

Ковальов Д. О. Тренувальна програма підготовки студентів-пауерліфтерів до перших змагань / Д. О. Ковальов, О. М. Бичков, Ю. М. Полулященко, В. Г. Саєнко, О. Ю. Бичкова // Сучасні біомеханічні та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті : Матер. V Всеукраїн. електрон. конф. – К. : НУФВСУ, 2017. – С. 27 – 29.

## **ТРЕНУВАЛЬНА ПРОГРАМА ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ-ПАУЕРЛІФТЕРІВ ДО ПЕРШИХ ЗМАГАНЬ**

**Ковальов Д. О., Бичков О. М., Полулященко Ю. М., Саєнко В. Г., Бичкова О. Ю.**  
*Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»,  
Старобільськ, Україна*

Все більше студентів під час навчання в університеті обирають вид спеціалізації пауерліфтинг. Проте, в процесі підготовки переважна більшість з них не дотримується конкретної тренувальної програми. Особливо це спостерігається у процесі підготовки до перших змагань.

Сучасні наукові розробки надають рекомендації для пауерліфтерів високої кваліфікації [4] та відображають аналіз їх досягнень на міжнародному рівні [1]. Акцентується на оздоровчому впливі силових вправ [3], надається характеристика фізичного стану студентів, які систематично займаються пауерліфтингом [5]. Також описаною є система підготовки тренерів з пауерліфтингу в класичному університеті [2]. Проте, незважаючи на ряд проведених досліджень в пауерліфтингу, тренувальна програма підготовки студентів 18-19 років до перших змагань досі не отримала належного місця в науковому обґрунтуванні.

**Мета дослідження** – висвітлення тренувальної програми підготовки студентів-пауерліфтерів до перших змагань.

Участь у перших змаганнях завжди є хвилюючою і для спортсмена, і для тренера, тому підготовка до них має методично ґрунтуватися на тренувальну програму. Для новачків така програма, як правило, становить півроку і класично включає: підготовчий, змагальний і перехідний періоди. В свою чергу, підготовчий період поділяється на загально- та спеціальнопідготовчий, що також включає прикидку. У змагальному періоді підлягає аналізу тренування на місці змагань, розминка в день змагань та безпосередньо змагання. Взавши до уваги вищенаведені компоненти була розроблена тренувальна програма підготовки пауерліфтерів 18-19 років до перших змагань (табл.) у відсотках (%) ваги обтяження від максимальної ваги, що може здолати студент.

