

Оцінка експериментальної технології показала її ефективність у порівнянні з традиційними заняттями адаптивною фізичною культурою та спортом.

**Подальші дослідження** необхідно спрямувати на розробку та деталізацію індивідуальних програм занять адаптивною верховою їздою для дітей із різними формами ЦП.

#### Література

1. Бойко Г.М. Корекційна спрямованість психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності спортсменів високої кваліфікації в спорті інвалідів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2010. – № 12. – С. 12-20.
2. Мого Н.Д. Методическая трансформация принципа психофизической релаксации в коррекции двигательных нарушений спастического типа у детей раннего возраста // Збірник наукових праць Харківського національного університету, 2018. – № 43. – С. 237-256.
3. Мого М.Д. Рабочая модель системы коррекции спастичных форм руховых порушень у дітей раннього віку засобами фізичного виховання // Наука і освіта Південноукраїнського національного педагогічного університету: Серія: Педагогіка. – Випуск 1-2 / CLI- CLII, 2019. – С. 48-54.
4. Granados A.C. Why children with special needs feel better with hippotherapy sessions: a conceptual review /A.C. Granados, I.F. Agis // The Journal of Alternative and Complementary Medicine. – 2011. – Vol. 17 (3). – P. 191-197.
5. Frank A. Effect of hippotherapy on perceived self-competence and participation in a child with cerebral palsy /A. Frank, S. McCloskey, R. L. Dole // Pediatric Physical Therapy. – 2011. – Vol. 23 (3). – P. 301-308.

#### References

1. Boyko G.M. (2010). Korekziina sprymovanist psihologo-pedagogisheckogo suprovody sportivnoi diylnosti sportsmeniv visokoi kvalifikazii u sporti invalidiv. Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. 12: 12-20. [in Ukrainian].
2. Moga ND. (2018). Metodisheskay transformaziiy prinzipa psihofizicheskoj pelaksazii v korekzii dvigatelnih spastiheskogo tipa y detei rannego vozrasta. Zbirnik naykovih praz Harkivskogo nazionalnogo univtrzitety. 43: 237-256. [in Russian].
3. Moga ND. (2018). Roboha vodel sistemu korekzii spastihnih form ruhovih porushen y ditei pannogo vikyzasobavi fizihnogo viovanna. Nayka i osvina Pivdennoykrainskogo nazionalnogo pedagogihnogo universitety: Pedagogika. 1-2: CLI- CLII. 48-54. [in Ukrainian].
4. Granados AC, Agis IF. (2011) Why children with special needs feel better with hippotherapy sessions: a conceptual review. The Journal of Alternative and Complementary Medicine. 17 (3): 191-7. [in English].
5. Frank A, McCloskey S, Dole RL. (2011). Effect of hippotherapy on perceived self-competence and participation in a child with cerebral palsy. Pediatric Physical Therapy. 23 (3): 301-8. [in English].

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).04

УДК 796.894-23

**Вербовий В.П.,**  
*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, завідувач кафедри тактико-спеціальної, фізичної та вогневої підготовки Прикарпатський факультет Національної академії внутрішніх справ*  
**Розторгуй М.С.,**  
*доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент, професор кафедри атлетичних видів спорту Львівський державний університет фізичної культури імені І. Боберського*

#### СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ПРОГРАМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У КЛАСИЧНОМУ ПАУЕРЛІФТИНГУ НА ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ

Аналіз наявного наукового знання щодо побудови підготовки спортсменів у класичному пауерліфтингу обмежені дослідженнями у сфері екіпірувального пауерліфтингу. Метою даного наукового дослідження є обґрунтування структури та змісту програми підготовки спортсменів у класичному пауерліфтингу на етапі підготовки до вищих досягнень. Для реалізації поставленої мети були використані аналогія, аналіз, синтез, абстрагування, індукція, екстраполяція, аналіз передового практичного досвіду. В результаті дослідження обґрунтовано структуру та зміст програми підготовки спортсменів у класичному пауерліфтингу на етапі підготовки до вищих досягнень з використанням диференційованого підходу до планування компонентів навантаження у різних групах вправ, що дозволяє підтримувати показники інтенсивності навантаження на тлі зниження параметрів обсягу навантаження.

