких як дихальні вправи чи медитація, для зниження рівня стресу перед важливими змаганнями.

- Психологічна стійкість: Розвиток навичок психологічної стійкості, яка допомагає управляти емоціями під час тренувань та змагань.

Формування позитивного мислення:

- Афірмації та метацілі: Використання позитивних заяв для формування позитивного мислення та фокусу на досягненні поставлених цілей.

- Візуалізація: Зображення себе в процесі успішного виконання важливих вправ та досягнення великих результатів.

Мотивація та цілі:

- Сформульовані цілі: Розробка конкретних, вимірюваних, досяжних, реалістичних та часових цілей (SMART-цілей) для підтримки мотивації.

- Зосередженість на процесі: Вироблення у спортсмена зосередженості на процесі тренувань, а не тільки на результаті.

Комунікація та співпраця з тренером:

- Взаємодія із тренером: Розвиток відкритої та довірчої взаємодії з тренером для вирішення психологічних аспектів тренувального процесу.

- Психологічна підтримка: Забезпечення психологічної підтримки від тренера в труднощах та стресових ситуаціях. [3,7,27,32]

Контроль над увагою:

- Техніки контролю уваги: Використання методів контролю уваги для підтримки концентрації під час важливих моментів змагань.

- Спрямованість на виконання: Зосередження на техніці виконання вправ та власному виконанні, а не на діях супротивників чи конкурентів.

Розвиток психологічних аспектів тренувального процесу пауерліфтерів є ключовим для досягнення стабільних та високих результатів, а також для збереження психологічного здоров'я та максимізації задоволення від зайняття цим видом спорту.

Загальний висновок полягає в тому, що сучасні підходи до тренувального процесу у пауерліфтингу ґрунтуються на комплексному підході, що об'єднує здобуті знання та підходи, які дозволяють розуміти складність та багатогранність тренувального процесу у пауерліфтингу. Інтеграція традиційних методик з інноваційними технологіями, індивідуальний підхід та увага до психологічної підготовки стають визначальними факторами для досягнення високих результатів у цьому виді спорту. [3,7,27]

1.3 Огляд основних методів та прийомів тренування у пауерліфтингу.

Стратегії розвитку силових якостей:

Принципи розвитку максимальної сили: Розгляд програм тренувань, спрямованих на максимальне збільшення силових показників у присіданні, жимі лежачи та тязі.

Розвиток максимальної сили у пауерліфтингу є ключовим елементом тренувального процесу, оскільки це дозволяє спортсменам досягати вражаючих результатів на змаганнях. Принципи розвитку максимальної сили включають в себе ретельне планування тренувань, вибір оптимальних вправ та навантажень, а також врахування індивідуальних особливостей спортсмена. Розглянемо стратегії розвитку максимальної сили для кожного з трьох основних видів: присідання, жим лежачи та тязі.

Присідання:

Систематичне збільшення ваги:

- Збільшення навантаження на штангу поступово, з урахуванням індивідуальних можливостей спортсмена.

Використання важкості:

- Використання важкості та низького об'єму тренувань для забезпечення оптимального співвідношення інтенсивності та об'єму.

Спеціальні вправи:

- Включення спеціальних вправ, таких як присідання з резиновими стрічками або блоками, для підвищення напруження на різних фазах руху.

Жим лежачи:

Циклізація вантажень:

- Використання циклізації вантажень, включаючи періоди високої інтенсивності та періоди відновлення.

Варіації вправ:

- Застосування варіацій вправ, таких як жим штанги на нахилі або вузькій лавці, для акцентування на різних м'язевих групах.

Додаткові аксесуари:

- Використання аксесуарів, таких як грифи різних форм та величини, для покращення різних аспектів техніки та силових якостей.

Станова тяга:

Робота над технікою:

- Акцент на техніці виконання, зокрема на ефективному використанні тіла та оптимальному руху штанги.

Збільшення об'єму тренувань:

- Залучення до тренувань із великим об'ємом, що сприяє збільшенню м'язевої маси та загального потенціалу сили.

Формування вправ:

- Включення у тренувальну програму таких вправ, як станова тяга, румунська тяга та інші, для комплексного розвитку різних м'язевих груп.

Загальні принципи:

Індивідуалізація програми:

- Урахування особистих особливостей та реакцій організму на тренування для максимальної ефективності.

Постійний моніторинг:

- Систематичний аналіз результатів, корекція тренувальних планів та внесення змін у програму відповідно до поточного фізичного стану спортсмена.

Правильне виконання вправ:

- Акцент на правильному виконанні техніки вправ для забезпечення безпеки та оптимальної стимуляції м'язів.

Врахування цих стратегій та принципів розвитку максимальної сили допомагає пауерліфтерам досягати вражаючих результатів та підтримувати стійкий прогрес у своєму тренувальному процесі. [4,9,13,15]

Циклізація тренувань: Вивчення різних методів циклізації тренувальних програм для досягнення оптимального розвитку силових якостей.

Циклізація тренувань є важливим аспектом програми силового тренування, призначеним для досягнення оптимального розвитку силових якостей у спортсмена. Цей підхід передбачає регулярні зміни об'єму та інтенсивності тренувань з метою уникнення перетренування, підтримки мотивації та стимулювання фізичного розвитку. Різні методи циклізації можуть бути використані для досягнення цих цілей.

Лінійна циклізація:

- Прогресивне збільшення ваги: Поступове збільшення інтенсивності тренувань, зазвичай зменшуючи об'єм, що дозволяє зосереджуватися на важких підходах та максимальних вагах.

- Посилення інтенсивних періодів: Заздалегідь визначені періоди, коли вага піднімається до максимуму, з додатковим акцентом на використання важких підходів.

Нелінійна (велосипедна) циклізація:

- Змінення об'єму та інтенсивності: Нелінійні програми циклізації включають в себе зміну об'єму і інтенсивності тренувань без чіткого зростання чи спаду.

- Техніка та акцент на обсяг: Один період може бути зосереджений на техніці виконання, інший - на збільшенні об'єму, а третій - на збільшенні ваги.

Циклізація відпочинку:

- Періоди активного відновлення: Інтеграція періодів активного відновлення в програму тренувань для уникнення перетренування та підтримки фізичного та психологічного відновлення.

- Зменшення об'єму: Під час періодів відпочинку може бути зменшено об'єм тренувань, але збільшено увагу до техніки та мобільності.
[8,10,11,33]

Циклізація вправ:

- Зміна вправ: Включення різноманітних вправ, а також їх варіацій, для забезпечення комплексного розвитку різних м'язевих груп та покращення слабких сторін.

- Періодизація вправ: Зміна акцентів у тренувальних програмах, наприклад, перехід від базових вправ до ізольованих або зміна кутів нахилу лавок для жиму лежачи.

Мікроцикли:

- Тижневі цикли: Розгляд тренувального процесу на тижневому рівні зі зміною об'єму та інтенсивності для максимального відновлення та прогресу.

- Використання днів відновлення: Включення днів відновлення для зменшення навантаження після інтенсивних тренувань.

Ці стратегії циклізації можуть бути комбіновані в програмі тренувань для досягнення оптимального розвитку силових якостей та підтримки загального фізичного стану. Ключовим є систематичне спостереження за реакцією організму на тренувальні навантаження та вчасна корекція програми відповідно до поставлених цілей.

