

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Рівненський державний гуманітарний університет

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І
РЕАБІЛІТАЦІЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ**

Збірник наукових праць

ВИПУСК 16

РІВНЕ – 2025

**Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти:
Збірник наукових праць. Рівне : ГО СОМ-ЦЕНТР, 2025.
Випуск 16. 316 с.**

У збірнику вміщено наукові праці викладачів, вчених, аспірантів, вчителів-методистів, вчителів-новаторів, здобувачів вищої освіти галузі фізичної культури та спорту України

Збірник статей буде корисним для вчителів і викладачів фізичного виховання, спортсменів, усіх, хто цікавиться сучасними проблемами розвитку фізичного виховання та спортивного тренування

Редакційна колегія:

доктор філософії, доцент Тетяна ГОГОЛЬ

кандидат педагогічних наук, доцент Анатолій КАШУБА

кандидат педагогічних наук, доцент Вадим КІНДРАТ

кандидат педагогічних наук, доцент Володимир КОВАЛЬСЬКИЙ

Відповідальність за інформаційну достовірність поданих матеріалів у наукових працях несуть автори публікацій

ЗМІСТ

Бутенко Т. В. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА У СПОРТІ ТА ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ	8
Василюк В. М., Гаврилюк М. А. МЕТОДИКА ТРЕНУВАЛЬНОГО ЦИКЛУ ДЛЯ АМАТОРСЬКИХ ФУТБОЛЬНИХ КОМАНД З МЕТОЮ ПОКРАЩЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ГРАВЦІВ.....	28
Василюк В. М., Гаркавий А. О. СУЧАСНІ МЕТОДИ ТРЕНУВАННЯ УЧНІВ 13-15 РОКІВ ВПРАВАМИ ЄДИНОБОРСТВ	35
Василюк В. М., Корнецький В. С. ВИБРАНІ ПАРАМЕТРИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ В 12-14 РОКІВ.....	43
Василюк В. М., Михальчук С. М. ІНДИВІДУАЛІЗОВАНИЙ ПІДХІД У ТРЕНУВАННІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ НА СТАДІЇ ПОЧАТКОВОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ.....	35
Василюк В. М., Плебанський В. І. УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ТРЕНЕРІВ В ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН.....	50
Власюк Г. І. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ НАПАДАЮЧОГО УДАРУ У ВОЛЕЙБОЛІ.....	56
Власюк Г. І., Войтина В. П. ЗМІСТОВНЕ НАПОВНЕННЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	66
Власюк Г. І., Одарчук М. О. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	75
Власюк Г. І., Сеньчук О. С. ЗНАЧЕННЯ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ У ВОЛЕЙБОЛІ.....	82

Власюк Г. І., Сергійчук К. О. ЗАСТОСУВАННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УКРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	92
Власюк Г. І., Ходорчук Б. В. ВИЗНАЧЕННЯ ЧИННИКІВ ВПЛИВУ НА ПРОФЕСІЙНУ-ПРИКЛАДНУ ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВКУ.....	98
Гоголь Т. В. УПРАВЛІНСЬКІ ТА ЛОГІСТИЧНІ ПІДХОДИ В ОРГАНІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ.....	108
Давидюк І. В. ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА ВЧИТЕЛЯ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ НА ОСНОВІ ПЕДАГОГІЧНИХ АСПЕКТІВ РЕФЛЕКСІЇ.....	116
Дутчак В. В. РОЗВИТОК ЗАГАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У ТРЕНУВАННІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ.....	122
Кашуба А. А., Вашай Д. Р. ФОРМУВАННЯ ТЕХНІЧНИХ НАВИЧОК ГРИ У СОФТБОЛ У ДІВЧАТ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	125
Кашуба А. А., Гаврильчик В. В. ЗНАЧЕННЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИХ ЧИННИКІВ У ПРОФЕСІЙНОМУ РОЗВИТКУ ТРЕНЕРА ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ.....	129
Кашуба А. А., Іваницький Н. Я. ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТАРШОКЛАСНИКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФУТБОЛОМ.....	138
Кашуба А. А., Омельчук В. П. ВПЛИВ РЕГУЛЯРНИХ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ НА МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ОРГАНІЗМУ ЧОЛОВІКІВ У ПЕРШОМУ ПЕРІОДІ ЗРІЛОГО ВІКУ.....	141
Ковальський В. В., Вишняк О. М. РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ У ПЕРІОД ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	145

