

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ЛУГАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА»**

Факультет охорони здоров'я і спорту

Кафедра теорії та методики фізичного виховання

Виродов Владислав Віталійович

**ОСОБЛИВОСТІ ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНИХ
ЯКОСТЕЙ ЮНАКІВ 10-11 КЛАСІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ
У СПОРТИВНІЙ СЕКЦІЇ З ПАУЕРЛІФТИНГУ**

кваліфікаційна робота

**здобувача вищої освіти другого (магістерського) рівня
за спеціальністю 014.11 Середня освіта. (Фізична культура)**

Особистий підпис –



Владислав ВИРОДОВ

Науковий керівник –
к. п. н., доцент



Марина КАРПЕНКО

Зав. кафедри –
к. п. н., доцент



Олена ОТРАВЕНКО

АНОТАЦІЯ

Виродов Владислав Віталійович. Особливості виховання фізичних якостей юнаків 10-11 класів, які займаються у спортивній секції з пауерліфтингу.

Кваліфікаційна робота на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти з галузі знань 01 – Освіта/Педагогіка, за спеціальністю: 014.11 – Середня освіта (Фізична культура). Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». Лубни. 2026.

Виховання фізичних якостей юнаків 10–11 класів, які займаються у спортивній секції з пауерліфтингу, потребує врахування вікових анатомо-фізіологічних та психологічних особливостей організму, що перебуває у стадії активного розвитку. Питання методики розвитку сили, витривалості, швидкості та координації у підлітків тісно пов'язані з проблемами адаптації до силових навантажень та формування функціональних систем, характерних для даного вікового періоду.

У зв'язку з цим, для ефективного планування тренувального процесу у пауерліфтингу необхідне глибоке розуміння тренером механізмів, що лежать в основі вікових змін, а також індивідуальних особливостей спортсменів-початківців, що дозволить уникнути помилок при підборі вправ, дозуванні навантажень і організації занять, сприятиме гармонійному фізичному розвитку юнаків, підвищенню спортивних результатів та збереженню психоемоційного благополуччя учнів старших класів.

Структура роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (101 найменування). Робота проілюстрована 7 таблицями. Загальний обсяг роботи становить 82 сторінки.

Ключові слова: фізична культура, пауерліфтинг, юнаки 10-11 класів, фізичні якості, методика виховання.

ABSTRACT

Vyrodiv Vladislav Vitalievich. Features of physical training for boys in grades 10-11 who are involved in a powerlifting sports section.

Qualification work for obtaining the second (master's) level of higher education in the field of knowledge 01 – Education/Pedagogy, specialisation: 014.11 – Secondary education (Physical culture). State institution ‘Luhansk Taras Shevchenko National University’. Poltava, 2026.

The development of physical qualities in 10th–11th grade boys who participate in powerlifting requires consideration of the age-related anatomical, physiological, and psychological characteristics of the body, which is in a stage of active development. The issues of methods for developing strength, endurance, speed and coordination in adolescents are closely related to the problems of adaptation to strength loads and the formation of functional systems characteristic of this age period.

In this regard, for effective planning of the training process in powerlifting, the coach needs to have a deep understanding of the mechanisms underlying age-related changes, as well as the individual characteristics of novice athletes, which will help avoid mistakes in the selection of exercises, load dosage and organisation of classes, promote the harmonious physical development of young people, improve sports results and maintain the psycho-emotional well-being of senior school students.

Structure of the work: the work consists of an introduction, three chapters, conclusions, a list of sources used (77 titles) and 2 appendices. The work is illustrated with 3 tables. The total volume of the work is 79 pages.

Keywords: physical culture, powerlifting, boys in grades 10-11, physical qualities, teaching methods.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
Розділ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ЮНАКІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ПАУЕРЛІФТИНГОМ.....	10
1.1. Поняття, сутність та структура фізичних якостей у системі фізичного виховання	10
1.2. Вікові та психофізіологічні особливості юнаків 10–11 класів як основа індивідуалізації навчально-тренувального процесу.....	16
1.3. Теоретико-методичні засади виховання сили, витривалості, швидкості та гнучкості у пауерліфтингу.....	23
Висновки до розділу 1	35
Розділ II. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	38
2.1. Методи дослідження.....	38
2.2. Організація дослідження.....	40
Розділ III. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ЮНАКІВ 10–11 КЛАСІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ПАУЕРЛІФТИНГОМ.....	43
3.1 Діагностика початкового рівня розвитку фізичних якостей у юнаків 10-11 класів, які займаються у спортивній секції з пауерліфтингу	43
3.2 Методичні підходи до формування сили, витривалості та координації засобами пауерліфтингу	47
3.3 Програма розвитку фізичних якостей для юнаків 10–11 класів у спортивній секції з пауерліфтингу	54
Висновки до розділу 3	61
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	67
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	70

ВСТУП

На сучасному етапі суспільного розвитку дедалі більшої уваги набуває проблема фізичного становлення молоді, що розглядається як ключовий чинник збереження здоров'я, підвищення працездатності та забезпечення соціальної стійкості держави. В умовах поширення гіподинамії, надмірного використання цифрових технологій та зростання психоемоційного навантаження актуалізується потреба цілеспрямованого розвитку фізичних якостей підростаючого покоління. Старший шкільний вік (10–11 класи) є сенситивним періодом для формування силового потенціалу, функціональних можливостей організму та вольових рис особистості.

Пауерліфтинг як силовий вид спорту характеризується значним тренувальним потенціалом щодо розвитку м'язової сили, витривалості та координаційних здібностей, а також сприяє вихованню самодисципліни, наполегливості й відповідального ставлення до власного здоров'я. Сучасні концепції фізичного виховання орієнтовані на індивідуалізацію навчально-тренувального процесу та використання науково обґрунтованих методик, що зумовлює високу актуальність досліджень у даному напрямі. Залучення учнівської молоді до занять у спортивних секціях, зокрема з пауерліфтингу, виступає ефективним засобом протидії фізичній неактивності та соціальній дезадаптації.

У цьому контексті дослідження методів удосконалення навчально-тренувального процесу, спрямованого на розвиток фізичних якостей, є важливою складовою формування фізично підготовленої та психологічно стійкої особистості в умовах сучасного суспільства. Відповідно до положень Закону України «Про фізичну культуру і спорт» та вимог Державного стандарту базової середньої освіти, система фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти має забезпечувати зміцнення здоров'я учнів, розвиток рухових умінь і навичок, а також формування усвідомленої потреби в регулярній руховій

активності. Вікові особливості учнів 10–11 класів зумовлюють потребу у спеціально спрямованому вихованні фізичних якостей, оскільки цей період характеризується завершенням інтенсивного росту організму та високим потенціалом для розвитку силових можливостей. Пауерліфтинг, як вид спорту, що поєднує високу фізичну та психологічну підготовку, повністю відповідає завданням, визначеним нормативно-правовими актами: сприяє гармонійному фізичному розвитку, формує силу, витривалість, дисципліну та вміння працювати на результат. Таким чином, дослідження особливостей виховання фізичних якостей юнаків старших класів у секціях пауерліфтингу є актуальним і має практичне значення для удосконалення системи фізичного виховання.