**Ключові слова:** пауерліфтери, обсяг, інтенсивність, побудова, результат.

**Вербовий В. П., Розторгуй М. С. Структура и содержание программы подготовки спортсменов в классическом пауэрлифтинге на этапе подготовки к высшим достижениям.** Анализ имеющегося научного знания относительно построения подготовки спортсменов в классическом пауэрлифтинге ограничены исследованиями в области экипировочного пауэрлифтинга. Целью данного научного исследования является обоснование структуры и содержания программы подготовки спортсменов в классическом пауэрлифтинге на этапе подготовки к высшим достижениям. Для реализации поставленной цели были использованы аналогия, анализ, синтез, абстрагирование, индукция, экстраполяция, анализ передового практического опыта. В результате исследования обосновано структуру

и содержание программы подготовки спортсменов в классическом пауэрлифтинге на этапе подготовки к высшим достижениям с использованием дифференцированного подхода к планированию компонентов нагрузки в разных группах упражнений, что позволяет поддерживать показатели интенсивности нагрузки на фоне снижения параметров объема нагрузки.

**Ключевые слова:** пауэрлифтеры, объем, интенсивность, построение, результат.

**Verbovyi V., Roztorhui M. Structure and content of the athletes training program in classical powerlifting at the stage of preparation for higher achievements.** The basis for building the training of highly qualified athletes in powerlifting for many years is a jump-like or systematic planning of load components in the structural formations of the training process, characterized by increasing volume and intensity as athletes become skilled. As a result of application of such approach to construction of preparation of sportsmen already at a stage of preparation for higher achievements parameters of volume and intensity of loading reach the maximum possible indicators that causes forcing of sports results and exhausts reserve possibilities of an organism of powerlifters. The purpose of this research is to substantiate the structure and content of the training program for athletes in classical powerlifting at the stage of preparation for higher achievements. To achieve this goal, analogy, analysis, synthesis, abstraction, induction, extrapolation, analysis of best practices were used. Based on the analysis of available scientific knowledge and best practices, the structure and content of the training program for athletes in classical powerlifting at the stage of preparation for higher achievements are substantiated. The author's program is based on the use of a differentiated approach to planning the volume and intensity of the load in different groups of exercises in microcycles, which allows to maintain high levels of load intensity against the background of reducing the amount of load. The use of a differentiated approach to the planning of load components in groups of exercises in microcycles provides a sufficient degree of adaptive shifts in the body of athletes to ensure increased performance of competitive activities and reduce the likelihood of forcing sports results.

**Key words:** powerlifters, volume, intensity, construction, result.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями.** Закономірним результатом підвищення соціальної значущості спортивного результату в суспільстві є систематичне удосконалення науково-методичного забезпечення підготовки спортсменів та проведення численних досліджень в контексті виявлення новітніх шляхів покращення результативності змагальної діяльності [3, 13, 14, 17]. Акцентування уваги науковців на проблемі покращення спортивного результату зміщує пріоритетність наукових досліджень у сфері підготовки спортсменів високої майстерності [7, 21].

Підґрунтям для реалізації спортивного потенціалу спортсменів є раціональна побудова підготовки спортсменів на етапі підготовки до вищих досягнень, що спрямована на формування адаптації до інтенсивної тренувальної на змагальної діяльності. Недоліки у побудові підготовки на даному етапі багаторічної підготовки не дозволяють в повній мірі реалізувати спортивний потенціал спортсменів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей [2, 19].