Ковальський В. В., Гуральчук В. В. ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЧОЛОВІКІВ ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ БІГОМ.....	154
Ковальський В. В., Древецький І. І. ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ НУШ НА ЕТАПІ АДАПТАЦІЇ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ДИФЕРЕНЦІАЛЬНОГО ПІДХОДУ	159
Ковальський В. В., Олексієвець О. О. РОЗВИТОК МОТИВАЦІЇ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ В УЧНІВ ЗЗСО СІЛЬСЬКОЇ МІСЦЕВОСТІ.....	163
Ковальський В. В., Трофимчук В. В. ФОРМУВАННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ УМІНЬ У ДІТЕЙ ПОЧАТКОВОГО РІВНЯ БАЗОВОЇ ОСВІТИ НУШ ЗА ДОПОМОГОЮ БАСКЕТБОЛУ ...	171
Панчук А. П., Гасянок М. А. УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ПОЖЕЖНИКІВ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	179
Панчук А. П., Панчук І. В., Грицаюк І. І. УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ФІТНЕС-ТРЕНЕРА У МЕЖАХ СТВОРЕННЯ КОРПОРАТИВНОЇ КНИГИ СПОРТИВНОГО ЦЕНТРУ.....	184
Панчук А. П., Панчук І. В., Шеретюк Ю. В. ВПЛИВ ФІТНЕС-ТРЕНУВАНЬ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ.....	192
Панчук А. П., Шилан М. В. ЗАСТОСУВАННЯ ДІЯЛЬНІСНОГО ПІДХОДУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ НУШ.....	200
Панчук А. П., Ярмошук О. О., Ярош В. С. ВПЛИВ АНАЛІТИКИ ДАНИХ НА ФОРМУВАННЯ ІГРОВИХ СТРАТЕГІЙ У КОМАНДНИХ ВИДАХ СПОРТУ.....	206
Семенович С. В., Мартинчук П. М. ОСОБЛИВОСТІ ЕТАПУ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ ТА СИСТЕМА	

КОНТРОЛЮ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI ПАУЕРЛІФТЕРІВ.....	215
Семенович С. В., Сорочук Д. О. РОЛЬ ТРЕНЕРІВ У ВИХОВАННІ ЗДОРОВОЇ ПОВЕДІНКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ.....	227
Семенович С. В., Тарасюк О. І. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО СОЦІАЛІЗАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ З ІНДВАЛІДНІСТЮ ЗА ДОПОМОГОЮ АДАПТИВНОГО СПОРТУ.....	234
Семенович С. В., Тимофіюк А. П. СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ ЗАСОБАМИ АДАПТИВНОГО СПОРТУ.....	240
Чалій Л. В. ТУРИЗМ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ГРОМАДЯНСЬКОЇ СВІДОМОСТІ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	247
Чалій Л. В., Близнюк С. В. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ У СЕКЦІЇ НА СТАН ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	255
Чалій Л. В., Лисенко Є. В. АНАЛІЗ СТРУКТУРИ КОМПЛЕКСНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У СПОРТИВНОМУ ОРІЄНТУВАННІ.....	265
Чалій Л. В., Холод Н. М. ОСОЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРА У СУЧАСНИХ УМОВАХ.....	270
Чалій Л. В., Шимко П. О. СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ТА УМОВИ ФУНКЦІОНУВАННЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ (СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ, БЕЗПЕКОВІ, ЕКОЛОГІЧНІ, ЛОГІСТИЧНІ АСПЕКТИ).....	286
Шелюк В. О., Драганчук В. В. ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ БОРЦІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ТРЕНУВАНЬ.....	296
Шелюк В. О., Кібукевич В. В. ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ	300

Шелюк В. О., Приходько А. В. ЗАНЯТТЯ БАСКЕТБОЛОМ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ПІДЛІТКІВ 5-6 КЛАСІВ НУШ.....304

Шелюк В. О., Собчук О. М. АЛГОРИТМ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ СТИБУНІВ У ДОВЖИНУ: ПЕДАГОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ..308



Семенович С. В., доцент

Мартинчук П. М., здобувач ступеня в/о «Магістр» II курсу

ОСОБЛИВОСТІ ЕТАПУ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ ТА СИСТЕМА КОНТРОЛЮ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ПАУЕРЛІФТЕРІВ

Анотація. Підготовка спортсменів розглядає спортивне тренування як багаторічний, цілеспрямований педагогічний процес, спрямований на формування високого рівня спеціальної працездатності на основі довготривалої адаптації функціональних систем організму. У структурі багаторічної підготовки прийнято виділяти попередню базову, спеціалізовану базову, етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей і етап збереження спортивних досягнень. Стаття присвячена особливостям етапу попередньої базової підготовки пауерліфтерів.