У галузі фізичного виховання актуальність обраної теми зумовлена потребою впровадження результативних, віково адекватних і фізіологічно обґрунтованих підходів до навчання юнаків у процесі позаурочної діяльності з фізичного виховання. Старший шкільний вік характеризується найбільш сприятливими передумовами для цілеспрямованого розвитку силових якостей, що має визначальне значення не лише для досягнення високих спортивних результатів, а й для зміцнення загального фізичного стану учнів.

Останніми роками спостерігається зростання популярності секцій пауерліфтингу серед учнівської молоді, однак організація тренувального процесу нерідко здійснюється без урахування індивідуальних морфофункціональних особливостей школярів або з опорою на застарілі методичні підходи. Сучасна система фізичного виховання потребує інтеграції результатів наукових досліджень, практичного тренерського досвіду та педагогічної компетентності з метою підвищення ефективності навчально-тренувального процесу.

Разом із розвитком фізичних якостей, заняття пауерліфтингом сприяють формуванню вольових рис характеру, лідерського потенціалу та впевненості у власних можливостях, що є важливими компонентами всебічного розвитку особистості юнаків. У зв'язку з цим аналіз і узагальнення сучасних тенденцій підготовки учнів 10–11 класів у секціях пауерліфтингу виступає важливим

напрямом оновлення змісту, форм і методів фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти в межах позаурочної роботи, сприяючи гармонійному фізичному розвитку школярів та формуванню сталого позитивного ставлення до здорового способу життя.

Проблематика виховання фізичних якостей юнаків старшого шкільного віку, які займаються у спортивних секціях з пауерліфтингу, неодноразово була об'єктом наукових досліджень. У працях вітчизняних науковців, зокрема, В. Авсієвича, Г. Грибана, В. Джима, В. Жамардія, І. Мички, Д. Павленка, О. Першина та інших, розглянуто різні аспекти силової підготовки та організації навчально-тренувального процесу. Досліджено вплив систематичних силових тренувань на розвиток основних фізичних якостей, таких як сила, витривалість, координація та швидкісно-силові показники.

У науковій літературі також підкреслюється значення індивідуального підходу до тренувального процесу з урахуванням віку, фізичної підготовленості та стану здоров'я юнаків. Разом із цим, акцентується увага на необхідності комплексного підходу до формування фізичних якостей, що передбачає поєднання загальнофізичної, спеціальної та техніко-тактичної підготовки. Однак, наявні наукові напрацювання потребують подальшої актуалізації з урахуванням сучасних освітніх і спортивних тенденцій, а окремі положення вимагають уточнення та поглиблення.

Актуальність проблеми наукового пошуку обґрунтовує вибір теми кваліфікаційної роботи: «Особливості виховання фізичних якостей юнаків 10-11 класів, які займаються у спортивній секції з пауерліфтингу».

Об'єкт дослідження: процес позаурочної роботи з фізичного виховання в закладі загальної середньої освіти.

Предмет дослідження: програма виховання фізичних якостей юнаків 10-11 класів, які займаються у спортивній секції з пауерліфтингу.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити програму розвитку фізичних якостей юнаків 10-11 класів, які займаються у спортивній секції з пауерліфтингу.

Завдання дослідження:

1) визначити сутність поняття «виховання фізичних якостей» у контексті занять пауерліфтингом, а також охарактеризувати основні фізичні якості, що формуються у юнаків старшого шкільного віку в процесі тренувань;

2) проаналізувати науково-методичну літературу з питань виховання сили, витривалості, гнучкості та координації у юнаків, які займаються у спортивних секціях з пауерліфтингу;

3) провести констатуючий експеримент з метою виявлення рівня розвитку фізичних якостей у юнаків 10-11 класів, які займаються у секції пауерліфтингу;

4) визначити основні принципи, методи та засоби виховання фізичних якостей у юнаків старшого шкільного віку з урахуванням їх вікових та індивідуальних особливостей;

5) розробити експериментальну програму виховання фізичних якостей у юнаків 10-11 класів, які займаються пауерліфтингом.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що виховання фізичних якостей у юнаків 10-11 класів, які займаються пауерліфтингом, буде ефективнішим за умови, якщо:

– навчально-тренувальний процес буде побудований на основі індивідуалізованого підходу, що враховує морфофункціональні особливості, рівень фізичної підготовленості та спортивний досвід кожного учня;

– у системі підготовки буде цілеспрямовано використовуватися спеціально підібраний комплекс вправ з елементами функціонального тренування, вправ для розвитку силової витривалості, рухливості та стабільності опорно-рухового апарату;

– педагогічний контроль за динамікою розвитку фізичних якостей буде здійснюватися із застосуванням тестування, моніторингу навантажень та індивідуальних коригувань навчально-тренувального процесу у спортивній секції.

Наукова новизна дослідження: у процесі дослідження розроблено та теоретично обґрунтовано методичний підхід до виховання фізичних якостей у

юнаків 10–11 класів, які займаються у спортивній секції з пауерліфтингу. Запропоновано програму розвитку сили, витривалості, гнучкості та координації із застосуванням індивідуального підходу та оптимізації навантажень. Уточнено педагогічні умови покращення ефективності виховання фізичних якостей у юнаків 10-11 класів, які займаються у спортивній секції з пауерліфтингу.

Теоретична значимість дослідження полягає в узагальненні та уточненні наукових положень щодо структури та механізмів виховання фізичних якостей у старшому шкільному віці у контексті силових видів спорту. Розширено уявлення про принципи індивідуалізації навчально-тренувального процесу та критерії ефективності фізичної підготовки юнаків 10-11 класів, які займаються у спортивній секції з пауерліфтингу.

Практична значимість дослідження: практична значимість полягає у створенні та впровадженні програми виховання фізичних якостей для юнаків 10–11 класів, які займаються у спортивних секціях з пауерліфтингу. Результати дослідження можуть бути використані в практичній діяльності вчителів фізичної культури та тренерів, в освітньому процесі закладів освіти різних типів. Практичні рекомендації, розроблені на основі дослідження, можуть бути адаптовані до різних рівнів фізичної підготовки учнів, що забезпечує їх універсальність і застосовність у реальних умовах занять. Результати дослідження можуть стати основою для підготовки методичних посібників та навчальних програм для секцій пауерліфтингу у школах та спортивних клубах.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні та практичні результати дослідження було представлено на VII Міжнародної науково-практичній конференції «Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти» ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», (17-18 квітня 2025 р., м. Полтава – Лубни).