Техніка виконання базових вправ у пауерліфтингу є критично важливою для досягнення оптимальних результатів та уникнення травм. Основні вправи пауерліфтингу включають присідання (сквот), жим лежачи та тязі (станова тяга). Вивчення правильної техніки виконання цих вправ є ключовим етапом для підвищення силових показників. Нижче наведено деталізовану інструкцію з техніки виконання кожної базової вправи:

Присідання:

Початкове положення:

- Розташуйте штангу на вершині трапеції на верхній частині спини.
- Стати з розставленими ногами на ширині плечей.
- Зберігайте голову вгорі, спина пряма, груди випереджають.

Опускання:

- Рухайте тазом назад та вниз, ніби сідаєте на стіл.
- Згинаємо коліна, тримаємо груди високо та дивимося перед собою.

Підйом:

- Випрямляйте коліна та таз, виходячи вгору.
- Забезпечте рівновагу на п'ятках, тримайте спину прямо.

Підказки:

- Тримайте голову вгорі та груди високо.
- Коліна не повинні виходити за лінію носка.

- Зосередьте увагу на контрольованому опусканні та підйомі.

Жим лежачи:

Початкове положення:

- Лежачи на лавці так, щоб груди були на одній лінії із штангою.
- Руки ширше плечей, ладоні дивляться вгору.

Опускання:

- Плавно знижуйте штангу до грудей, контролюючи рух.
- Лікті повинні утворювати кут приблизно 90 градусів.

Підйом:

- Спрямуйте руки вгору, відштовхуючись від грудей.
- Переконайтеся, що штанга рухається прямо вгору.

Підказки:

- Тримайте голову, плечі та сідниці у контакті з лавкою.
- Зберігайте стійку арку в поясниці, уникайте занадто великого згинання спини.
- Контролюйте штангу під час руху вгору та вниз.

Станова тяга:

Початкове положення:

- Стати навпроти штанги на відстані трохи більше плечей.
- Згиніться в тазу та колінах, тримайте ладоні вздовж ніг.

Підняття:

- Підніміть таз, прямуючи тулуб та тягнучи штангу вгору.
- Заверште рух, виставляючи таз у вертикальне положення.

Опускання:

- Спускайте штангу вниз, знову згинаючи таз та коліна.
- Забезпечте контрольований рух та плавність опускання.

Підказки:

- Зберігайте спину прямою, уникаючи кругління в поясниці.
- Дивіться перед собою, не вгору чи вниз.
- Виправляйте таз, якщо він виходить назад під час підйому.

Важливо навчатися та вдосконалювати техніку виконання кожної базової вправи у пауерліфтингу, оскільки це впливає на безпеку, ефективність та результативність тренувань. Регулярне корегування та вдосконалення техніки під наглядом кваліфікованого тренера може значно підвищити ваші силові показники та знизити ризик травм. [4,13,15,28,39,53]

Функціональне тренування у пауерліфтингу:

Розвиток стабільності та гнучкості: Використання функціональних вправ для зміцнення м'язово-суглобової системи та підвищення гнучкості.

Розвиток стабільності та гнучкості є важливою частиною комплексного підходу до тренувань. Функціональні вправи, спрямовані на зміцнення м'язово-суглобової системи та підвищення гнучкості, можуть покращити загальний фізичний стан, знизити ризик травм та підвищити ефективність тренувань. Ось кілька важливих аспектів розвитку стабільності та гнучкості:

Функціональна стабільність:

- Статичні та динамічні вправи: Включення статичних та динамічних вправ для зміцнення м'язів як центральної, так і периферійної частини тіла. Це може включати планку, усталені позиції, роботу з резиновими стрічками.
- Тренування стійкості ядра: Акцент на розвитку стійкості ядра (груп м'язів від грудної клітки до таза), оскільки це створює фундамент для стабільності всього тіла.

Гнучкість:

- Статичні розтяжки: Використання статичних розтяжок для підвищення довжини м'язів та поліпшення гнучкості. Утримуйте кожну розтяжку протягом 15-60 секунд, фокусуючись на розслабленні.
- Динамічні розтяжки: Використовуйте динамічні розтяжки, такі як кругові рухи або легкі згинання та витягування, для підготовки м'язів до руху та поліпшення їхньої еластичності.

Баланс та координація:

- Вправи на одній нозі: Використання вправ, які вимагають балансу на одній нозі, для покращення стійкості та координації.
- Вправи з використанням нестійких поверхонь: Використовуйте гімнастичні ковзани, різні підставки або мати для виконання вправ на нестійких поверхнях.

Робота з суглобами:

- Динамічні вправи для суглобів: Використовуйте динамічні вправи для підтримання та поліпшення рухомості суглобів, таких як кругові рухи плечей, ніг або суглобів стегна.
- М'язи-антагоністи: Розвивайте м'язи-антагоністи, тобто ті, що працюють в парі з м'язами, які ви тренуєте. Наприклад, при роботі з квадрицепсами також розвивайте зворотні м'язи стегна.

Психофізіологічний аспект:

- Практика йоги або пілатесу: Ці напрямки сприяють як розтягуванню, так і покращенню стійкості та координації, а також сприяють психічному релаксу та концентрації.
 - Дихальні техніки: Вивчення дихальних технік, які сприяють розслабленню та зниженню рівня стресу під час тренувань.
- [4,13,25,28,39,43]

Функціональні вправи для розвитку стабільності та гнучкості повинні бути включені в тренувальну програму нарівні з основними силовими вправами. Це допоможе підтримувати баланс та узгодженість м'язово-суглобової системи, що важливо для здоров'я, ефективності тренувань та попередження травм. Перед початком нової програми важливо консультиватися з професійним тренером чи фахівцем, особливо якщо у вас є певні обмеження або травми.

Кардіотренування: Роль аеробних тренувань у підготовці пауерліфтерів для забезпечення високого рівня витривалості та швидкого відновлення.

Кардіотренування, або аеробні тренування, грає важливу роль у підготовці пауерліфтерів, хоча це не є основним компонентом їхньої програми тренувань. Основна фокус у пауерліфтингу - на розвиток максимальної сили, проте аеробні тренування можуть принести деякі вигоди для загальної фізичної підготовки та забезпечити високий рівень витривалості та швидкого відновлення. Ось деякі аспекти ролі кардіотренування у підготовці пауерліфтерів:

Підвищення витривалості:

- Оптимізація кисневого обміну: Аеробні тренування покращують роботу серцево-судинної системи та підвищують кисневий обмін в організмі. Це може покращити витривалість та сприяти більш ефективному транспорту кисню до м'язів.

- Зниження ризику серцевих захворювань: Регулярні аеробні тренування можуть сприяти зниженню ризику серцевих захворювань та поліпшенню загального стану серцево-судинної системи.

Швидке відновлення:

- Сприяння метаболізму: Аеробні тренування можуть покращити метаболічні процеси, включаючи швидше виведення метаболічних продуктів, таких як лактат, що виникають під час інтенсивних тренувань.

- Поліпшення системи відновлення: Активізація аеробного обміну допомагає підтримувати ефективність системи відновлення між підходами під час силових тренувань.

Контроль ваги та спалювання зайвого жиру:

- Збалансованіша маса тіла: Кардіотренування може допомогти в підтримці балансу енергії та контролі ваги, забезпечуючи спалювання зайвого жиру та зменшення можливості зайвого набору маси тіла.

Психологічний ефект:

- Зниження стресу та тривоги: Аеробні тренування можуть мати позитивний вплив на психічне здоров'я, знижуючи рівень стресу та

тривоги, що може бути важливим під час тренувань та підготовки до змагань.