Ключові слова: пауерліфтинг, базова підготовка, силові тренування, програма навантажень, система контролю.

Постановка проблеми. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю адаптації загальних принципів силового тренування до умов роботи з юними спортсменами з інвалідністю, пошуком таких моделей спеціальної фізичної підготовки, які одночасно забезпечують зростання спортивних результатів, збереження здоров'я та формування стійкої мотивації до занять. Особливої ваги набуває питання інтеграції в тренувальний процес стабілізаційних і корекційних вправ, побудови навантажень у безпечних зонах інтенсивності, а також створення системи поточного і підсумкового контролю, яка дозволяє вчасно коригувати програму з урахуванням індивідуальних реакцій спортсменів.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У вітчизняній науково-методичній літературі пауерліфтинг розглядають як різновид силового багатоборства, для якого провідним є розвиток максимальної динамічної та статичної сили, силової витривалості й здатності до утримання стійких технічних позицій під екстремальними навантаженнями. А. І. Стеценко підкреслює, що специфіка цього виду спорту полягає в поєднанні високих вимог

до силової підготовленості з дуже точним регламентом техніки виконання кожної вправи, який фіксується суддями й визначає зарахування або незарахування спроби [1]. Олешко відносить пауерліфтинг до силових видів спорту з переважанням анаеробно-алакатного енергозабезпечення, де результат значною мірою залежить від морфологічних характеристик м'язів, рівня міжм'язової координації та здатності нервової системи мобілізувати максимальну кількість моторних одиниць у короткий проміжок часу [2].

Біомеханічні дослідження свідчать, що присідання, жим лежачи та станова тяга є висококоординаційними вправами з великою амплітудою руху, значним навантаженням на опорно-руховий апарат і вимогою до стабілізації тулуба та суглобів у всіх площинах. У роботах М. Стоуна та співавт. показано, що використання присідань зі штангою є одним із найефективніших засобів розвитку максимальної сили нижніх кінцівок, а також пов'язане з підвищенням результатів у багатьох інших видах спорту [3]. Дослідження, присвячені аналізу «стикінг-пойнтів» у класичних вправах, демонструють, що успіх у змагальній діяльності визначається не лише абсолютною силою, а й умінням долати критичні фази підйому за рахунок оптимальної техніки, раціонального темпу руху та цілеспрямованої спеціальної силової підготовки [4].

Загальна теорія підготовки спортсменів розглядає спортивне тренування як багаторічний, цілеспрямований педагогічний процес, спрямований на формування високого рівня спеціальної працездатності на основі довготривалої адаптації функціональних систем організму. В. М. Платонов підкреслює, що цей процес має етапну структуру, у межах якої послідовно вирішуються завдання загальної фізичної, спеціальної фізичної, техніко-тактичної та психічної підготовки в логіці від широкої бази до високоспеціалізованої майстерності [5]. На етапах багаторічного становлення спортсмена змінюються співвідношення обсягів і інтенсивності навантажень, частка загально підготовчих і

спеціально-підготовчих вправ, домінантні якості та методи тренування.

У структурі багаторічної підготовки прийнято виділяти попередню базову, спеціалізовану базову, етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей і етап збереження спортивних досягнень, хоча конкретна кількість і назви етапів можуть варіювати залежно від виду спорту й авторської концепції [6]. Для силових дисциплін, зокрема пауерліфтингу, попередня базова підготовка має особливе значення, оскільки саме в цей період відбувається інтенсивне формування морфофункціональних передумов для подальшого зростання максимальної сили, опановуються базові технічні моделі трьох змагальних вправ, закладаються навички раціональної організації тренувальної та змагальної діяльності.