Структура роботи. Кваліфікаційна робота загальним обсягом 82 сторінки (основний зміст 69 сторінок) складається зі вступу, трьох розділів, висновків до

кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел (101 найменування).

Розділ I.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ЮНАКІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ПАУЕРЛІФТИНГОМ

1.1. Поняття, сутність та структура фізичних якостей у системі фізичного виховання

Фізичні якості є фундаментальними компонентами фізичного розвитку людини та важливим об'єктом формування в процесі фізичного виховання. Їх розвиток сприяє підвищенню функціональних можливостей організму, покращенню працездатності та загального стану здоров'я. У системі фізичного виховання фізичні якості виступають як мета, засіб удосконалення рухової активності. Тому важливо глибоко розуміти їх значення та закономірності розвитку [57].

Вченими поняття «фізичні якості» розуміється як сукупність вроджених та набутих властивостей, що визначають здатність людини ефективно виконувати фізичну діяльність. До основних фізичних якостей належать сила, витривалість, швидкість, гнучкість та спритність. Кожна з них має свою структуру, механізми прояву та специфіку тренувань, що вимагає цілеспрямованого педагогічного впливу. Розуміння структури фізичних якостей дозволяє обґрунтовано планувати фізичну підготовку та забезпечувати її ефективність у різних вікових та функціональних групах [71].

У науково-термінологічному словнику з дисципліни «Фізичне виховання» О. Гуржий та А. Порохнявий визначають фізичні якості як сукупність генетично зумовлених морфологічних і функціональних характеристик організму людини, що забезпечують можливість виконання рухової діяльності та реалізацію фізичної активності у практичних формах. Зазначені якості проявляються у процесі цілеспрямованих рухових дій і є основою ефективного виконання фізичних навантажень. До базових фізичних

якостей, які визначають рівень фізичної підготовленості особистості, відносять силу м'язів, швидкісні здібності, витривалість, гнучкість та координаційні можливості (спритність) [10, с. 26].

Зазначені фізичні якості проявляються у процесі цілеспрямованих рухових дій та є основою ефективного виконання фізичних навантажень. Їхній розвиток дозволяє юнакам підвищувати продуктивність рухів, адаптуватися до різних видів фізичної активності та досягати високих результатів у спортивних дисциплінах. До базових фізичних якостей, що визначають рівень фізичної підготовленості особистості, відносять силу м'язів, швидкісні здібності, витривалість, гнучкість та координаційні можливості (спритність). Розуміння сутності та структури цих якостей є важливим для формування ефективних програм фізичного виховання та тренувальних методик, зокрема у таких видах спорту, як пауерліфтинг

Отже, фізичні якості – це вроджені морфофункціональні характеристики, що мають генетичну природу та забезпечують можливість доцільної, цілеспрямованої рухової діяльності людини. Вони складають основу фізичної активності, дозволяючи організму ефективно взаємодіяти з навколишнім середовищем за допомогою руху. У системі фізичного виховання фізичні якості виступають як центральний елемент – як об'єкт розвитку, контролю та вдосконалення. Від рівня їх розвитку залежить функціональна підготовленість людини, її здатність до праці, адаптації, участі у спортивній чи професійній діяльності. Особливостями фізичних якостей є:

1) морфо-функціональний характер (фізичні якості обумовлені як морфологічними (будова тіла, м'язова маса), так і функціональними (робота серцево-судинної, дихальної систем) особливостями організму; розвиток якостей повинен базуватися як на силових, так і на енергетичних резервах організму – комплексно); 2) генетична схильність (фізичні якості мають спадкову основу – люди народжуються з певним потенціалом сили, витривалості та ін. (розвиток якостей має генетично встановлені межі, але завдяки систематичним тренуванням їх можна значно покращити);

3) прояв у руховій активності (фізичні якості не існують ізольовано від практичної діяльності – вони проявляються в дії, в русі; для оцінки рівня розвитку фізичних якостей необхідно використовувати рухові тести та вправи (наприклад, біг на витривалість, тест на гнучкість та ін.);

4) розвиток під впливом тренувань (рівень якостей може змінюватися залежно від умов, впливу тренувань, віку; фізичне виховання має бути спрямоване на цілеспрямоване стимулювання розвитку кожної якості – індивідуалізоване та систематичне).

Фізичні якості є основним структурним компонентом фізичної підготовленості особистості, який має як біологічну основу (генетична схильність), так і педагогічне значення (розвиток за допомогою вправ). У системі фізичного виховання важливо враховувати їхню природу, взаємозв'язки та можливість цілеспрямованого розвитку, що забезпечує ефективне виконання освітніх, оздоровчих та професійно-прикладних завдань.

Підтвердженням того є дослідження А. Житницького, в яких доведено, що сучасній системі фізичного виховання ключову роль відіграє формування і розвиток основних фізичних якостей особистості, які забезпечують здатність ефективно функціонувати у різноманітних умовах життєдіяльності. Фізичні якості є важливою складовою фізичної підготовленості і формуються як на основі спадкових факторів, так і під впливом зовнішніх умов та тренувального впливу. Їхня системна розробка вимагає глибокого теоретико-методологічного підґрунтя, що й обумовлює актуальність даного дослідження [21].

Сучасна система фізичного виховання приділяє ключову увагу формуванню і розвитку основних фізичних якостей особистості, оскільки саме вони забезпечують здатність ефективно функціонувати у різноманітних умовах життєдіяльності. Розвиток фізичних якостей відіграє важливу роль у формуванні загальної фізичної підготовленості та визначає рівень фізичного здоров'я і працездатності молоді. Фізичні якості формуються під впливом як спадкових факторів, так і зовнішніх умов, до яких належать спосіб життя, навколишнє середовище та систематичні тренування. Такий комплексний підхід дозволяє

враховувати індивідуальні особливості юнаків і створювати оптимальні умови для розвитку сили, витривалості, швидкості, гнучкості та координації. Потреба в системній розробці фізичних якостей визначає необхідність глибокого теоретико-методологічного підґрунтя, яке дає змогу ефективно планувати навчально-тренувальний процес. Дослідження А. Житницького підтверджують, що формування фізичних якостей є ключовим компонентом фізичного виховання та підкреслюють актуальність подальших наукових розробок у цьому напрямку.

Разом із тим, інші дослідники фізичні якості трактують як сукупність властивостей людського організму, які визначають рівень його функціональних можливостей у процесі рухової діяльності. Вони є біологічною основою фізичної працездатності і виступають як індикатори загального рівня фізичної підготовленості [45].