Дослідження виконано у межах наукової теми: 2.2. «Теоретико-методичні основи управління тренувальним процесом та змагальною діяльністю в олімпійському, професійному та адаптивному спорті» (номер державної реєстрації 0116U003167) Зведеного плану науково-дослідної роботи Львівського державного університету фізичної культури на 2016-2020 рр.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Більшість досліджень щодо побудови підготовки спортсменів у силових видах спорту присвячені підготовці спортсменів у важкій атлетиці, як єдиному силовому виду спорту, що входить у програму Олімпійських ігор [3, 12]. Проблема побудови підготовки спортсменів у пауерліфтингу відображена переважно в контексті досліджень в екіпірувальному пауерліфтингу [1, 6, 9, 10]. Незважаючи на те, що фактори результативності змагальної діяльності у екіпірувальному та класичному пауерліфтингу відмінні, фундаментальною основою для побудови підготовки спортсменів високої кваліфікації у класичному дивізіоні став науковий доробок науковців у сфері екіпірувального пауерліфтингу [3, 7, 8, 9, 19].

Основою побудови підготовки спортсменів високої кваліфікації у пауерліфтингу протягом багатьох років є стрибкоподібне або планомірне планування компонентів навантаження у структурних утвореннях тренувального процесу, що характеризується підвищенням показників обсягів та інтенсивності по мірі зростання кваліфікації спортсменів [7, 11, 15, 16, 20]. В результаті застосування такого підходу до побудови підготовки спортсменів вже на етапі підготовки до вищих досягнень параметри обсягу та інтенсивності навантаження досягають максимально можливих показників, що викликає форсування спортивних результатів та виснажує резервні можливості організму пауерліфтерів.

Аналіз наукових праць щодо підготовки спортсменів у класичному пауерліфтингу свідчить, що проблема обґрунтування нових підходів до побудови підготовки спортсменів на етапі підготовки до вищих досягнень є актуальною.

**Метою** даного наукового дослідження є обґрунтування структури та змісту програми підготовки спортсменів у класичному пауерліфтингу на етапі підготовки до вищих досягнень.

**Методи та організація дослідження.** Для розв'язання поставленої мети нами були використані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури та всевітньої інформаційної мережі Інтернет; документальний метод. Протягом дослідження проаналізовано 266 спеціалізованих видань науково-методичної літератури та всевітньої інформаційної мережі Інтернет, серед яких 136 робіт закордонних авторів; нормативно-правові документи, що регламентують підготовку спортсменів та програми для Дитячо-юнацьких спортивних шкіл з пауерліфтингу.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Побудова підготовки спортсменів у пауерліфтингу протягом багатьох років базується на плануванні компонентів навантаження незалежно від групи вправ у різних за спрямованістю мікроциклах. В програмі підготовки спортсменів на етапі підготовки до вищих досягнень, відповідно до рекомендацій програми для

Дитячо-юнацьких спортивних шкіл з пауерліфтингу [4], мезоцикли повинні включати мікроцикли, обсяг та інтенсивність навантаження у яких ідентичні у всіх групах вправ. Таким чином, основою побудови мезоциклів відповідно до стандартної програми є чергування великих, середніх та малих як за обсягом, так і за інтенсивністю мікроциклів.

На основі рекомендацій програми для Дитячо-юнацьких спортивних шкіл з пауерліфтингу нами було розроблено структуру програми підготовки спортсменів на етапі підготовки до вищих досягнень. Відсотковий розподіл між структурними розділами програм підготовки для пауерліфтерів представлений у таблиці 1.

Таблиця 1

Структура програм підготовки для пауерліфтерів на етапі підготовки до вищих досягнень

№ п/п	Розділ програмного матеріалу	Кількість годин	% від загального обсягу
1	Фізична підготовка	321	34,19
2	Технічна підготовка	194	20,66
3	Теоретична підготовка	90	9,58
4	Психічна підготовка	123	13,10
5	Тактична підготовка	66	7,03
6	Відновні заходи	110	11,71
7	Контроль	14	1,49
8	Змагальна діяльність	21	2,24
	Разом	939	100

В основу авторської програми підготовки пауерліфтерів на етапі підготовки до вищих досягнень було покладено диференційований підхід до планування обсягу та інтенсивності навантаження в різних групах вправ у різних за спрямованістю мікроциклах (рис. 1). Серед різних груп вправ, що складають основу програм підготовки спортсменів у класичному пауерліфтингу найбільші адаптаційні зсуви в організмі спортсменів відбуваються під впливом тягових вправ та присідань, а найменші викликають жимові вправи. Це пов'язано із кількістю м'язових груп, що залучаються в процесі виконання вправ. В процесі виконання тягових вправ залучається понад 2/3 груп м'язів тіла людини, що викликає значні адаптаційні зсуви в організмі, а жимові вправи належать до локальних вправ, тому ступінь адаптаційних зсувів є нижчим.