У рамках сучасної теорії спорту розрізняють загальну та спеціальну фізичну підготовку. Під загальною розуміють розвиток основних фізичних якостей і функціональних можливостей без безпосередньої прив'язки до структури змагальної вправи; її завданням є створення «функціонального резерву», що забезпечує здоров'я, гармонійний фізичний розвиток і робить можливим подальше спеціалізоване навантаження. Спеціальна фізична підготовка орієнтована на ті м'язові групи, енергетичні механізми та координаційні структури, які безпосередньо визначають успіх у конкретному виді спорту. Платонов підкреслює, що показники спеціальної працездатності є інтегральною характеристикою, яка формується внаслідок взаємодії техніки, тактики, фізичної й психічної готовності, але саме спеціальна фізична підготовка створює «силовий та енергетичний фундамент» для реалізації техніко-тактичних задумів [7].

Ю. В. Веркошанський, розробляючи концепцію спеціальної силової підготовки, сформулював принцип динамічної відповідності: засоби силового тренування мають відповідати структурі змагального руху за амплітудою й напрямком, характером м'язових скорочень, рівнем зовнішнього опору та часовими параметрами У пауерліфтингу це означає, що провідна

частина тренувального навантаження на етапах, близьких до змагань, повинна бути представлена варіантами присідань, жиму й станової тяги з різними режимами роботи м'язів, інтервалами відпочинку та темпом, тоді як загальнорозвивальні вправи відіграють допоміжну, хоча й важливу роль, особливо на ранніх етапах багаторічної підготовки.

Стеценко відзначає, що результативність пауерліфтера визначається не лише рівнем максимальної сили, але й здатністю підтримувати високий силовий потенціал протягом усього змагального дня, стійкістю техніки в умовах зростаючої втоми та психологічного тиску. Систематичні дослідження класичного пауерліфтингу показують, що структура підготовленості елітних атлетів включає високий рівень абсолютної сили, оптимальне співвідношення маси тіла й силових показників, а також ефективні індивідуальні технічні рішення в кожній вправі, які часто формуються саме завдяки різним засобам спеціальної силової підготовки.

На етапі попередньої базової підготовки місце спеціальної фізичної підготовки в системі багаторічного тренування має свої особливості. З одного боку, згідно з рекомендаціями Платонова та сучасних авторів, на цьому етапі домінує широкий спектр загальнопідготовчих засобів, спрямованих на різнобічний розвиток юного спортсмена, профілактику ранньої спеціалізації та перевантажень опорно-рухового апарату [8]. З іншого боку, у силових видах спорту вже в підлітковому віці слід поступово формувати стійкі технічні навички в базових вправах, засвоювати культуру роботи зі штангою, розвивати «почуття ваги» й початковий рівень спеціальної силової витривалості. Це вимагає включення до тренувального процесу цілеспрямованих засобів спеціальної фізичної підготовки, але в поєднанні з обмеженням максимальних обтяжень і контролем за технікою виконання вправ.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність програми спеціальної фізичної підготовки пауерліфтерів на етапі попередньої базової підготовки.

Методи дослідження. теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури з проблеми спеціальної фізичної підготовки в силових видах спорту та реабілітації осіб з інвалідністю); емпіричні (педагогічні спостереження, тестування спеціальної фізичної підготовленості, педагогічний експеримент із формувальним етапом); методи інструментального та відеоаналізу техніки; методи математичної статистики для кількісної обробки результатів та оцінки достовірності виявлених змін.

Виклад основного матеріалу дослідження. Етап попередньої базової підготовки у багаторічній системі тренування розглядають як критичний період формування фундаменту майбутньої спортивної майстерності. У концепції багаторічної підготовки, розробленій В. М. Платоновим, саме цей етап пов'язується з поєднанням інтенсивного біологічного росту, становленням функціональних систем і початком систематичного спеціалізованого тренування, причому наголошується на неприпустимості форсування результатів за рахунок ранньої вузької спеціалізації [7]. Для силових видів спорту, зокрема пауерліфтингу, це означає необхідність дуже делікатного балансу між розвитком загальної фізичної підготовленості, засвоєнням техніки базових вправ і поступовим нарощуванням спеціальної сили без надмірних пікових навантажень на ще незрілий опорно-руховий апарат [5].