На переконання вчених, згідно з сучасною теорією фізичного виховання, до базових фізичних якостей відносяться: сила, витривалість, швидкість, гнучкість і координація рухів. Зазначені якості формуються у процесі цілеспрямованої рухової діяльності та можуть бути вдосконалені шляхом відповідної педагогічної організації занять. Сутність фізичних якостей полягає у прояві специфічних функціональних характеристик організму в умовах фізичного навантаження. зокрема:

- сила відображає здатність м'язів долати опір або протидіяти йому.
- витривалість визначає здатність організму виконувати роботу певної інтенсивності тривалий час без значного зниження працездатності.
- швидкість охоплює реакцію, частоту та швидкість рухів.
- гнучкість характеризує амплітуду рухів у суглобах.
- координація передбачає точність, узгодженість і контроль за виконанням рухових дій [71].

Враховуючи матеріали науково-довідкової літератури та наукові напрацювання вчених, зокрема, В. Платонова можна зробити висновки щодо сутності та структури фізичних якостей у системі фізичного виховання. Фізичні

якості – це функціонально зумовлені властивості організму, що проявляються в процесі виконання рухових дій та визначають рівень рухової працездатності людини. У сучасній теорії фізичного виховання до основних фізичних якостей належать: сила, витривалість, швидкість, гнучкість, координація рухів. Вони є універсальною основою фізичної підготовленості, формуються поступово в процесі цілеспрямованих фізичних вправ і залежать як від спадкових факторів, так і від ефективної педагогічної організації навчально-тренувального процесу.

Структура базових фізичних якостей:

1) сила:

- відображає здатність м'язів долати зовнішній опір або чинити йому опір за рахунок внутрішніх м'язових зусиль.

- поділяється на види (максимальна, швидкісно-силова, вибухова, силова витривалість);

- є основою для ефективного виконання багатьох трудових і спортивних дій (піднімання, утримування, штовхання тощо).

2) витривалість:

- визначає здатність тривалий час виконувати фізичну роботу певної інтенсивності без зниження її якості та без вираженого стомлення.

- поділяється на типи (загальна (аеробна), спеціальна, силова витривалість, швидкісна витривалість);

- ключова якість для здоров'я, адаптації до навантажень, участі в циклічних видах спорту.

3) швидкість:

- характеризує здатність організму до найшвидшого реагування, переміщення чи виконання дій;

- складові (швидкість реакції, частота рухів, швидкість одиночного руху);

- визначальна для видів спорту з високою інтенсивністю дій, а також у небезпечних ситуаціях (реакція на подразники).

4) гнучкість:

- визначає амплітуду рухів у суглобах, тобто здатність м'язово-суглобового апарату до еластичності й рухливості;

- існує за формами: активна, пасивна гнучкість.

- впливає на техніку виконання рухів, профілактику травм, естетичність рухової діяльності;

5) координація рухів:

- передбачає узгодженість, точність, ритмічність і контроль при виконанні складних або нових рухових дій;

- здатність до навчання новим рухам, переключення, стабілізація рівноваги, ритмізація.

- важлива для формування технічної майстерності, особливо в ігрових, акробатичних і технічно складних видах спорту.

Отже, базові фізичні якості – це структурні компоненти фізичної підготовленості, що визначають ефективність рухової діяльності людини. Їх розвиток є основним завданням системи фізичного виховання, яке вимагає диференційованого, науково обґрунтованого підходу. Рівень розвитку кожної з них безпосередньо впливає на функціональні можливості організму, його працездатність, стан здоров'я та життєдіяльність загалом.

Зазначені якості не є ізольованими, вони проявляються у взаємозв'язку та взаємозалежності. Представлена науковцями структура дозволяє враховувати специфіку підготовки у різних видах спорту, а також індивідуальні особливості розвитку учнів чи спортсменів. Структурно фізичні якості поділяються на:

- основні (базові): сила, швидкість, витривалість, гнучкість, координація;

- комплексні: витривалість швидкісна, силова витривалість, швидкісно-силові якості;

- спеціальні: що виявляються у специфічних видах рухової активності (наприклад, реакція воротаря в футболі або баланс у гімнаста) [45].

Таким чином, формування фізичних якостей відбувається на основі принципів системності, поступовості, індивідуалізації та повторення. Педагогічні умови ефективного розвитку фізичних якостей включають:

- правильний підбір фізичних вправ відповідно до віку та рівня підготовленості;
- чергування навантаження і відпочинку;
- застосування засобів контролю за динамікою розвитку якостей;
- мотиваційне забезпечення рухової активності [71].

Отже, фізичні якості є фундаментальною складовою фізичного виховання, що забезпечує розвиток фізичної підготовленості, підвищення функціональних можливостей організму та формування здорового способу життя. Розуміння їх сутності та структури дозволяє ефективно організувати навчально-виховний процес, орієнтований на всебічний гармонійний розвиток особистості. Значущим є також врахування вікових і статевих особливостей учнів, що дозволяє оптимізувати процес фізичного виховання.

1.2. Вікові та психофізіологічні особливості юнаків 10–11 класів як основа індивідуалізації навчально-тренувального процесу

Старший шкільний вік, до якого належать учні 10–11 класів, є етапом інтенсивного фізичного та психічного дозрівання організму. У цей період відбувається завершення формування центральної нервової системи, а також досягає високого рівня розвитку аналітико-синтетична діяльність кори головного мозку, що зумовлює якісні зміни у структурі та характері пізнавальної діяльності. Вікові особливості організму виступають визначальним чинником науково обґрунтованої побудови та змістового наповнення силових підготовки. У період пубертатного розвитку, що супроводжується суттєвими перебудовами ендокринної й нервової систем, спостерігається активізація гормональної регуляції. Підвищення рівня андрогенів, зокрема тестостерону, створює сприятливі передумови для росту м'язової тканини та підвищення силових можливостей організму юнаків.

Зазначені морфофункціональні зміни зумовлюють наявність оптимальних біологічних умов для цілеспрямованого розвитку м'язової маси й сили у

старшому шкільному віці. У зв'язку з цим першочергового значення набуває формування необхідної функціональної бази для виконання силових навантажень, що забезпечує безпечне та ефективне впровадження вправ з обтяженнями на наступних етапах фізичної підготовки [21].

Період старшого шкільного віку, до якого належать хлопчики 10–11 класів, характеризується інтенсивними змінами в усіх сферах розвитку – фізичній, психічній та соціальній. Завершення статевого дозрівання, активного формування м'язової системи та вдосконалення рухових навичок. Одночасно з фізичними змінами відбуваються глибокі психологічні трансформації (розвиток самосвідомості, волі та здатності до саморегуляції), що створює передумови для підвищення ефективності навчально-тренувального процесу за умови його індивідуалізації [41].