Таблиця

## Тренувальна програма підготовки пауерліфтерів 18-19 років до перших змагань

тренувальні засоби		підготовчий			змагальний			перехідний
		загально	спеціально	прикидка	тренування на місці змагань	розминка в день змагань (по 1 підх.)	змагання	
ОСНОВНІ	присід	5-4 підх., 8-5 повт., 60-75 % от max	4-2 підх., 5-3 повт., 75-85 % от max	1 підх., 2 повт., 95 % от max	3 підх., 3 повт., 60 % от max	25 % на 5, 60 % на 3, 70 % на 2, 80 % на 1, до 90 % на 1 от max	max	4 підх., 6 повт., 50 % от max
	жим	4 підх., 8-6 повт., 60-70 % от max	7-3 підх., 5-2 повт., 70-85 % от max	1 підх., 2 повт., 95 % от max	3 підх., 3 повт., 65 % от max	25 % на 6, 60 % на 4, 70 % на 3, 80 % на 2, до 90 % на 1 от max	max	4 підх., 6 повт., 50-55 % от max
	тяга	5-4 підх., 8-5 повт., 60-70 % от max	4-2 підх., 5-3 повт., 75-85 % от max	1 підх., 2 повт., 95 % от max	3 підх., 3 повт., 40 % от max	25 % на 3, 60 % на 1, 70 % на 1, 80 % на 1, до 90 % на 1 от max	max	4 підх., 5 повт., 45-50 % от max
ДОПОМІЖНІ	жим ногами в станку	3 підх., 8-10 повт., інд. % от max	3 підх., 5-8 повт., інд. % от max	–	–	–	–	–
	присідання в сумо	3 підх., 6-8 повт., 40-60 % от max	3 підх., 4-6 повт., 50-65 % от max	–	–	–	–	–
	присідання з паузами	–	3 підх., 3-4 повт., 55-60 % от max	–	–	–	–	–
	уступаючі присідання	3 підх., 1 повт., 60 % от max	–	–	–	–	–	–
	нахили зі штангою з високого положення грифу	3 підх., 10-8 повт., 35-40 % от max	3 підх., 8-6 повт., 40-45 % от max	3 підх., 5 повт., 20 % от max	3 підх., 5 повт., 20 % от max	–	–	3 підх., 10 повт., 20 % от max
	полунахили	–	3 підх., 4-6 повт., 50-60 % от max	–	–	–	–	–
	дожими з різної висоти	–	3 підх., 2-4 повт., 90-105 % от max	–	–	–	–	–
	жим П подібним грифом	інд.	інд.	–	–	–	–	–
	жим гантелями	3 підх., 10-8 повт., інд. % от max	4 підх., 4-6 повт., інд. % от max	–	–	–	–	3 підх., 10-8 повт., інд. % от max
	жим вузьким хватом	3 підх., 8-10 повт., 50-60 % от max	3 підх., 6-4 повт., 65-75 % от max	–	–	–	–	–
	жим зворотним хватом	3 підх., 8-10 повт., 50-60 % от max	3 підх., 6-4 повт., 65-75 % от max	–	–	–	–	–
	тяга з ями	–	4 підх., 4-3 повт., 60-65 % от max	–	–	–	–	–
	тяга з плинтів	–	3 підх., 4-1 повт., 90-105 % от max	–	–	–	–	–
	тяга з вису	–	3 підх., 6 повт., інд. % от max	–	–	–	–	3 підх., 10 повт., інд. % от max
тяга з зупинками	–	4 підх., 3 повт., 60 % от max	–	–	–	–	–	

**Висновки.** Організація тренувального процесу з дотримання розробленої програми дозволяє продемонструвати студентів результат адекватний власним фізичним можливостям та зберегти зацікавленість в подальшому вдосконаленню з пауерліфтингу.

#### **Література**

1. Бычков А. Н. Статистика командных достижений на экипировочных чемпионатах Европы по пауэрлифтингу 2011-2015 годов / А. Н. Бычков, В. Г. Саенко, А. Ю. Бычкова // Особенности организации физкультурно-оздоровительной деятельности в вузах. – Уфа : Изд-во УГНТУ, 2016. – С. 32 – 37.
2. Полулященко Ю. М. Подготовка тренеров по пауэрлифтингу в классическом университете / Ю. М. Полулященко, А. Н. Бычков, В. Г. Саенко, А. В. Дубовой, Д. А. Ковалев // Физическая культура и спорт в системе высшего образования. – Уфа : Изд-во УГНТУ, 2017. – С. 207 – 210.
3. Дубовой А. В. Оздоровительное влияние силовых упражнений на ученическую и студенческую молодежь / А. В. Дубовой, В. Г. Саенко // Найновите научни постижения : Матер. IX междунар. науч.-практ. конф. Т. 17. – София : "Бял ГРАД-БГ", 2013. – С. 70 – 75.
4. Саенко В. Г. Показники силових і швидкісно-силових якостей пауерліфтерів високої кваліфікації / В. Г. Саенко, В. В. Дубовой // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка : Зб. наук. праць. – Чернігів : ЧНПУ, 2013. – Вип. 107. Т. II. – С. 363 – 365.
5. Саенко В. Г. Характеристики фізичного стану університетської молоді загальної групи фізичного виховання та студентів, які систематично займаються пауерліфтингом / В. Г. Саенко, О. В. Дубовой // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М.П. Драгоманова. – К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. – Вип. 5(30)13. – С. 270 – 273.