Попередня базова підготовка пауерліфтерів зазвичай припадає на підлітковий та старший юнацький вік, коли відбуваються значні гормональні та морфологічні зміни: зростає маса тіла, м'язова і кісткова тканина, збільшується довжина кінцівок, але зв'язково-суглобовий апарат часто ще відстає у міцності від темпів зростання м'язової сили [5, 11]. Платонов та інші дослідники багаторічного тренування підкреслюють, що в цей період пріоритет мають завдання гармонійного фізичного розвитку, формування правильної постави, розвитку координації, швидкості реакцій, базової витривалості та силовій витривалості, тоді як екстремальні силові показники не повинні ставати

самоціллю . Для пауерліфтингу це означає, що молодий спортсмен має навчитися вільно й технічно безпечно виконувати присідання, жим лежачи та станову тягу, уміти контролювати положення корпусу, штанги й суглобів у всіх ключових фазах руху, а не просто «піднімати максимум». Узагальнюючи підходи різних авторів до змісту цього етапу, доцільно виділити провідні блоки завдань попередньої базової підготовки пауерліфтерів (табл. 1.1).

Таблиця 1.

Основні завдання етапу попередньої базової підготовки пауерліфтерів

Напрямок підготовки	Зміст завдань
Морфофункціональний	Гармонійний фізичний розвиток, формування правильної постави, зміцнення опорно-рухового апарату, розвиток загальної витривалості та силовій витривалості [8; 9].
Техніко-тактичний	Засвоєння повної техніки присідання, жиму лежачи та станової тяги; формування стійких безпечних рухових стереотипів; виховання навичок роботи зі страхувальниками [10; 11].
Психолого-педагогічний і культурний	Формування тренувальної дисципліни, навичок самоконтролю, ведення щоденника, базових знань про безпеку та відновлення; розвиток внутрішньої мотивації [12; 8].

Джерело: складено автором

Дослідження структури тренувального процесу кваліфікованих пауерліфтерів показують, що навіть на високому рівні спеціальна силова підготовка займає переважну частину

річного обсягу (до 70–75 % часу), тоді як загальнопідготовчі засоби мають допоміжний характер [10]. Це ще раз підкреслює, наскільки чутливим є попередній базовий етап: якщо на ньому одразу штучно «задавити» тренування великою питомою вагою спеціалізованих вправ у режимах близьких до максимальних, формується нестійка й травмонебезпечна модель підготовленості. Оптимальний підхід, на думку Л. П. Матвєєва та Т. О. Бомпи, передбачає спочатку розширення загальної функціональної бази, опанування техніки з помірними обтяженнями, поступове включення варіантів змагальних вправ і тільки потім – перехід до суттєвого збільшення інтенсивності [13, 18].

Особливістю попередньої базової підготовки є також домінування навчального компонента. Тренувальне заняття для юного пауерліфтера водночас є і уроком техніки, і уроком «тренувальної культури». Спортсмен засвоює базові принципи безпеки (структура розминки, послідовність нарощування ваги, правила використання страхувальників), елементарну саморегуляцію навантаження (усвідомлення відчуття втоми, вміння вчасно зупинитися), навички ведення щоденника тренувань [12, 5]. На цьому етапі доцільно ширше використовувати допоміжні вправи загальноспрямованого й комбінованого характеру: вправи з власною масою тіла, гімнастичні елементи, стрибкові й металеві вправи, елементи легкої атлетики. Така різноманітність не суперечить спеціалізації, а, навпаки, створює передумови для більш економної та безпечної техніки важких підйомів у майбутньому [14].

Система контролю спеціальної підготовленості на цьому етапі повинна бути тісно пов'язана з концепцією періодизації силового тренування. Сучасні огляди з проблеми періодизації підкреслюють, що якісне планування неможливе без регулярного моніторингу динаміки силових показників, функціонального стану й реакції організму на навантаження [15]. У випадку молодих пауерліфтерів ідеться не тільки про контроль прогресу в базових вправах, але й про відстеження толерантності до тренувального

обсягу, ознак перевтоми, стану опорно-рухового апарату з урахуванням росту.

Класичний показник спеціальної підготовленості силового спортсмена – разовий максимум (1RM) у присіданні, жимі й тязі [14]. Проте при роботі з підлітками пряме тестування 1RM часто вважають недоцільним через підвищене навантаження на суглоби й нервову систему, а також через психологічний стрес спроб «на максимум» [15]. У сучасних рекомендаціях із силової підготовки й тестування молодих атлетів пропонується використовувати непрямі методи визначення максимальної сили: розрахунок прогнозованого 1RM за результатами підходів із субмаксимальною вагою (наприклад, 3–5 повторень до відмови), застосування швидкісних характеристик руху штанги, коли задана мінімальна допустима швидкість дозволяє лімітувати навантаження в безпечній зоні зусиль [14].