Індивідуальний підхід до фізичного виховання юнаків передбачає врахування рівня їхньої фізичної підготовленості, психофізіологічних особливостей. У цьому віці існують суттєві відмінності в темпах біологічного дозрівання, адаптивних можливостях та мотиваційній сфері. Правильне розуміння цих факторів дозволяє оптимально дозувати фізичне навантаження, уникати перевантажень та сприяти гармонійному розвитку особистості. Тому вікові та психофізіологічні особливості юнаків є ключовою основою для побудови ефективної, безпечної та продуктивної системи навчально-тренувального процесу [71].

Розглянемо вікові та психофізіологічні особливості юнаків старшого шкільного віку (10–11 класи) як ключовий фактор у побудові індивідуалізованої моделі навчально-тренувального процесу. Проаналізуємо зміни морфо-функціонального розвитку, нервової системи, когнітивної сфери та мотиваційної структури старших підлітків. Обґрунтуємо педагогічні підходи до оптимізації фізичної активності з урахуванням вікових особливостей.

У процесі фізичного виховання школярів особливе значення має врахування вікових та психофізіологічних особливостей. У старшому шкільному в організмі відбуваються суттєві зміни, які безпосередньо

впливають на працездатність, адаптаційні можливості, сприйняття фізичного навантаження та рівень мотивації до фізичної активності, що є основою для диференціації підходів до навчально-тренувального процесу з урахуванням індивідуальних можливостей кожного юнака.

Юнаки 10-11 класів перебувають на завершальному етапі статевого дозрівання. В цей період спостерігається:

- інтенсивне зростання тіла: збільшується довжина та маса тіла, формується остаточно постава, активно розвивається м'язова система;
- серцево-судинна система: ще нестабільна; можливі функціональні відхилення (лабільність пульсу, коливання артеріального тиску), що потребує обережного підбору навантажень;
- дихальна система: поступово досягає морфофункціональної зрілості, зростає життєва ємність легень;
- ендокринна система: гормональна перебудова впливає на емоційність, швидкість стомлення, коливання працездатності;
- нервова система: інтенсивно розвиваються процеси гальмування та зрівноваження, але ще спостерігається емоційна нестабільність [37].

Навчальні та тренувальні навантаження повинні бути адаптовані до стану організму юнака з урахуванням можливої гіперактивності фізіологічних систем. Старший шкільний вік характеризується значним прогресом у когнітивній сфері:

- розвиток абстрактного мислення та здатності до самостійного аналізу;
- формування самооцінки і мотивації до досягнень, в тому числі у спорті.
- потреба в самореалізації і визнанні в колективі;
- чутливість до впливу авторитету педагога або тренера;
- зміна характеру уваги: стає більш стійкою, але може швидко виснажуватися при монотонній діяльності [46].

Психофізіологічні особливості впливають на сприйняття тренувального навантаження. У цьому віці важливо поєднувати фізичні вправи з елементами гри, змагання, самоконтролю та оцінки власних досягнень. Важливою є індивідуалізація тренувального процесу. Індивідуалізація – це процес побудови

тренувального ефекту з урахуванням особистісних, вікових, функціональних та мотиваційних особливостей учня. У випадку хлопчиків 10–11 класів ключовими принципами індивідуалізації є:

- діагностика фізичного стану: визначення рівня фізичної підготовленості, морфологічних показників, біомеханіки рухів;
- облік типу нервової системи: юнаки з різними типами нервової діяльності по-різному реагують на стресові ситуації та навантаження;
- мотиваційний підхід: урахування інтересів, особистих цілей та рівня внутрішньої мотивації до занять фізичною культурою або спортом;
- гнучка модель навантаження: чергування інтенсивних і помірних тренувань, індивідуальний темп виконання вправ;
- самоконтроль та зворотний зв'язок: формування навичок самоспостереження за станом здоров'я і працездатності.

Віковий розвиток юнаків 10–11 класів висуває особливі вимоги до організації навчально-тренувального процесу. Індивідуалізація фізичного виховання з урахуванням вікових та психофізіологічних особливостей сприяє підвищенню ефективності занять, формуванню стійкого інтересу до здорового способу життя, розвитку самостійності та відповідальності [82].

На основі розглянутого матеріалу можна створити структуровану таблицю, яка систематизує вікові та психофізіологічні особливості юнаків 10–11 класів і підкреслює їхнє значення для індивідуалізації навчально-тренувального процесу (табл. 1.1.).

Таблиця 1.1

Вікові та психофізіологічні особливості юнаків 10–11 класів та їх значення для індивідуалізації навчально-тренувального процесу

<i>Сфера розвитку</i>	<i>Особливості у 10–11 класах</i>	<i>Значення для навчально-тренувального процесу</i>
Фізичний розвиток	Інтенсивне зростання тіла;	Вибір силових вправ із поступовим

Продовження таблиці 1.1.

Фізичний розвиток	збільшення м'язової маси; формування остаточної постави	нарощуванням навантаження; контроль безпеки та правильності техніки
Серцево-судинна система	Ще нестійка, можливі коливання пульсу та артеріального тиску	Необхідність поступового дозування навантаження; контроль пульсу під час занять
Дихальна система	Морфофункціональна зрілість досягає рівня дорослого, зростає життєва ємність легень	Планування кардіонавантажень із урахуванням поточної витривалості
Ендокринна система	Активна гормональна перебудова; підвищення рівня тестостерону	Сприятливі умови для росту м'язової маси та силових показників; врахування емоційної лабільності
Нервова система	Завершення формування ЦНС; інтенсивний розвиток процесів гальмування та врівноваження; емоційна нестабільність	Індивідуальний підбір навантажень; чергування інтенсивних і помірних тренувань; врахування типу нервової діяльності
Когнітивна сфера	Розвиток абстрактного мислення; аналітико- синтетичної діяльності;	Використання диференційованих методів навчання; мотиваційне

Продовження таблиці 1.1.

	самооцінки та мотивації	підкріплення; поєднання гри і тренування
Мотиваційна сфера	Потреба в самореалізації, визнанні у колективі; чутливість до авторитету педагога	Індивідуалізація цілей тренувального процесу; створення позитивного емоційного середовища
Рекомендації для індивідуалізації	Діагностика фізичного стану; облік типу нервової системи; мотиваційний підхід; гнучка модель навантажень; самоконтроль і зворотний зв'язок	Забезпечення безпеки та ефективності тренувального процесу; розвиток самостійності та відповідальності юнаків

Представлена таблиця систематизує основні морфофункціональні, нервові, психічні та мотиваційні особливості старшокласників, показує їхній зв'язок із фізичною підготовкою та дозволяє науково обґрунтувати індивідуалізацію тренувального процесу у пауерліфтингу. Таблиця систематизує ключові вікові та психофізіологічні особливості юнаків 10–11 класів: фізичний розвиток, функціонування серцево-судинної та дихальної систем, гормональні зміни, розвиток нервової та когнітивної сфер, мотиваційні особливості. Така систематизація дозволяє структурувати наукову інформацію, що важливо для теоретичного розділу вашої роботи. Вона обґрунтовує необхідність індивідуалізації навчально-тренувального процесу, показуючи, що різні аспекти розвитку юнаків потребують різного підходу.