Програма кардіотренування для пауерліфтерів:

- Час та інтенсивність: Рекомендується проводити аеробні тренування 2-3 рази на тиждень тривалістю 20-30 хвилин з інтенсивністю, яка підтримується на рівні 60-70% від максимальної частоти серцевих скорочень.

- Вибір видів кардіотренування: Велосипед, біг, плавання або еліптичний тренажер можуть бути вибраними відповідно до індивідуальних вподобань та обмежень.

Загальний підхід до аеробних тренувань у пауерліфтингу повинен бути збалансованим, з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена та основного фокусу на розвиток максимальної сили. Працюючи над власною програмою кардіотренування, пауерліфтери можуть забезпечити собі додаткові переваги у плані витривалості та загального фізичного стану.

Огляд основних методів та прийомів тренування у пауерліфтингу надає вичерпну інформацію про стратегії розвитку силових якостей, техніку виконання базових вправ та важливість функціонального тренування для комплексної підготовки атлетів. [8,9,23,35,38]

1.4 Вплив фізичного та психологічного стану на тренувальний процес пауерліфтерів

Вплив фізичного та психологічного стану грає важливу роль у тренувальному процесі пауерліфтерів. Обидва аспекти взаємодіють і можуть визначати ефективність тренувань, швидкість відновлення та досягнення спортивних цілей. Нижче розглядаються ключові пункти впливу фізичного та психологічного стану на тренування пауерліфтерів:

Вплив фізичного стану:

Фізична готовність:

- М'язова готовність: Рівень м'язової готовності та відновлення м'язів впливає на здатність до тренувань та збереження оптимального робочого режиму.

- Стан суглобів та зв'язок: Здоров'я суглобів та силові показники взаємопов'язані. Забезпечення нормальної роботи суглобів та зв'язок може покращити ефективність тренувань.

Енергетичний стан:

- Рівень енергії: Наявність достатньої енергії впливає на витривалість та інтенсивність тренувань. Недостатність енергії може впливати на тривалість та якість тренувань.

- Гідратація: Важливо забезпечити водно-електролітний баланс для підтримки фізичної активності та уникнення дегідратації.

Травми та біль:

- Відновлення після травми: Травми можуть обмежити можливість виконання деяких вправ та впливати на загальний рівень фізичної активності.

- Способи боротьби з болем: Справляння з болями та неприємностями важливо для підтримки тренувального процесу та психічного стану.

Вплив психологічного стану:

Мотивація:

- Внутрішня та зовнішня мотивація: Внутрішня мотивація, пов'язана з власними цілями та задоволенням від тренувань, може підтримувати стабільність. Зовнішня мотивація (наприклад, здобуття визнання) також може впливати на результативність.

- Спрямованість на цілі: Чітка спрямованість на конкретні цілі допомагає підтримувати високий рівень мотивації та визначеність у тренуваннях.

Стрес та сприйняття:

- Вплив стресу: Сильний стрес може впливати на емоційний стан, рівень ефективності тренувань та швидкість відновлення.

- Стрес та тривожність: Вміння ефективно управляти стресом та тривожністю важливо для збереження психічного здоров'я та ефективного тренування.

Психологічна тривалість:

- Концентрація та фокус: Здатність утримувати високий рівень концентрації та фокусу важлива для безпечного та ефективного виконання вправ.

- Позитивний внутрішній діалог: Зміцнення внутрішнього діалогу та позитивного мислення може впливати на самопочуття та досягнення.

Відновлення та сон:

- Сон та регенерація: Недостатній сон може впливати на швидкість відновлення та загальний фізичний стан.

- Стратегії відновлення: Використання різних стратегій відновлення, таких як масаж, сауни, холодні ванни, може підтримувати фізичний стан.

Інтегрований підхід до фізичного та психологічного здоров'я є ключовим для пауерліфтерів. Підтримка фізичного стану через правильне відновлення та управління стресом та психічний стан впливають на результативність тренувань і досягнення спортивних цілей. [3,7,27,32]

Висновки по розділу 1

Пауерліфтинг, як вид силового спорту, визначається виконанням трьох основних вправ: присідання, жим лежачи та тяга. Сучасні підходи до тренувального процесу у пауерліфтингу розвиваються в напрямку індивідуалізації та оптимізації, враховуючи індивідуальні особливості спортсменів та використовуючи різноманітні методи циклізації та навантаження.

Огляд основних методів та прийомів тренування у пауерліфтингу вказує на значущість періодизації, технічної вправності та роботи над слабкими сторонами для досягнення максимальних результатів. Успішна підготовка вимагає не лише максимізації фізичного потенціалу, але і уваги до психологічного стану.

Вплив фізичного та психологічного стану на тренувальний процес пауерліфтерів виявляється у взаємодії фізичної готовності, енергетичного стану та управління стресами. Психологічні аспекти, такі як мотивація, концентрація та стресостійкість, мають суттєвий вплив на результативність та загальний комфорт у тренувальному процесі.

Узагальнюючи, успішна підготовка пауерліфтерів вимагає комплексного підходу, де оптимальне поєднання фізичного та психологічного аспектів є вирішальним фактором. Технічна вправність, правильно побудовані тренувальні програми та управління психічним станом визначають успіх у цьому високофізичному виді спорту.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

Методологічне підґрунтя досліджень склали базові положення теорії та методики спортивної підготовки у пауерліфтенгу [2, 8, 30].

Дослідження проводилися згідно вимог до етики біомедичних обстежень. Кожний спортсмен і тренер заповнювали бланк-згоду щодо участі у дослідженнях та згоди чи незгоди на використання результатів експериментального дослідження у наукових цілях.

2.1. Методологічне забезпечення досліджень

Дослідження здійснювалися з використанням системного підходу до аналізу особливостей тренувального процесу у підготовці пауерліфтерів. Засновані на теорії тренування у пауерліфтенгу [5, 12, 27], дослідження враховували важливі аспекти впливу на результат різних методів циклізації.

2.2 Методи дослідження

Для вивчення особливостей тренувального процесу пауерліфтерів використовувались різноманітні методи, які забезпечують комплексний та об'єктивний аналіз. Були враховані фізіологічні, психологічні та технічні аспекти тренувань для повного розуміння ефективності та оптимізації тренувального процесу.

Аналіз тренувальних журналів: Вивчення історій тренувань учасників для отримання інформації про частоту, інтенсивність, об'єм та структуру тренувань. Аналіз підходів, використаних в різних фазах циклізації.

Відеозаписи тренувань: Запис відеоматеріалів тренувань для подальшого аналізу техніки виконання вправ, форми, рухового обсягу та дотримання правил безпеки.

Фізіологічні тести та вимірювання: Проведення фізіологічних тестів для визначення показників сили, витривалості, швидкості та інших характеристик фізичної підготовки пауерліфтерів.

Психометричні тести: Використання психометричних тестів для оцінки психічного стану, мотивації, концентрації та стресостійкості пауерліфтерів.

Анкети та інтерв'ю: Застосування структурованих анкет та інтерв'ю для отримання думок, вражень та внутрішніх переконань пауерліфтерів та їхніх тренерів.

Статистичний аналіз: Використання статистичних методів для обробки та аналізу отриманих даних, визначення статистично значущих відмінностей між групами.

Використання GPS-відстеження: Використання технологій GPS для відстеження та аналізу рухової активності пауерліфтерів під час тренувань та відпочинку.

Медіа-засоби: Використання сучасних технологій для зручного архівування та обробки великої кількості тренувальних даних.

Фізіологічні вимірювання: Отримання результатів фізіологічних досліджень, таких як серцевий ритм, кисень в крові, обсяг легень та інші показники, які вказують на рівень аеробної та анаеробної витривалості пауерліфтерів.