Диференційований підхід до побудови підготовки спортсменів дозволяє враховувати тривалість адаптаційних змін та відновних процесів, що виникають під впливом різних груп вправ на основі окремого планування компонентів навантаження в різних групах вправ [5]. Для прикладу розглянемо планування компонентів навантаження у базовому мезоциклі підготовчого періоду підготовки пауерліфтерів. Перший мікроцикл базового мезоциклу підготовчого періоду передбачає низькі показники обсягу та інтенсивності в жимових та тягових вправах на тлі середніх показників компонентів навантаження у присіданнях. В другому мікроциклі було заплановано високі показники інтенсивності та обсягу в тягових вправах, у жимових вправах показники компонентів навантаження має посередні показники, а у присіданнях – низькі. Планування обсягу та інтенсивності навантаження протягом третього мікроциклу базується на високих показниках компонентів навантаження у присіданнях, посередніх параметрів обсягу та інтенсивності у жимових вправах й на низьких – у тягових вправах. У четвертому мікроциклі показники навантаження у жимових вправах виходять на максимум, обсяг та інтенсивність у тягових вправах підвищуються до середніх показників, а у присіданнях спостерігається найнижчі параметри компонентів навантаження за весь мезоцикл.

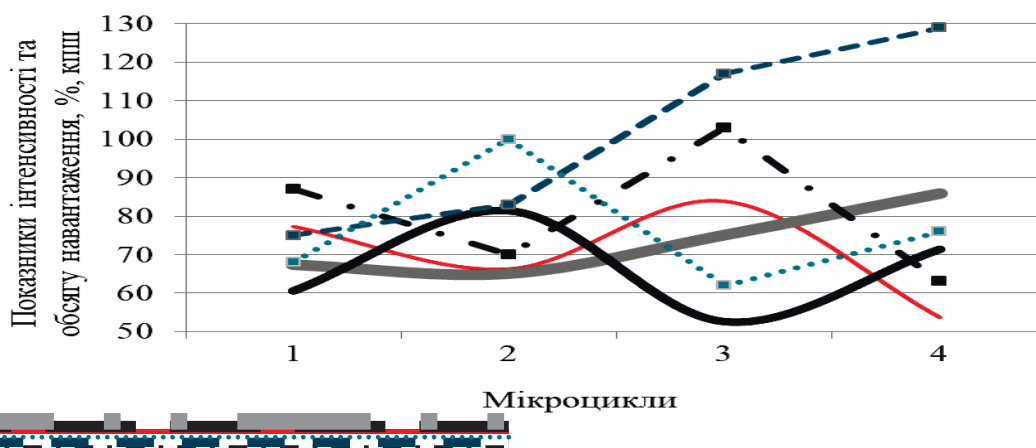


Рис. 1. Динаміки відносної інтенсивності та кількості піднімань штанги у групах вправ у базовому мезоциклі підготовчого періоду пауерліфтерів на етапі підготовки до вищих досягнень:

- інтенсивність у жимових вправах;
- інтенсивність у тягових вправах;
- інтенсивність у присіданнях;
- кількість піднімань штанги у тягових вправах;
- кількість піднімань штанги у жимових вправах;

– кількість піднімань штанги у присіданнях.

За рахунок доцільної варіативності параметрів навантаження у групах вправ у мікроциклах, що запропоновано у авторській програмі, можливо досягти систематичного підвищення показників підготовленості спортсменів із меншими показниками обсягу.