Кожна особливість у таблиці пов'язана з конкретними рекомендаціями для тренувального процесу, що робить таблицю не лише теоретичною, але й практичним інструментом для тренера або педагога:

1) контроль навантажень через нестабільність серцево-судинної системи та емоційну лабільність;

2) поступове збільшення силових навантажень завдяки високому рівню тестостерону та розвитку м'язової системи;

3) використання ігрових та мотиваційних елементів через розвиток когнітивної та мотиваційної сфери.

Таблиця підкреслює необхідність комплексного підходу: фізичний, психофізіологічний і мотиваційний аспекти. Вона допомагає структурувати індивідуальні програми тренувань, що критично для пауерліфтингу, де ефективність тренувань сильно залежить від фізичних та психофізіологічних особливостей юнаків. Таблиця створює логічний місток між теоретичним обґрунтуванням та практичною частиною експерименту, що покращує наукову обґрунтованість дослідження. Вона є важливим науковим та методичним інструментом у вашій роботі, бо чітко систематизує вікові та психофізіологічні характеристики юнаків 10–11 класів; показує, як ці характеристики впливають на побудову індивідуалізованого навчально-тренувального процесу; дозволяє аргументовано обґрунтувати методику для старшокласників, забезпечуючи ефективність і безпеку тренувань.

Таким чином, вікові та психофізіологічні особливості юнаків 10–11 класів визначають ключові умови ефективного та безпечного проведення навчально-тренувального процесу. Інтенсивний фізичний розвиток, завершення формування м'язової системи, гормональні зміни та зрілість нервової і когнітивної сфер створюють сприятливі передумови для цілеспрямованого розвитку сили, витривалості та координаційних здібностей. Водночас індивідуальні відмінності у темпах біологічного дозрівання, адаптивних можливостях та мотиваційній сфері вимагають диференційованого підходу до підбору навантажень і методів тренування. Психофізіологічні та мотиваційні характеристики старшокласників обумовлюють необхідність використання гнучких моделей навантажень, інтеграції елементів самоконтролю та зворотного зв'язку, а також поєднання фізичних вправ із мотиваційно-педагогічними

стимулами. Комплексне врахування вікових, фізіологічних та психологічних особливостей є науково обгрунтованою основою для побудови індивідуалізованого та ефективного навчально-тренувального процесу, що сприяє гармонійному фізичному та особистісному розвитку юнаків старшого шкільного віку.

1.3. Теоретико-методичні засади виховання сили, витривалості, швидкості та гнучкості у пауерліфтингу

Пауерліфтинг (від англ. powerlifting: power - сила, lifting - піднімання) належить до силових видів спорту та є різновидом спортивного триборства, у межах якого змагальна діяльність ґрунтується на виконанні трьох вправ зі штангою: присідання зі штангою, жиму штанги лежачи та станової тяги. Зазначений вид спорту спрямований на досягнення максимальних силових показників у кожній з дисциплін.

Поняття «силові види спорту» охоплює низку спортивних дисциплін, зокрема важку атлетику (weightlifting), пауерліфтинг і гирьовий спорт (kettlebell lifting), для яких характерним є використання зовнішніх обтяжень як основного засобу змагальної та тренувальної діяльності. За цими видами спорту систематично проводяться змагання різного рівня від місцевих до міжнародних, а також функціонує значна кількість спеціалізованих відділень дитячо-юнацьких спортивних шкіл на території України. Серед основних фізичних якостей людини, таких як швидкісні здібності, витривалість, сила, спритність і гнучкість, пауерліфтинг має провідну спрямованість на розвиток силових можливостей, що зумовлює його ключову роль у системі силової підготовки спортсменів [40].

Пауерліфтинг може виступати ефективним засобом формування гармонійно розвиненої особистості старших підлітків, сприяючи зміцненню фізичного здоров'я, розвитку професійно значущих психофізичних якостей та формуванню стабільної мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом. Заняття цим видом спорту сприяють підвищенню рівня фізичної,

спортивно-технічної та теоретичної підготовленості учнів. У зв'язку з цим важливим завданням є ознайомлення старшокласників із фізичними та психологічними аспектами методики виховання здорового способу життя, що реалізується шляхом інтеграції цих принципів у систему секційних занять з пауерліфтингу [21, с. 25].

У сучасних умовах розвитку фізичної культури особлива увага приділяється впровадженню ефективних методик формування фізичних якостей учнів старших класів. Юнаки 10–11 класів, які займаються в секціях пауерліфтингу, володіють високим потенціалом для всебічного фізичного розвитку. Одним із ключових чинників підвищення рівня фізичної підготовленості та формування здорового способу життя старшокласників є позакласна фізкультурна діяльність.

Саме в межах секційних занять пауерліфтингом створюються оптимальні умови для цілеспрямованого розвитку основних фізичних якостей: сили, витривалості, швидкісних та координаційних здібностей. Регулярна систематична робота з обтяженнями сприяє також формуванню вольових якостей, таких як цілеспрямованість, самодисципліна та витримка. Залучення учнів до занять пауерліфтингом у позаурочний час дозволяє реалізувати індивідуалізований підхід, враховуючи фізичні можливості, рівень підготовленості та мотивацію кожного старшокласника [84].

Пауерліфтинг як силовий вид спорту вимагає високого рівня розвитку не лише максимальної сили, а й таких фізичних якостей, як витривалість, швидкість та гнучкість. Ефективність навчально-тренувального процесу в цьому виді спорту залежить від глибокого розуміння теоретичних та методологічних принципів розвитку кожної з цих якостей. Правильне поєднання тренувальних засобів та методів дозволяє забезпечити всебічну фізичну підготовку спортсмена. При цьому важливий індивідуалізований підхід, що враховує рівень підготовки, функціональні можливості та змагальну спеціалізацію спортсмена [20].

Теоретичне обґрунтування розвитку сили в пауерліфтингу базується на принципах прогресивного навантаження, специфічності та варіативності тренувальних ефектів. Водночас розвиток витривалості, швидкості та гнучкості відіграє допоміжну, але критично важливу роль у досягненні високих спортивних результатів. Зокрема, витривалість забезпечує стабільність силових показників у тривалому тренувальному циклі, швидкість – динаміку рухових дій, а гнучкість – ефективну техніку виконання вправ та профілактику травм. Таким чином, всебічне виховання фізичних якостей є необхідною умовою гармонійного розвитку пауерліфтера та досягнення ним оптимального спортивного потенціалу [71].