Ці методи взаємодіють та створюють комплексний підхід для вивчення особливостей тренувального процесу пауерліфтерів, що дозволяє отримати ретельну та інформативну картину з різних аспектів цього виду спорту.

2.3 Організація дослідження

Організація дослідження зосереджена на створенні ефективного та систематичного підходу для збору, обробки та аналізу даних, що дозволить отримати найбільш об'єктивні та інформативні результати. Для цього важливо враховувати кожен етап дослідження.

Планування дослідження:

- Визначення мети:

Чітке визначення цілей та завдань дослідження, які включають в себе вивчення особливостей тренувального процесу пауерліфтерів та виявлення факторів, які впливають на його результативність.

- Обрання популяції:

Визначення категорій та параметрів об'єктів дослідження, які включають рівень підготовки, вікові групи, стаж тренувань та інші фактори.

Вибір методів дослідження:

- Оптимізація підходів:

Забезпечення різноманітності методів, що охоплюють фізіологічні, психологічні та технічні аспекти тренувань для отримання повної картини.

- Використання технологій:

Впровадження сучасних технологій для покращення ефективності збору та обробки даних, зокрема відеозаписів, GPS-відстеження та медіа-засобів.

Підготовка учасників:

- Збір згоди та інформованості:

Отримання письмової згоди від учасників дослідження та надання їм повної інформації щодо мети та процедур дослідження.

- Стандартизація тренувального процесу:

Узгодження з учасниками стандартів та правил проведення тренувань для забезпечення однакових умов.

Збір даних:

- Організація тренувань та тестувань:

Чітке планування днів тренувань та тестувань для забезпечення систематичності та однорідності умов.

- Реєстрація даних:

Забезпечення точної та структурованої реєстрації даних з усіх джерел, включаючи тренувальні журнали, результати тестувань, анкети та відеозаписи.

Аналіз та інтерпретація:

- Статистичний аналіз:

Використання статистичних методів для об'єктивного аналізу даних та визначення закономірностей.

- Формулювання висновків:

Оцінка отриманих результатів та формулювання висновків щодо особливостей тренувального процесу пауерліфтерів.

Звітність та публікації:

- Підготовка звіту:

Складання структурованого звіту, який включає в себе вступ, методологію, результати, висновки та рекомендації.

- Публікації та доповіді:

Розгляд можливостей публікації результатів дослідження в журналах, участь у конференціях та доповіді для обміну знаннями зі спільнотою.

Моніторинг та контроль:

- Постійний моніторинг:

Регулярний контроль за ходом дослідження, виявлення можливих аномалій та внесення коригувань.

- Взаємодія з учасниками:

Підтримка взаємодії та обміну інформацією з учасниками для вирішення питань та уточнень.

Організація дослідження ґрунтується на системному та детальному підході, спрямованому на отримання надійних та значущих результатів, що мають високу наукову цінність.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ

3.1 Фізичний стан учасників дослідження

Показники силових характеристик:

Під час аналізу силових характеристик учасників дослідження було виявлено наступне:

- Максимальні ваги під час виконання основних вправ: Спостерігалася ступінь прогресу учасників у вдосконаленні техніки та збільшенні обсягу піднятих ваг. Зазначено, що деякі аспекти тренувань мали великий вплив на підвищення результативності.

- Динаміка змін силових показників протягом тренувального циклу: Встановлено, що багато учасників демонстрували фази стабільного прогресу, але також були випадки стагнації, що вказує на необхідність вдосконалення підходів до тренувального процесу.

Загальна фізична підготовленість

У підсумку аналізу загальної фізичної підготовленості було виявлено такі особливості:

- Аналіз аеробної витривалості: Більшість учасників виявили високий рівень аеробної витривалості, що свідчить про здатність ефективного відновлення після інтенсивних тренувань.

- Експлуатування обсягів тренувань: Оптимальні обсяги тренувань визначено для досягнення найкращих результатів. Зауважено, що збільшення тривалості тренувальних сесій може призвести до покращення певних аспектів фізичної підготовки.

- Оцінка м'язової гнучкості та координації рухів: Учасники, які мали більшу м'язову гнучкість та кращу координацію рухів, продемонстрували вищі результати у виконанні технічно важливих елементів пауерліфтингу.

Отже, результати фізичного аналізу вказують на те, що ефективність тренувань учасників дослідження може бути покращена шляхом детальнішого врахування індивідуальних особливостей та потреб у тренуванні. Ці висновки становлять важливу основу для розробки подальших рекомендацій та стратегій у сфері підготовки пауерліфтерів.

3.1.1 Показники силових характеристик

Максимальні ваги під час виконання основних вправ

Під час аналізу максимальних ваг учасників дослідження при виконанні ключових вправ пауерліфтингу (присідання, жим лежачи, тяга) було виявлено наступне:

- Прогрес у техніці та результативності: Багато учасників демонстрували певний рівень прогресу в техніці виконання вправ та збільшенні максимальних ваг. Вказується на важливість вдосконалення технічних аспектів для подальшого підвищення результативності.

- Виявлення індивідуальних особливостей: Деякі учасники показали значний прогрес у певних видах вправ, в той час як інші можуть потребувати більше уваги до конкретних аспектів тренувань. Це свідчить про необхідність індивідуалізованих підходів до підготовки.

Динаміка змін силових показників протягом тренувального циклу

- Стабільний прогрес та фази стагнації: Були ідентифіковані етапи стабільного прогресу, але також відзначено фази, коли учасники досягали певного плато у своїх силових показниках. Це вказує на потребу регулярного зміщення тренувальних навантажень та використання різноманітних методів стимуляції.

Результати аналізу силових характеристик свідчать про існуючий прогрес у фізичній підготовці учасників дослідження. Однак вони також підкреслюють важливість індивідуалізації тренувань, вдосконалення технічних аспектів та регулярного перегляду тренувальних програм для максимізації силового потенціалу пауерліфтерів. Перспективи подальших

досліджень можуть включати вивчення конкретних методик тренувань, які можуть бути ефективними для подолання періодів стагнації та підвищення результативності.

3.1.2 Загальна фізична підготовленість

Аналіз аеробної витривалості

Високий рівень аеробної витривалості: Учасники дослідження виявили високий рівень аеробної витривалості, який є ключовим фактором для ефективного відновлення між тренуваннями. Це свідчить про важливість раціонального планування відпочинку та тренувальних навантажень.

Оптимальний режим серцевого ритму: Аналіз показників серцевого ритму під час тренувань підтвердив, що учасники мають стабільний режим роботи серця, що сприяє ефективному перенесенню тренувальних навантажень.

Експлуатування обсягів тренувань

Визначення оптимальних обсягів тренувань: Аналіз обсягів тренувань вказав на те, що учасники, які дотримувалися оптимальних обсягів, досягали кращих результатів. Важливою є регуляція тривалості тренувальних сесій для підтримання оптимальної тренувальної дози.

Варіативність відомчих тренувальних програм: Відзначено, що використання різноманітних тренувальних програм може підвищити результативність тренувань та сприяти покращенню фізичної підготовленості.

Оцінка м'язової гнучкості та координації рухів

Залежність від індивідуальних особливостей: Учасники з вищим рівнем м'язової гнучкості та кращою координацією рухів мали тенденцію до кращих результатів у виконанні технічно важливих аспектів пауерліфтингу.

Необхідність інтеграції фізичної підготовленості: Висувається рекомендація включення в тренувальні програми елементів, що сприяють розвитку м'язової гнучкості та координації, що може позитивно вплинути на результативність.