Окремі дослідження, присвячені оцінюванню сили й потужності в дітей та підлітків, наголошують на необхідності комплексних батарей тестів, що поєднують специфічні силові вправи з більш загальними стрибковими й спринтерськими тестами (потрійний стрибок, стрибок угору з місця, 20-30-метровий спринт тощо), аби не зводити контроль лише до «важкої штанги» [12, 3]. Для пауерліфтингу на етапі попередньої базової підготовки доцільно застосовувати комбінований підхід до контролю, у якому результати в спеціальних вправах поєднуються з якісною оцінкою техніки та показниками загальної фізичної підготовленості.

Узагальнену систему контролю доцільно подати у вигляді структурованої схеми (табл. 1.2), де розмежовано рівні контролю, основні тести й орієнтовну частоту їх застосування.

Таблиця 2.

Рівні та засоби контролю спеціальної підготовленості пауерліфтерів на етапі попередньої базової підготовки

Рівень контролю	Основний зміст і тести	Орієнтовна частота
Поточний (щоденний)	Фіксація робочих ваг і кількості повторень у щоденнику; суб'єктивна оцінка втоми; спостереження за технікою під час основних підходів.	На кожному тренуванні
Оперативний (мікроцикл)	Відеоаналіз техніки присідання, жиму, тяги з помірними вагами; оцінка частоти серцевих скорочень у спокої та після тренування; опитувальник самопочуття.	1 раз на 1–2 тижні
Підсумковий (мезоцикл)	Непряме визначення 1RM за субмаксимальними підходами; тести на силову витривалість (робота з 70–80 % 1RM до відмови); антропометричні вимірювання.	1 раз на 6–8 тижнів

Джерело: складено автором

У якості тестів спеціальної підготовленості можна використовувати присідання, жим і тягу з навантаженням на рівні приблизно 70–80 % від прогнозованого максимуму з фіксованою кількістю повторень або до втоми, оцінюючи не тільки кількісний результат, а й збереження техніки протягом підходу. Важливу роль відіграють і простіші маркери прогресу – збільшення робочих ваг при стабільному технічному виконанні, скорочення часу відновлення між підходами, стабілізація темпу руху, зменшення кількості грубих технічних помилок [14].

Якісний компонент контролю забезпечується відеоаналізом техніки, самооцінкою спортсмена та експертною оцінкою тренера з погляду відповідності рухів суддівським критеріям Міжнародної федерації пауерліфтингу [16]. На етапі попередньої базової підготовки доцільно формувати в спортсменів звичку переглядати фрагменти власних підходів, обговорювати з тренером положення спини, колін, шляху руху штанги, синхронність роботи суглобів..

Система контролю має включати й показники загального стану організму. Для молодих пауерліфтерів особливо корисними є регулярні антропометричні вимірювання, що дозволяють відслідковувати зміну маси тіла, співвідношення м'язової та жирової складових, обхвати основних м'язових груп [17, 5]. Доцільно проводити ортостатичні й пульсові проби, фіксувати частоту серцевих скорочень у спокої та час її відновлення після тренування, використовувати прості опитувальники самопочуття, якості сну, рівня м'язового болю. Ці дані допомагають виявляти ранні ознаки перетренованості, адаптувати обсяг і інтенсивність навантажень, планувати мікроцикли з чергуванням навантажувальних і відновних днів [18, 11].

На етапі попередньої базової підготовки особливої ваги набуває принцип позитивного підкріплення в системі контролю. Тестування не повинно сприйматися юними спортсменами як «іспит на силу», а радше як можливість побачити власний прогрес, отримати об'єктивні підтвердження зростання майстерності, скоригувати техніку. Педагогічно виважене обговорення результатів тестів, порівняння динаміки показників із попередніми періодами та віковими орієнтирами сприяє формуванню внутрішньої мотивації до систематичного тренування, а не лише до «полювання» за рекордами [12, 5].

Висновки. Особливості етапу попередньої базової підготовки пауерліфтерів полягають у поєднанні високої чутливості організму до тренувальних впливів із підвищеною вразливістю опорно-рухового апарату та нервової системи. Тому система контролю спеціальної підготовленості має бути комплексною, регулярною, але щадною, орієнтованою не стільки

на пошук пікових значень сили, скільки на відстеження стійкого, безпечного та технічно якісного прогресу. Саме таке поєднання методично грамотного організованого тренування й продуманої системи моніторингу, як показують сучасні підходи до підготовки спортсменів силових видів спорту, створює передумови для переходу пауерліфтера на наступні етапи багаторічної підготовки без хронічних ушкоджень і з високим потенціалом для подальшого зростання результатів.