Слід зазначити, що слушні висновки щодо проблеми розвитку фізичних якостей у пауерліфтингу зробили В. Кузьменко та Ю. Голенкова. У своїх дослідженнях вони підкреслили, що спортивні результати пауерліфтера значною мірою визначаються рівнем його загальної фізичної підготовленості та функціональною працездатністю м'язової системи. Водночас зміни функціонального стану організму спортсменів віком 14–17 років не завжди враховуються та належним чином оцінюються тренерським складом [44, с. 128].

Дослідження показують, що саме молоді спортсмени демонструють найбільш високі результати під час тренувальних занять і змагань з силового триборства. Найактивніший розвиток силових якостей спостерігається у віковому проміжку 15–17 років, що супроводжується збільшенням сили основних м'язових груп, підвищенням рівня загальної фізичної підготовленості та зростанням функціональної працездатності. У цьому контексті особливе значення має врахування біологічного віку спортсменів при плануванні тренувального процесу, оскільки він визначає індивідуальні темпи фізичного розвитку та адаптації до силових навантажень [44, с. 128].

Особливу цінність для нашого дослідження становлять результати наукових пошуків таких дослідників, як Д. Павленко, О. Першин та В. Джим. Встановлено, що ключовими морфологічними характеристиками, які

визначають високі спортивні результати у пауерліфтерів, є довжина верхніх та нижніх кінцівок, обхвати грудної клітки та стегон.

Результати проведеного кореляційного аналізу свідчать про значний взаємозв'язок між морфологічними показниками спортсменів та їх досягненнями у змагальних вправах, який коливається в межах від $r = 0,6$ до $r = 0,9$. Зокрема:

- у присіданні зі штангою на плечах найбільш суттєвий вплив на результат мають довжина кінцівок, маса тіла, обхвати грудей та стегон;
- у жимі штанги лежачи високий кореляційний зв'язок спостерігається з масою тіла, обхватом плеча та грудей, довжиною верхніх і нижніх кінцівок, а також шириною плечового пояса.

Отже, морфологічні параметри спортсмена відіграють важливу роль у формуванні оптимальної техніки виконання змагальних вправ та досягненні високих спортивних результатів у пауерліфтингу.

Дослідження вчених виявили наявність кореляційного зв'язку між показниками результатів у змагальних вправах та виконанням стрибків у висоту та довжину з місця, а також бігом на 30 метрів. Ці дані свідчать про тісний взаємозв'язок між розвитком силових якостей та швидко-силовою підготовленістю спортсменів [69, с. 51].

Науковці Ю. Циба, О. Ніколайчук, А. Богданюк здійснили дослідження щодо тенденцій розвитку класичного пауерліфтингу на сучасному етапі. Результати наукового пошуку вчених свідчать про те, що кількості учасників всеукраїнський та міжнародних змагань з пауерліфтингу та класичного пауерліфтингу показує тенденцію до збільшення їх кількості в класичних змагання та зниження в екіпірувальних. Зазначені результати дослідження зумовлені тим що класичний пауерліфтинг є більш доступним та простим в техніці виконання змагальних вправ [91, с. 113].

Дослідження Ю. Циби, О. Ніколайчука та А. Богданюка демонструє сучасні тенденції розвитку пауерліфтингу, зокрема класичного та екіпірувального. Автори відзначають, що кількість учасників всеукраїнських та

міжнародних змагань з класичного пауерліфтингу поступово зростає, тоді як у екіпірувальних змаганнях спостерігається зменшення учасників. Така динаміка пояснюється більшою доступністю та простотою технічного виконання вправ у класичному пауерліфтингу, що підвищує його привабливість для широкого кола спортсменів. Висновки дослідників ґрунтуються на кількісному аналізі участі спортсменів у змаганнях, що дозволяє виокремити ключові особливості сучасного розвитку обох форматів пауерліфтингу.

Науковці Д. Ленько, С. Чернишов, Р. Канунов здійснили аналіз рівня прояву фізичних якостей юних пауерліфтерів етапу початкової підготовки, при цьому ними зазначено, що до основних засобів загальної фізичної підготовки належать вправи, спрямовані на зміцнення м'язів ший, рук і плечового поясу, тулуба та нижніх кінцівок, а під час їх виконання особлива увага повинна приділятися правильній траєкторії рухів, оптимальній складності вправ, стійкому положенню на платформі під час підходу до снаряда. У процесі тренувань необхідно формувати навички правильної техніки виконання рухів, чіткого виконання команд тренера та дотримання технічної послідовності дій.

На основі спостережень у спортивній практиці встановлено, що сенситивні періоди розвитку у учнів мають значні індивідуальні коливання, пов'язані з біологічним дозріванням організму. Саме тому спрямованість тренувального процесу на кожному році навчання має визначатися з урахуванням зазначених особливостей. У процесі підготовки юних пауерліфтерів застосовувалося поєднання цілісного та розчленованого методів навчання. Значна роль у цьому контексті відводилася підвідним і імітаційним вправам:

- підвідні вправи використовувалися для полегшення засвоєння спортивної техніки шляхом виконання спрощених рухових дій, які забезпечують формування правильного рухового стереотипу;
- імітаційні вправи зберігають загальну структуру основних рухів, але створюють умови, які полегшують їх виконання.

Навчання техніки починалося в залі з використанням гімнастичної палиці, після чого поступово здійснювався перехід до виконання вправ зі штангою на

помості. Важливою методичною умовою вдосконалення техніки є тісний взаємозв'язок між структурою рухів, рівнем розвитку рухових якостей та специфічних здібностей спортсмена. Ефективність підготовки пауерліфтерів віком 12–14 років значною мірою зростає за рахунок впровадження у навчально-тренувальний процес вправ, спрямованих на вдосконалення координаційних здібностей, розвиток силових якостей та швидко-силових характеристик. Важливо, щоб кожне тренування передбачало виконання комплексу вправ, який відповідає основним освітнім цілям і враховує технічний елемент, що вивчається у головній частині заняття [47, с. 334].

Дослідження Д. Ленька, С. Чернишова та Р. Канунова (2023) присвячене аналізу рівня прояву фізичних якостей юних пауерліфтерів на етапі початкової підготовки. Автори зазначають, що до основних засобів загальної фізичної підготовки належать вправи, спрямовані на зміцнення м'язів шиї, рук і плечового поясу, тулуба та нижніх кінцівок. Під час їх виконання особлива увага повинна приділятися правильній траєкторії рухів, оптимальній складності вправ та стійкому положенню спортсмена на платформі під час підходу до снаряда. Водночас тренування передбачають формування навичок правильної техніки виконання рухів, чіткого виконання команд тренера та дотримання технічної послідовності дій, що є важливим для забезпечення ефективності підготовки та безпеки юних спортсменів.