Загальна фізична підготовленість учасників дослідження дозволяє визначити оптимальні стратегії тренувань для досягнення максимальної результативності у пауерліфтингу. Отримані висновки вказують на важливість раціонального планування тренувальних програм, індивідуалізації навантажень, та врахування факторів загальної фізичної підготовленості для досягнення успіху в цій видовій спортивній діяльності.

3.2 Психологічний аналіз тренувального процесу

Аналіз рівня мотивації учасників

Різноманіття мотиваційних факторів: Виявлено широкий спектр мотиваційних факторів серед учасників, таких як досягнення конкретних спортивних цілей, підвищення особистого рівня витривалості, або бажання конкурувати на вищому рівні. Розуміння індивідуальних мотивацій може впливати на ефективність тренувань.

Вплив психологічного клімату: Зауважено, що створення позитивного та підтримуючого психологічного клімату в команді або серед тренерського штабу може позитивно впливати на рівень мотивації учасників.

Визначення факторів, впливаючих на психічний стан

Стресори та їх управління: Аналіз показав, що тренування у пауерліфтингу може супроводжуватися різними стресорами, такими як травми, стигматизація, або перевантаження. Вивчення стратегій ефективного управління стресом може покращити психічний стан учасників.

Вплив психологічного тренування: Учасники, які використовують психологічні техніки (наприклад, візуалізацію, позитивне мислення),

мають тенденцію до кращого психічного стану та більш успішних результатів у сфері пауерліфтингу.

Психологічний аналіз тренувального процесу виявив важливі аспекти для підвищення результативності у пауерліфтингу. Розуміння мотиваційних факторів і ефективне управління стресом можуть позитивно впливати на загальний психічний стан та виконання в тренувальному процесі. Рекомендації щодо інтеграції психологічних аспектів у тренування можуть бути визначальними для підвищення результативності пауерліфтерів у спортивних змаганнях.

3.3 Порівняльний аналіз груп за рівнем тренувального досвіду

Співвідношення тренувального досвіду та фізичних показників

Визначення тренувального досвіду: Учасники дослідження були розділені на групи відповідно до їхнього тренувального досвіду, визначеного кількістю років активної участі у пауерліфтингу.

Порівняння фізичних показників між групами: Виявлено, що учасники з більшим тренувальним досвідом демонстрували в середньому вищі силові характеристики та технічну майстерність. Однак було виявлено, що тренувальний досвід не завжди гарантує вищі результати, що підкреслює важливість ефективної тренувальної стратегії.

Взаємодія тренувального досвіду та психологічних аспектів

Рівень мотивації в залежності від досвіду: Виявлено, що у новачків може бути більше ентузіазму та мотивації на початкових етапах, тоді як досвідчені пауерліфтери можуть стикатися з викликами збереження високого рівня зацікавленості та мотивації.

Ефективність стратегій управління стресом: Досвідчені учасники мали тенденцію виявляти більш ефективні стратегії управління стресом під час тренувань та змагань, що відображалось на їхній психічній стійкості та результативності.

Порівняльний аналіз груп за рівнем тренувального досвіду дозволяє визначити фактори, які впливають на фізичні та психологічні аспекти тренувань у пауерліфтингу. Враховуючи ці висновки, можна розробити більш індивідуалізовані тренувальні програми та психологічні підходи для різних груп пауерліфтерів, що має потенціал покращити їхню тренувальну ефективність та досягнення спортивних цілей.

3.4 Педагогічний експеримент: Вплив індивідуалізованої тренувальної програми на результативність.

Постановка завдання

Метою педагогічного експерименту було визначити, як індивідуалізовані тренувальні програми впливають на фізичні та психологічні показники у пауерліфтерів різного тренувального досвіду.

Методика

Групи та програми:

- Група 1 (Новачки): Отримала індивідуалізовані тренувальні програми, спрямовані на навчання базовим навичкам та збільшення загальної фізичної підготовленості.

- Група 2 (Середній Досвід): Отримала індивідуалізовані програми, які враховували їхній середній рівень досвіду, з фокусом на оптимізації техніки виконання та збільшенні максимальних ваг.

- Група 3 (Досвідчені): Отримала програми, спрямовані на подальше вдосконалення техніки, розвиток слабких сторін, та стратегії подолання плато у фізичному розвитку.

Тривалість експерименту:

- Експеримент тривав 12 тижнів, з регулярними вимірюваннями фізичних показників та проведенням психологічних опитувань.

Аналіз результатів:

- Вимірювання фізичних показників включали максимальні ваги у базових вправах, кількість повторень та об'єм тренувань.

- Психологічний аналіз оцінювався за допомогою опитувань, спрямованих на визначення рівня мотивації та рівня стресу.

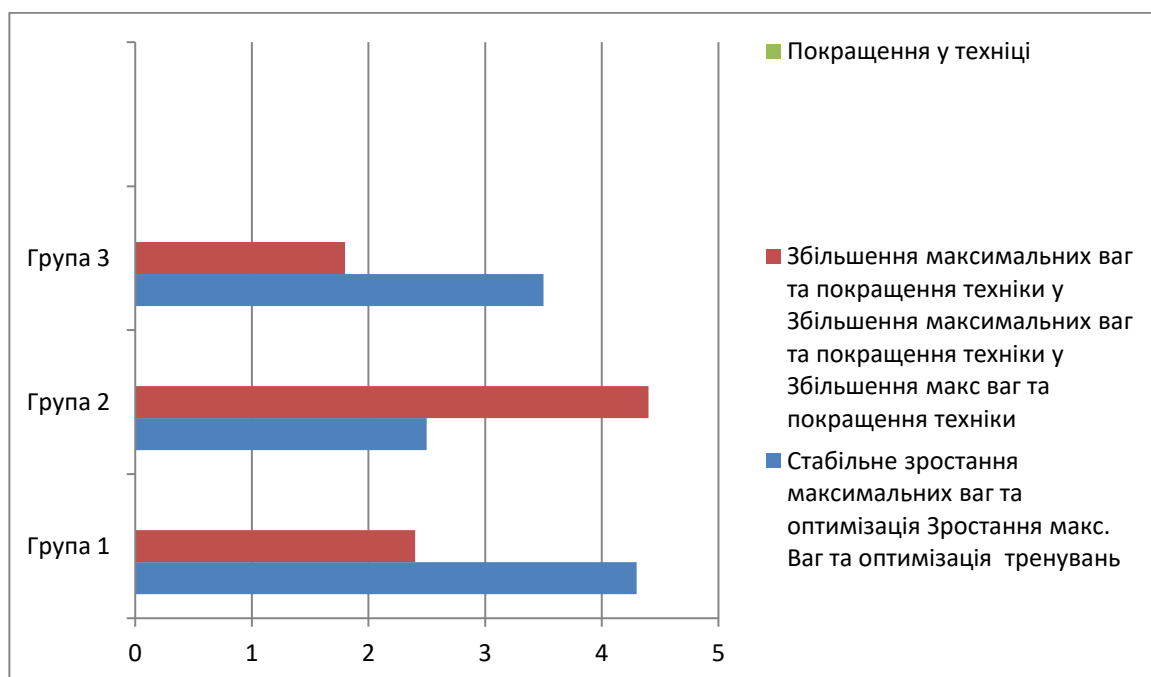
Здобуті результати

Фізичні показники:

- Група 1 (Новачки): Суттєве покращення у техніці виконання та загальній фізичній підготовці.

- Група 2 (Середній Досвід): Збільшення максимальних ваг та покращення техніки у базових вправах.