Порівняльний аналіз показників компонентів навантаження авторської та стандартної програм підготовки, а саме показники загальної кількості піднімань штанги у макроциклі, кількості піднімань штанги в зоні інтенсивності 90–100 % від максимального результату, відносної інтенсивності груп вправ у різних періодах та співвідношення ЗФП, ДФП і СФП свідчить, що за показниками компонентів навантаження авторська програма відрізняється від стандартної в сторону зменшення показників сумарного навантаження (кількості піднімань штанги) (табл. 3).

Таблиця 3

Порівняльний аналіз показників навантаження в авторській та стандартній програмах підготовки пауерліфтерів на етапі підготовки до вищих досягнень

Компоненти навантаження	Показники	
	АП	СП
Кількість піднімань штанги, тис. разів	10,6	7,9
Кількість піднімань штанги в зоні інтенсивності 90–100 % від максимального результату, %	3,7	3,5
Загальна відносна інтенсивність у змагальному/ підготовчому/ перехідному періоді, %	75,25	75,7
	<u>68,0</u>	<u>67,8</u>
	<u>58,8</u>	<u>58,4</u>
Відносна інтенсивність присідань у змагальному/ підготовчому/ перехідному періоді, %	75,1	75,4
	<u>68,6</u>	<u>68,6</u>
	<u>58,5</u>	<u>58,2</u>
Відносна інтенсивність жимових вправ у змагальному/ підготовчому/ перехідному періоді, %	77,2	77,0
	<u>68,0</u>	<u>67,7</u>
	<u>60,0</u>	<u>58,9</u>
Відносна інтенсивність тягових вправ у змагальному/ підготовчому/ перехідному періоді, %	74,3	74,7
	<u>67,4</u>	<u>67,0</u>
	<u>58,0</u>	<u>58,0</u>
Співвідношення ЗФП, ДФП і СФП, %	10:10:80	

Примітки: АП – авторська програма; СП – стандартна програма; ЗФП – загальна фізична підготовка; ДФП – допоміжна фізична підготовка; СФП – спеціальна фізична підготовка.

Незважаючи на близькі показники інтенсивності навантаження у різних періодах макроциклу у авторській та стандартній програмах, відмінним у програмах є підхід до планування обсягу та інтенсивності навантаження в мікроциклах підготовки. На основі використання диференційованого підходу до планування компонентів відбувається підтримування показників інтенсивності навантаження на тлі зниження параметрів обсягу навантаження. Таким чином, диференційований підхід до планування компонентів навантаження у групах вправ у мікроциклах дозволяє забезпечити достатній ступінь адаптаційних зсувів в організмі спортсменів з метою підвищення результативності змагальної діяльності спортсменів на етапі підготовки до вищих досягнень та зменшити несприятливі наслідки інтенсифікації тренувальної діяльності на резервних можливостях та здоров'я спортсменів.

**Висновки.** На основі аналізу наявного наукового знання та передового практичного досвіду обґрунтовано структуру та зміст програми підготовки спортсменів у класичному пауерліфтингу на етапі підготовки до вищих досягнень. Авторська програма базується на використанні диференційованого підходу до планування обсягу та інтенсивності навантаження в різних групах вправ у мікроциклах, що дозволяє підтримувати високі показники інтенсивності навантаження на тлі зниження обсягу навантаження. Використання диференційованого підходу до планування компонентів навантаження у групах вправ у мікроциклах забезпечує достатній ступінь адаптаційних зсувів в організмі спортсменів для забезпечення підвищення показників результативності змагальної діяльності та зменшення ймовірності форсування спортивних результатів.

**Перспективи подальших досліджень** пов'язані з експериментальною перевіркою авторської програми підготовки пауерліфтерів на етапі підготовки до вищих досягнень.

#### Література

1. Ворожейкин О.В. Силовая подготовка пауэрлифтеров различной спортивной квалификации на основе индивидуальных тренировочных программ : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Ворожейкин Олег Владимирович; Санкт.-Пет. гос. ун-тет. физической культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт.-Пет., 2006. – 21 с.
2. Кострюков В. В. Совершенствование специальной силовой подготовки квалифицированных пауэрлифтеров на основе применения упражнений с переменными отягощениями : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Кострюков Вячеслав Вадимович; ФГБОУ ВПО «Чувашский гос. пед. ун-тет. им. И. Я.Яковлева» – Ч., 2011. – 21 с.

3. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : [навч. посіб.] / В. Г. Олешко. – К. : ДІА, 2011. – 444 с.
4. Пауерліфтинг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / Держ. служба молоді та спорту України, Респ. наук.-метод. каб., Федерація пауерліфтингу України; [підгот.: І.О. Капко, С.Г. Базаєв, В.Г. Олешко]. – Київ, 2013. – 94 с.
5. Розторгуй М. Підготовка спортсменів у силових видах адаптивного спорту : монографія / Марія Розторгуй. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 332 с.
6. Рыбальский П.И. Структура и содержание тренировочных микроциклов различной направленности в зависимости от характеристик соревновательных упражнений в пауэрлифтинге : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Рыбальский Павел Йосифович; Рос. гос. ун-тет. физической культуры, спорта, молодежи и туризма. – М., 1999. – 21 с.
7. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання : [навч. посіб.] / Стеценко А. І. – Ч.: Вид. від. ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2008 – 460 с.
8. Тришин Е. С. Специальная подготовка квалифицированных пауэрлифтеров в недельных микроциклах подготовительного периода : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Тришин Евгений Сергеевич; Всерос. науч.-исл. ун-тет. физической культуры и спорта. – М., 2011. – 21 с.
9. Холопов В. А. Построение и содержание тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки пауэрлифтеров старших разрядов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Холопов Владимир Александрович; Всерос. науч.-исл. ун-тет. физической культуры и спорта. – М., 2008. – 21 с.
10. Androulakis-Korakakis P. Reduced Volume 'Daily Max' Training Compared to Higher Volume Periodized Training in Powerlifters Preparing for Competition—A Pilot Study / Patroklos Androulakis-Korakakis, James P. Fisher, Panagiotis Kolokotronis [et al.] // *Sports (Basel)*. – 2018. – Vol. 6(3). – P. 86.
11. Bengtsson V. Narrative review of injuries in powerlifting with special reference to their association to the squat, bench press and deadlift / Bengtsson V., Berglund L., Aasa U. // *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*. – 2018. – Vol. 4. – e000382.
12. Dankel S.J. Muscle adaptations following 21 consecutive days of strength test familiarization compared with traditional training / Dankel S.J., Counts B.R., Barnett B.E., Buckner S.L., Abe T., Loenneke J.P. // *Muscle & Nerve*. – 2017. – Vol. 56. – P. 307-314.
13. Dynamics of the snatch technique cinematic parameters in qualified female weightlifters during different periods of training macrocycle / Olexandr Tovstonoh, Mariia Roztorhui, Maryan Pityn [et al.] // *Journal of Physical Education and Sport*. – 2019. – Vol. 19. – P. 514–520.
14. Experimental substantiation of teaching algorithm of technique in weightlifting and powerlifting competitive exercises / Olexandr Tovstonoh, Mariia Roztorhui, Fedir Zahura [et al.] // *Journal of Physical Education and Sport*. – 2015. – Vol. 15(2). – P. 319–323.
15. Helms E. RPE and Velocity relationships for the back squat, bench press, and deadlift in powerlifters / Helms E., Storey A., Cross M. [et al.] // *The Journal of Strength & Conditioning Research*. – 2017. – Vol. 31. – P. 292-297.
16. Kompf J. The Sticking Point in the Bench Press, the Squat, and the Deadlift: Similarities and Differences, and Their Significance for Research and Practice / Justin Kompf, Ognjen Arandjelovic // *Sports medicine*. – 2017. – Vol. 47(4). – P. 631-640.
17. Mattocks K. Practicing the test produces strength equivalent to higher volume training / Mattocks K., Buckner S., Jesse M. [et al.] // *Medicine & Science in Sports & Exercise*. – 2015. – Vol. 49. – P. 1945-1954.
18. Pritchard H. Effects and mechanisms of tapering in maximizing muscular strength / Pritchard H., Keogh J., Barnes M. [et al.] // *The Journal of Strength & Conditioning Research*. – 2015. – Vol. 37. – P. 72-83.
19. Stone M. Principles and Practice of Resistance Training / Stone M., Stone M., Sands W. – Champaign : Human Kinetics, pp. 259–285.
20. Wilk M. The Acute Effects of External Compression With Blood Flow Restriction on Maximal Strength and Strength-Endurance Performance of the Upper Limbs / Wilk Michal, Krzysztofik Michal, Filip Aleksandra [et al.] // *Frontiers in Physiology*. – 2020. – Vol. 11. – 567.
21. Zourdos M. Efficacy of daily one-repetition maximum squat training in well-trained lifters / Zourdos M., Dolan C., Quiles J. [et al.] // *Medicine & Science in Sports & Exercise*. – 2015. – Vol. 47. – P. 940.