Список використаних джерел

1. Стеценко А.І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Черкаси: Вид. від. ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. 460 с.
2. Олешко В. Г. Моделювання, відбір та орієнтація підготовки спортсменів у силових видах спорту: монографія. Київ: ДІА, 2019. 252 с.
3. Lloyd R. S., Faigenbaum A. D., Stone M. H., Oliver J. L., Jeffreys I., Moody J. A. та ін. Position statement on youth resistance training: the 2014 International Consensus. *British Journal of Sports Medicine*. 2014. Vol. 48, № 7. P. 498-505.
4. 35Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання: навч. посіб. Чернівці: Вид. ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2008. 460 с.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения: учеб. для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта. Киев: Олимпийская литература, 2004. 808 с.
6. Капко І.О., Базаєв С.Г., Олешко В.Г. Пауерліфтинг: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. К., 2013. 97 с.
7. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування: підручник. Київ: Перша друкарня, 2020. 704 с.
8. Власенко Р. П., Зозуля А. М. Розвиток сили в умовах спортивного тренування з пауерліфтингу. *Біологічні дослідження*. 2014. С 467-469.

9. Жамардій В. Критерії та рівні формування спеціальних умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі занять з пауерліфтингу. *Витоки педагогічної майстерності*. 2013. Вип. 11. с. 130-135.

10. Гербут К. В. Хоменко В. Г. Оцінка фізичного стану старшокласників. *Молодий вчений*. No4 (19). Ч. 3. 2015. С. 67-72.

11. Грибан Г. П., Мичка І. В. Педагогічні засади навчання силових вправ з паерліфтингу 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. 102-104.

12. Андрійчук Ю. М. Оптимізація фізичної працездатності та рухової підготовленості школярів у процесі секційних занять. *Спортивна медицина*. No 2. 2013. С. 39-44.

13. Bompa T. O., Buzzichelli C. *Periodization Training for Sports*. 3rd ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2015. 368 p.

14. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. [для студ. ВУЗів фіз. виховання і спорту]: в 2 т. К.: Олімп. л-ра, 2008. Т. 1. 320 с.

15. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник [для студ. ВУЗів фіз. виховання і спорту]: у 2 т. К.: Олімп. л-ра, 2008. Т. 2. 320 с.

16. Мичка І. В. Побудова тренувального процесу з пауерліфтингу на етапі початкової підготовки. *Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи*. 2015. № 2. С. 45-47.

17. 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.

18. 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.

Семенович С. В., доцент
Сорочук Д. О., здобувач ступеня в/о «Магістр» ІІ курсу

РОЛЬ ТРЕНЕРІВ У ВИХОВАННІ ЗДОРОВОЇ ПОВЕДІНКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ

Анотація. Стаття присвячена дослідженню ролі тренерів у формуванні здорової поведінки юних спортсменів. Аналізуються ключові аспекти впливу тренера на фізичне, психологічне та соціальне здоров'я молодих атлетів. На основі сучасних наукових джерел розглядаються методи виховання здорової поведінки, включаючи компетентнісний підхід, системний підхід та здоров'язбережувальні технології. Особлива увага приділяється педагогічним стратегіям, які сприяють розвитку ціннісних орієнтацій та відповідального ставлення до здоров'я. Дослідження базується на теоретичному аналізі літератури, узагальненні та систематизації даних.

Ключові слова: тренер, юні спортсмени, здорова поведінка, фізичне виховання, здоров'язбережувальна педагогіка, компетентнісний підхід, ціннісні орієнтації.

Постановка проблеми. Сучасний спорт є не лише ареною для досягнення високих результатів, але й важливим інструментом виховання молоді. Юні спортсмени, які займаються у спортивних секціях, перебувають під значним впливом тренерів, які формують не тільки їхні спортивні навички, але й ставлення до здоров'я, дисципліни та соціальної взаємодії. Проблема полягає в тому, що не всі тренери мають достатні знання та навички для формування здорової поведінки, яка охоплює фізичне, психологічне та соціальне благополуччя. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю визначити роль тренерів у цьому процесі та розробити педагогічні стратегії для її посилення.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Питання виховання здорової поведінки юних спортсменів є предметом