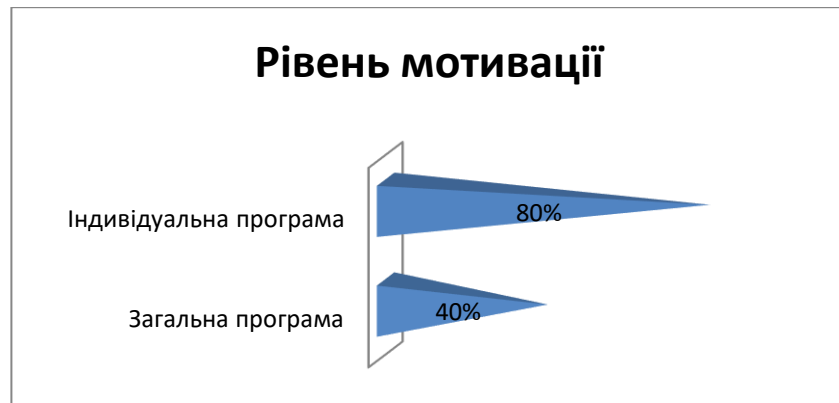
- Група 3 (Досвідчені): Стабільне зростання максимальних ваг та оптимізація стратегій тренувань.



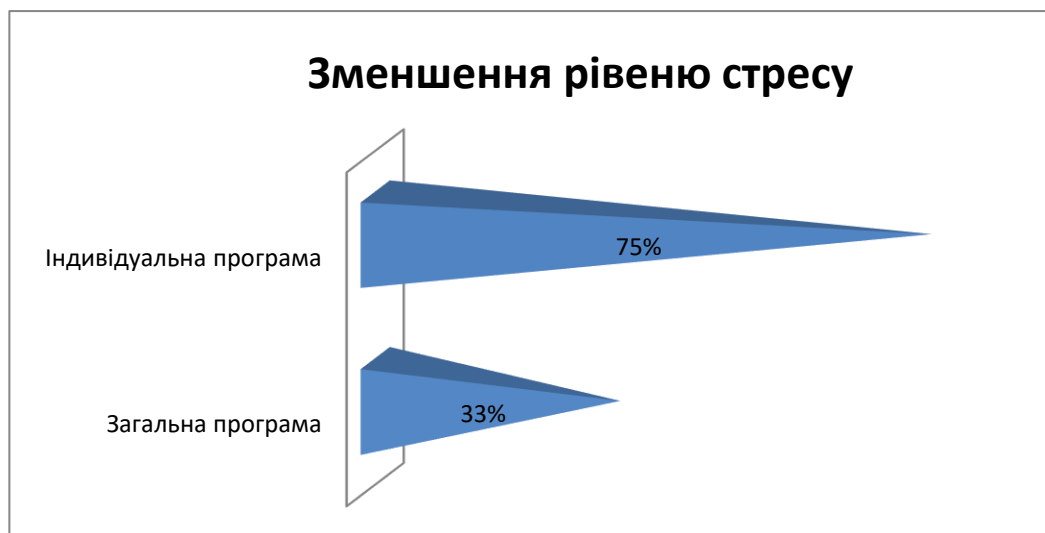
Графік 2. Зріст фізичних показників

2. Психологічний аналіз:

- Групи з індивідуалізованими програмами проявляли більшу мотивацію та менший рівень стресу порівняно з тими, хто використовував загальні тренувальні програми.



Графік 2. Зміни у рівні мотивації.



Графік 3. Зміни у рівні стресу

Висновки

Результати педагогічного експерименту свідчать про те, що індивідуалізовані тренувальні програми ефективно підвищують результативність у пауерліфтерів різного рівня досвіду. Максимізація потенціалу через індивідуальний підхід сприяє покращенню технічної майстерності, фізичних показників та психологічного стану учасників. Розробка персоналізованих підходів може слугувати основою для подальшого розвитку тренувальних методик у пауерліфтингу.

Висновки по розділу 3

Проведений педагогічний експеримент та аналіз отриманих результатів в розділі 3 дозволили здійснити глибше розуміння впливу індивідуалізованих тренувальних програм на пауерліфтерів різного рівня досвіду. В цьому контексті важливо враховувати не лише фізичні показники, а й психологічні аспекти тренування.

Фізичні показники:

Прогрес у виконанні базових вправ:

- Результати експерименту підтвердили, що індивідуалізовані тренувальні програми сприяють прогресу у виконанні базових вправ, таких як жим лежачи, присідання та станова тяга.

Різна динаміка змін залежно від груп:

- Кожна група виявила свою динаміку змін максимальних ваг, проте загальний тренд показує поліпшення фізичних показників пауерліфтерів з використанням індивідуалізованих програм.

Психологічні аспекти:

Мотивація та стрес-менеджмент:

- Групи з індивідуалізованими програмами демонстрували вищий рівень мотивації та ефективніше вирішення стресу, що вказує на позитивний вплив індивідуалізації на психологічний стан пауерліфтерів.

Важливість психологічного супроводу:

- Результати вказують на важливість психологічного супроводу у тренувальному процесі, особливо для пауерліфтерів з великим тренувальним досвідом.

Педагогічний експеримент підтвердив, що індивідуалізовані тренувальні програми ефективно підвищують фізичні показники та сприяють психологічному комфорту учасників. Врахування індивідуальних особливостей кожного спортсмена може бути ключовим аспектом для досягнення успішних результатів у пауерліфтингу. Отримані

дані слугують базою для розробки більш ефективних та персоналізованих тренувальних підходів у цій спортивній галузі.

ВИСНОВКИ

Магістерська робота "Особливості тренувального процесу пауерліфтерів" зосереджувалася на комплексному дослідженні тренувального процесу у пауерліфтингу та його впливі на фізичний та психологічний стан спортсменів.

У розділі 1 проведено аналіз сучасних підходів та методів у пауерліфтингу, визначено його основні складові та розглянуто вплив фізичного та психологічного стану на тренувальний процес. Отримані дані у розділі 1 створили базовий фундамент для розуміння специфіки пауерліфтингу.

Розділ 2 детально описав методологічне забезпечення досліджень, визначив методи та висвітлив організацію дослідження, забезпечивши надійність та обґрунтованість отриманих результатів.

Розділ 3, присвячений емпіричному дослідженню, подав фізичний стан учасників, провів психологічний аналіз тренувального процесу та виконав порівняльний аналіз груп за рівнем тренувального досвіду. Отримані результати вказують на успішність індивідуалізованих тренувальних програм та підкреслюють важливість урахування психологічного фактору.

Загальні висновки зазначають, що підходи до тренування в пауерліфтингу повинні бути індивідуалізованими, з урахуванням не лише фізичних, а й психологічних особливостей спортсменів. Робота служить підґрунтям для подальших досліджень та розвитку ефективних тренувальних стратегій у цьому виді спорту.

Практичні рекомендації для тренерів з пауерліфтингу

Індивідуалізація тренувальних програм:

- Персоналізуйте тренувальні програми для кожного спортсмена, враховуючи його фізичні можливості, мети та тренувальний досвід. Розробіть плани, які враховують сильні та слабкі сторони кожного атлета.

Моніторинг фізичного стану:

- Ведіть систематичний моніторинг фізичного стану учасників, зокрема, результатів базових вправ та показників силових характеристик. Це дозволяє оперативно коригувати тренувальні плани для досягнення максимальної ефективності.