#### References

1. Vorozheikyn, O.V. Silovaya podgotovka paue'rlifterov razlichnoj sportivnoj kvalifikaczii na osnove individual'ny'kh trenirovochny'kh programm [Power training of powerlifters of various sports qualifications based on individual training programs]. *Nacziónal'ny'j gosudarstvenny'j universitét fizicheskoj kul'tury', spórtá i zdorov'ya ímeni P. F. Lésgafta, Saint Petersburg*. (in Russian)
2. Kostriukov, V. V. Sovershenstvovanie speczial'noj silovoj podgotovki kvalificirovanny'kh paue'rlifterov na osnove primeneniya uprazhnenij s peremenny'mi otygoshheniyami [Improving the special strength training of qualified powerlifters through the use of exercises with variable weights]. *Chuvashskij gosudarstvenny'j pedagogicheskij universitet im. I. Ya. Yakovleva, Cheboksary*. (in Russian)
3. Oleshko, V. G. (2011). *Pidhotovka sportsmeniv u sylovykh vyдах sportu [Athlete training in power sports]*. Kyiv: DIA. (in Ukrainian)

4. State Department for Youth and Sports of Ukraine. Pauerliftyh. Navchalna prohrama dla dytiacho-yunatskykh sportyvnykh shkil [Powerlifting. The main program for children and youth sports schools] (2013). Kyiv. (in Ukrainian)
5. Roztorhui, M. (2019). Pidhotovka sportsmeniv u sylovykh vyдах adaptivnoho sportu [Athlete training in power types of adaptive sports]. Lviv, LDUFK. (in Ukrainian)
6. Rybalskyi, P.Y. Struktura i sodержanie trenirovochny'kh mikrocyklov razlichnoy napravlenosti v zavisimosti ot kharakteristik sorevnovatel'ny'kh uprazhnenij v paue`rliftinge [The structure and content of training microcycles of various orientations depending on the characteristics of competitive exercises in powerlifting]. Rossijskij gosudarstvenny'j universitet fizicheskoy kul'tury', sporta i turizma, Moscow. (in Russian)
7. Stetsenko, A. I. (2008). Pauerliftyh. Teoriia i metodyka vykladannia [Powerlifting. Theory and methodology]. Chernivtsi : ChNU im. B. Khmelnytskoho. (in Ukrainian)
8. Tryshyn, E. S. Spetsyalnaia podhotovka kvalyfytsirovannykh pauerlyfterov v nedelnykh mykrotsyklakh podhotovitel'nogo peryoda [Special training for qualified powerlifters in weekly microcycles of the preparatory period]. Vserossiiskij nauchno-issledovatel'skij institut fizicheskoy kul'tury' i sporta, Moscow. (in Russian)
9. Kholopov, V. A. Postroenie i sodержanie trenirovochny'kh nagruzok v godichnom czikle podgotovki paue`rlifterov starshikh razryadov [Construction and maintenance of training loads in the annual cycle of training senior powerlifters]. Vserossiiskij nauchno-issledovatel'skij institut fizicheskoy kul'tury' i sporta, Moscow. (in Russian)
10. Androulakis-Korakakis, P., Fisher, J., Kolokotronis, P., Gentil, P., & Steele, J. (2018). Reduced Volume 'Daily Max' Training Compared to Higher Volume Periodized Training in Powerlifters Preparing for Competition—A Pilot Study. *Sports (Basel)*, 6(3), 86.
11. Bengtsson, V., Berglund, L., & Aasa U. (2018). Narrative review of injuries in powerlifting with special reference to their association to the squat, bench press and deadlift. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 4, e000382.
12. Dankel, S.J., Counts, B.R., Barnett, B.E., Buckner, S.L., Abe, T., & Loenneke J.P. (2017). Muscle adaptations following 21 consecutive days of strength test familiarization compared with traditional training. *Muscle & Nerve*, 56, 307-314.