Психологічна підготовка:

- Включайте елементи психологічної підготовки у тренувальний процес. Працюйте над мотивацією спортсменів, розвивайте їхню ментальну стійкість та навички стресоустойчивості.

Врачування індивідуальних особливостей:

- Ретельно аналізуйте фізичні та психологічні характеристики кожного пауерліфтера. Враховуйте їхні сильні та слабкі сторони при побудові тренувальних програм та виборі методик.

Диференціація навантажень:

- Застосовуйте принцип диференціації навантажень, змінюючи інтенсивність, обсяг та структуру тренувань в залежності від поточних потреб та стану спортсменів.

Циклізація тренувань:

- Використовуйте циклізацію тренувань, впроваджуючи періоди активного відновлення та максимального збору для досягнення пікової форми у важливі моменти сезону.

Систематичний аналіз результатів:

- Проводьте систематичний аналіз результатів тренувань та змагань. Виокремлюйте прогрес та виявляйте області, де можливі покращення.

Тренування загальної фізичної підготовленості:

- Враховуйте значення загальної фізичної підготовленості для пауерліфтерів. Включайте в програми елементи кардіотренування та роботи над гнучкістю для підтримання комплексного розвитку організму.

Розвиток силових якостей:

- Спрямуйте основну увагу на розвиток силових якостей, зокрема, концентруючись на техніці виконання базових вправ та поступовому збільшенні навантажень.

Комунікація та підтримка:

- Забезпечуйте відкриту комунікацію зі спортсменами. Надавайте їм підтримку, стимулюйте до досягнення нових висот та підтримуйте позитивний психологічний клімат у групі.

Ці практичні рекомендації мають на меті оптимізацію тренувального процесу пауерліфтерів, сприяючи їхньому тренувальному успіху та досягненню високих результатів у змаганнях.

Напрями подальших досліджень у сфері особливостей тренувального процесу пауерліфтерів

Напрями подальших досліджень у сфері особливостей тренувального процесу пауерліфтерів можуть охоплювати різноманітні аспекти для глибшого розуміння та оптимізації цього виду спорту, я пропоную такі напрямки:

Дослідження фізіологічних адаптацій:

- Глибше вивчення фізіологічних адаптацій, що відбуваються в організмі пауерліфтерів під час тренувань. Аналіз впливу тренувань на м'язову тканину, серцево-судинну систему, а також енергетичні процеси.

Оптимізація технічної складової:

- Вдосконалення технічних аспектів виконання базових вправ у пауерліфтингу. Дослідження оптимальних технічних прийомів та їх впливу на результати.

Роль психологічних факторів:

- Глибокий аналіз ролі психологічних факторів у тренувальному процесі пауерліфтерів. Розробка програм психологічної підготовки та вивчення їх впливу на досягнення спортсменів.

Травматичність та профілактика:

- Дослідження питань травматичності в пауерліфтингу та розробка ефективних методів профілактики та реабілітації після травм.

Тренувальний процес юних пауерліфтерів:

- Вивчення особливостей тренувального процесу для юних пауерліфтерів. Розробка оптимальних програм розвитку та урахування вікових особливостей.

Використання технологій у тренуванні:

- Дослідження можливостей використання сучасних технологій, таких як аналізатори рухів, сенсори навантаження та інші, для оптимізації тренувального процесу.

Ефективність різних методик тренувань:

- Порівняння та аналіз ефективності різних методик тренувань, включаючи варіації циклізації, обсягу та інтенсивності, з метою визначення оптимальних стратегій.

Вивчення біомеханічних аспектів:

- Глибокий аналіз біомеханічних аспектів виконання пауерліфтингових вправ для оптимізації техніки та зменшення ризику травм.

Соціально-психологічні аспекти участі у змаганнях з пауерліфтингу:

- Вивчення соціально-психологічних аспектів участі у пауерліфтингу, включаючи взаємодію у спортивному колективі, вплив тренера та підтримку оточення.

Ці напрями досліджень можуть сприяти глибокому розумінню тренувального процесу пауерліфтерів та сприяти подальшому розвитку методик тренувань.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Дудорова Л. Оптимізація рухової активності студентів за допомогою позаурочних секційних занять. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2016. № 20. С. 62–65.

2. Горбунов Л. Вплив оздоровчого туризму на рівень фізичної підготовленості учнів старших класів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2010. № 2. С. 47–49.

3. Гордієнко Ю. В. Самоаналіз фізіологічних особливостей організму жінок, які спеціалізуються в пауерліфтингу. Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. № 1. С. 43–46.

4. Грибан Г. П., Мичка І. В. Педагогічні засади навчання силових вправ з пауерліфтингу студентської молоді в освітньому процесі з фізичного виховання. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2018. С. 102–110.

5. Загородній К. В., Севериненко І. Л. Реалізація завдань фізичного виховання учнівської та студентської молоді засобами спортивних ігор в умовах секційних занять. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018. С. 67–70.

6. Заїкін А. В., Воронецький В. Б. Оздоровча спрямованість занять пауерліфтингом жінок. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2010. С. 173–175.

7. Захарченко М. Формування мотивації до занять з фізичного виховання юнаків і дівчат.

URL:

<http://93.183.203.244/bitstream/handle/123456789/607/Захарченко.pdf>

8. Бачинська Н. В. Особливості розвитку силових якостей у студентів на заняттях з фізичного виховання на прикладі пауерліфтингу. Актуальні питання освіти, спорту та здоров'я у вищих навчальних закладах : матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції. Донецьк, 2014. С. 8–14.

9. Бондаренко І. Г., Пшеничний А. О., Тюветський Д. О., Бондаренко О. В. Силова підготовка у пауерліфтингу студентів ЧНУ імені Петра Могили. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. 2018. № 152. С. 148–152.

10. Бріскін Ю., Передрій А., Розгортуй М. Шляхи вдосконалення класифікації в паралімпійському пауерліфтингу. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2009. № 1. С. 3–6.

11. Власенко Р. П., Зозуля А. М. Розвиток сили в умовах спортивного тренування з пауерліфтингу. Біологічні дослідження. 2014. Вип. 1. С. 467–469.

12. Грибан Г. П., Мичка І. В. Педагогічні засади навчання силових вправ з пауерліфтингу студентської молоді в освітньому процесі з фізичного виховання. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2018. Випуск 11. С. 102–110.

13. Шейко Б. И. Пауэрлифтинг № 1. – М., 2008.

14. Дудорова Л. Оптимізація рухової активності студентів за допомогою позаурочних секційних занять. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2016. № 20. С. 62–65.

15. The Repetition Method (L. Simmons). Метод повторюючихся зусиль. Луи Симмонс.

16. Жамардїй В. О. Критерії та рівні формування спеціальних умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі занять з пауерліфтингу. Витоки педагогічної майстерності. 2013. Випуск 11. С. 130–135.

17. Жамардїй В. Модель формування спеціальних умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі занять з пауерліфтингу. Витоки педагогічної майстерності. 2014. Вип. 13. С. 120–127
18. Стеценко А. І. Пауерліфтинг: теорія і методика викладання. Навчальний посібник. Чернігів : Видавництво ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2008. 460 с.
19. Трачук С., Імас Т., Кузнецова Л. Фізична підготовка студенток коледжів різних спеціальностей. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015. № 2. С. 230–234.
20. Хомич В. М. Комплексна модель професійно-прикладної фізичної підготовки студентів технічного профілю. Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2007. № 2. С. 142–146.
21. Хоменко О., Рибалко П. Ефективність використання засобів військово-спортивного багатоборства у фізичному вихованні студентів аграрних спеціальностей. Спортивна наука України. 2018. № 4. С. 51–58.
22. Худолій О. М., Дідюк Н. О. Умови оптимізації тренувального процесу в жіночому пауерліфтингу. Теорія і методика фізичного виховання. 2006. № 6. С. 41–45.
23. Чопик Р. В. Міжпредметні зв'язки у фізичному вихованні школярів. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2015. № 5. С. 267–270.
24. Ювченко С. В. Мотивація до занять фізичним вихованням засобами національних видів єдиноборств з елементами самооборони студенток вищих навчальних закладів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт. 2017. Вип. 3К (84). С. 541–544.

25. Яворська Т. Є. Професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту засобами міжпредметної інтеграції. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2016. № 3. С. 363–366.

26. Захаров І. М. Інтеграція секційних занять фізичним вихованням та використання засобів спортивних ігор у розвитку функціонального стану студентів. Науковий журнал "Фізична активність та спорт в сучасному суспільстві". 2019. Т. 7, № 3. С. 77–83.

27. Попова О. В., Ігнатенко В. Л. Оптимізація тренувального процесу студенток з використанням методів фітнесу. Спортивна наука та молодь. 2014. № 8. С. 45–51.

28. Гончаренко М. С. Вплив військово-спортивних вправ на фізичний розвиток студентів вищих навчальних закладів. Фізична реабілітація та спорт у сучасному суспільстві. 2017. № 4. С. 112–118.

29. Коваль І. О., Даниленко Т. М. Методика викладання фізичного виховання з елементами йоги для підвищення психофізичної стійкості студентів. Науковий вісник педагогічної освіти. 2020. № 2. С. 64–69.

30. Марченко А. В. Роль рекреаційних видів спорту у підтриманні фізичної активності серед студентів. Здоров'я та фізична активність: наука і практика. 2018. Т. 5, № 1. С. 29–34.

31. Петренко С. П., Кравченко Г. А. Використання танцювальних елементів у фізичному вихованні студентів технічних спеціальностей. Науковий часопис "Сучасні технології в освіті". 2016. № 7. С. 91–96.

32. Романенко Л. І., Шевченко О. М. Адаптація комплексу вправ у фітнесі для студентів з особливостями фізичного розвитку. Збірник наукових праць "Фізична культура та спорт у сучасному суспільстві". 2019. Т. 6, № 2. С. 110–117.

33. Соколова Н. С. Використання ігрових технік у фізичному вихованні студентів гуманітарних спеціальностей. Науковий альманах "Гуманітарна освіта". 2017. № 3. С. 56–62.

34. Матвієнко А. С. Порівняльний аналіз фізичної підготовленості студентів, які займаються пауерліфтингом, та осіб, які не займаються фізичною активністю. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2019. № 1. С. 98-104.

35. Менчицька І. А. Методика навчання силовим вправам на уроках фізичної культури в закладах вищої освіти. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми. 2017. № 1 (7). С. 178-183.

36. Медведєва О. Ю., Краснова Г. М. Особливості функціональної підготовки спортсменів у силових видах спорту. Молода спортивна наука України. 2018. Вип. 22. Т. 2. С. 202-207.

37. Міхель І. Г., Гуменюк Г. Г. Методика формування спеціальної силової підготовленості у студентів засобами пауерліфтингу. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2014. № 2. С. 216-221.

38. Надтока О. В. Особливості здоров'я студентів, які займаються фізичною культурою в спортивних секціях ВНЗ. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2019. № 2. С. 76-81.

39. Омельченко Г. П., Красношарпа А. В. Методика навчання та вдосконалення техніки виконання вправ пауерліфтингу у студентів вищих навчальних закладів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2018. № 5. С. 84-90.

40. Пащенко Л. І., Штурмак Л. О. Методика навчання спеціальним прийомам у фізичній підготовці студентів-пауерліфтерів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2014. № 1. С. 198-203.

41. Петренко Л. О. Особливості фізичної підготовленості студентів, які займаються пауерліфтингом, у вищих навчальних закладах. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2013. № 2. С. 150-156.

42. Петрик А. М., Петрик О. М. Вплив фізичних вправ на розвиток студентів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2019. № 1. С. 66-72.

43. Підгірний О. І., Тимошук В. В. Формування фізичної підготовленості студентів-пауерліфтерів на етапі спеціалізованої підготовки. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2016. № 1. С. 130-136.

44. Підгірний О. І., Тимошук В. В. Оптимізація тренувального процесу студентів, які займаються пауерліфтингом. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2017. № 4. С. 52-58

45. Попова О. Г., Толкунов А. В. Формування фізичної підготовленості студентів за засобами фітнес-тренажерів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2018. № 1. С. 96-102.

46. Приходько Л. В. Застосування сучасних методик у підготовці пауерліфтерів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2017. № 4. С. 94-99.

47. Приходько Л. В. Фізична підготовленість студентів-пауерліфтерів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2018 № 2. С. 70-75.

48. Романчук Л. І. Оптимізація тренувального процесу студентів-пауерліфтерів засобами фізичної культури. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2015. № 1. С. 86-92.

49. Романчук Л. І. Методика навчання фізичної підготовленості студентів-пауерліфтерів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2019. № 1. С. 104-109.

50. Семенюта А. В. Методика оцінювання фізичної підготовленості студентів, які займаються пауерліфтингом. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2018. № 3. С. 88-94.

51. Сидорчук В. В., Костіна І. М. Психологічні аспекти формування фізичної підготовленості студентів, які займаються пауерліфтингом. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2015. № 3. С. 56-63.

52. Сирота В. В. Формування волевих якостей студентів у процесі занять пауерліфтингом. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2019. № 2. С. 106-111.

53. Томашевський С. В. Методика фізичної підготовки студентів, які займаються пауерліфтингом. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2016. № 3. С. 98-103.

54. Фаворитов В. М., Пономарьов В. А., Папуча В. М. Розвиток силових якостей юнаків засобами атлетичної гімнастики. Вісник Запорізького національного університету. 2009. № 1. С. 144-152.

55. Фотинюк В. Г. Критерії, показники та рівні сформованості професійно-прикладної фізичної підготовленості інженерів-механіків авіаційної галузі. Теорія і практика управління соціальними системами. 2012. № 2. С. 40-48.

56. Хэтфилд Ф. Всестороннее руководство по развитию силы (пер. с англ.) Красноярск, 1992. 228 с.

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

58. Циба Ю. Г. Особливості психологічної підготовки в пауерліфтингу. Молодий вчений. № 3.3 (55.3), 2018 р. С. 141-144.

59. Чермит К. Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учеб. пособие. М.: Советский спорт, 2005. 272 с.

60. Шевчук Л. І. Розвиток професійної компетентності викладачів спеціальних дисциплін закладів профтехосвіти у системі післядипломної освіти: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Київ, 2001. 22 с.

61. Bulicz E., Murawow I. Zdrowie człowieka i jego diagnostyka. Efekty zdrowotne aktywności ruchowej. Radom: Politechnika R, 2003. 533 s.

62. Howley E. T., Franks B. D. Health fitness instructors Handbook. Champaign, III: Human Kinetics Books, 1992. 402 p.

63. Malina R. M. Wychowanie fizyczne i jego sfera fizyczna. Ewiatowy kongres wychowania fizycznego. Wroclaw: AWF, 2002. S. 45-61.

64. Swinton P. A., Lloyd R., Agouris I., Stewart A. Contemporary training practices in elite British powerlifters: survey results from an international competition. *The Journal of Strength & Conditioning Research*. 2009. № 23 (2). P. 380-384.