13. Tovstonoh, O., Roztorhui, M., Pityn, M., Pasichnyk, V., Melnyk, V., Zahura, F., & Popovych, O. (2019). Dynamics of the snatch technique cinematic parameters in qualified female weightlifters during different periods of training macrocycle. *Journal of Physical Education and Sport*, 19, 514–520.
14. Tovstonoh, O., Roztorhui, M., Zahura, F., & Vynogradskyi B. (2015). Experimental substantiation of teaching algorithm of technique in weightlifting and powerlifting competitive exercises. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(2), 319-323.
15. Helms, E., Storey, A., Cross, M., & Scott R. Brown. (2017). RPE and Velocity relationships for the back squat, bench press, and deadlift in powerlifters. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 31, 292-297.
16. Kompf, J. & Arandjelović, O. (2017). The Sticking Point in the Bench Press, the Squat, and the Deadlift: Similarities and Differences, and Their Significance for Research and Practice. *Sports medicine*, 47(4), 631-640.
17. Mattocks K., Buckner S., Jesse M., Dankel, S. J., J Mouser, G., & Loenneke, J. P. (2015). Practicing the test produces strength equivalent to higher volume training. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 49, 1945-1954.
18. Pritchard, H., Keogh, J., Barnes, M., & McGuigan M. (2015). Effects and mechanisms of tapering in maximizing muscular strength. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 37, 72-83.
19. Stone, M., Stone, M., & Sands, W. (2007). *Principles and Practice of Resistance Training*. Champaign: Human Kinetics.
20. Wilk, M., Krzysztofik, M., Filip, A., Lockie, R. G. & Zajac, A. (2020). The acute effects of external compression with blood flow restriction on maximal strength and strength-endurance performance of the upper limbs. *Frontiers in Physiology*, 11, 567.
21. Zourdos, M., Dolan, C., Quiles, J., & Klemp, A. (2015). Efficacy of daily one-repetition maximum squat training in well-trained lifters. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 47, 940.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).05

**Висоцький В.А., Калугін І.Г., Коваленко О.В., Линник А.М.**  
**Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана**  
**Національна академія статистики, обліку та аудиту**

#### **ФОРМУВАННЯ ЦІЛЕСПРЯМОВАНОСТІ В СТУДЕНТСЬКІЙ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

У статті висвітлено теоретичні аспекти формування цілеспрямованості в студентській молоді засобами фізичного виховання. Адже сучасний освітній процес вимагає формувати цілеспрямовану особистість із застосуванням ефективних традиційних та нових педагогічних умов, змісту, форм і методів спортивно-масової роботи. З'ясовано, що проблема підвищення ефективності формування цілеспрямованості засобами фізичного виховання й зміцнення здоров'я студентської молоді є однією з найбільш актуальних. Також за допомогою аналізу психолого-педагогічної літератури встановлено, що дослідження є необхідним для сучасної молоді, оскільки у студентів знижується інтерес до фізичного виховання, спортивних секцій, фізкультурних гуртків та самостійних занять тощо. Акцентовано на дієвості спортивно-ігрової діяльності як ефективного засобу формування цілеспрямованості студентів засобами фізичного виховання.

**Ключові слова:** формування, цілеспрямованість, студентська молодь, фізичне виховання, спортивно-ігрова діяльність.