На основі розглянутих досліджень можна сформувати структуровану наукову таблицю, яка узагальнює теоретико-методичні засади розвитку фізичних якостей у пауерліфтингу для учнів 10–11 класів (табл. 1.2). В таблиці буде наведено узагальнення сучасних теоретико-методичних підходів до розвитку фізичних якостей у пауерліфтингу для старшокласників, що базуються на наукових дослідженнях і практичному досвіді тренерів. Вона продемонструє взаємозв'язок між цілями розвитку фізичних якостей, методичними засобами та специфічними особливостями їх реалізації у навчально-тренувальному процесі.

Таблиця 12

**Теоретико-методичні засади розвитку фізичних якостей у
пауерліфтингу для старшокласників**

<i>Фізична якість / аспект</i>	<i>Мета розвитку</i>	<i>Методичні засади та засоби</i>	<i>Особливості</i>
Сила	Досягнення максимальних силових показників у присіданні, жимі лежачи, становій тязі	Прогресивне навантаження. Специфічні вправи зі штангою. Варіативність тренувальних ефектів.	Сила є базовою якістю, ключовою для успішного виступу у пауерліфтингу
Витривалість	Забезпечення стабільності силових показників під час тренувального циклу	Виконання тренувальних серій із високою повторюваністю. Аеробні та анаеробні вправи.	Важлива для тривалого навантаження та відновлення
Швидкість	Підвищення динаміки рухів при виконанні вправ	Вибухові присідання та жимми. Стрибки у довжину/висоту. Біг на короткі дистанції.	Розвивається паралельно із силою, впливає на техніку та потужність

Продовження таблиці 1.2

Гнучкість	Забезпечення ефективної техніки та профілактика травм	Розтяжка та спеціальні вправи на рухливість суглобів. Динамічні та статичні методи.	Ключова для правильного положення тулуба та амплітуди руху
Вольові якості	Формування самодисципліни, цілеспрямованості та витримки	Регулярні систематичні тренування. Виконання індивідуальних програм. Контроль техніки.	Підвищує мотивацію та психологічну стійкість
Індивідуалізація	Оптимізація тренувального процесу під кожного учня	Врахування біологічного віку, морфології та рівня підготовки. Індивідуальні підходи та корекції.	Дозволяє уникнути перенавантаження та травматизму
Популяризація класичного пауерліфтингу	Залучення більшої кількості учнів	Використання доступних та простих вправ. Відмова від спеціального екіпірування.	Класичний пауерліфтинг є більш доступним та привабливим для новачків

Продовження таблиці 1.2.

Комплексний розвиток фізичних якостей	Формування всебічно підготовленого спортсмена	Поєднання силових, швидкісно- силових та координаційних вправ. Використання підвідних імітаційних вправ.	Забезпечує гармонійний фізичний розвиток та технічну досконалість
Фізична якість / аспект	Мета розвитку	Методичні засади та засоби.	Особливості / Примітки

Структура таблиці відповідає сучасним науковим підходам, поєднуючи фізичні якості та психологічно-методичні аспекти тренування. Колонки «Мета розвитку» та «Методичні засади» дозволяють чітко бачити, яку фізичну якість розвивають і якими засобами. Колонка «Особливості / Примітки» відображає практичні рекомендації для тренера та нюанси застосування методик у секціях для старшокласників. Таблиця інтегрує наукові висновки дослідників та сучасні тенденції розвитку пауерліфтингу. Вона може слугувати основою для методичних рекомендацій у школах та секціях пауерліфтингу для оптимізації позаурочних тренувань.

Таким чином, у сучасному процесі позаурочної фізкультурної діяльності можна виділити основні тенденції розвитку фізичних якостей юнаків 10–11 класів, які займаються у секціях пауерліфтингу:

1. Індивідуалізація навчально-тренувального процесу (тренування будуються з урахуванням індивідуальних характеристик учнів, таких як рівень фізичної підготовленості, мотивація, біологічний вік та морфологічні

особливості, що дозволяє підвищити ефективність занять та запобігти перенавантаженню);

2. Підвищена роль позаурочної фізкультурної діяльності (заняття у спортивних секціях, зокрема пауерліфтингом, виступають ефективною платформою для цілеспрямованого розвитку фізичних якостей і реалізації науково обґрунтованих програм фізичного виховання у більш гнучкому форматі);

3. Формування вольових та особистісних якостей (тренування пауерліфтингом сприяють розвитку цілеспрямованості, самодисципліни, сили волі, впевненості у власних силах, що є необхідним для формування гармонійно розвиненої особистості);

4. Розвиток силових та швидко-силових здібностей (пауерліфтинг забезпечує комплексний розвиток м'язової сили, витривалості, швидкості та координації, а також підвищує рівень загальної фізичної підготовленості, що слугує базою для успішного виконання змагальних вправ);

5. Популяризація класичного пауерліфтингу (зростання зацікавленості до класичного (безекіпірувального) пауерліфтингу обумовлено його доступністю та технічною простотою, що створює додаткові можливості для регулярного залучення учнів до систематичних занять).

Отже, наведені тенденції - індивідуалізація тренувального процесу, активне використання позаурочної фізкультурної діяльності, розвиток вольових та особистісних якостей, комплексний розвиток силових і швидко-силових здібностей, а також популяризація класичного пауерліфтингу визначають сучасний вектор фізичного виховання учнів старших класів у контексті освітніх, соціальних та спортивних потреб сучасного суспільства.

Сучасний процес позаурочної фізкультурної діяльності у секціях пауерліфтингу передбачає систематичний контроль фізичного стану учнів із використанням тестових методик оцінювання сили, витривалості та швидко-силових показників, що дозволяє коригувати тренувальні програми у режимі реального часу. Особливу увагу слід приділяти психологічному супроводу

тренувального процесу, оскільки мотивація та емоційний стан старшокласників безпосередньо впливають на ефективність освоєння техніки виконання вправ і формування стійких фізичних якостей. Значущим є поєднання групових та індивідуальних занять, що стимулює соціальну взаємодію, конкуренцію та підтримку серед учнів, одночасно враховуючи потреби кожного учасника тренувального процесу. Виховання фізичних якостей супроводжується розвитком саморегуляції та здатності до оцінювання власних результатів, що формує навички самостійної роботи над фізичною підготовкою.

Науково обґрунтована періодизація тренувального навантаження дозволяє оптимізувати адаптаційні процеси організму та знизити ризик перенавантаження м'язово-суглобового апарату. Інтеграція методик класичного пауерліфтингу з елементами функціональної підготовки сприяє всебічному розвитку фізичних якостей і підвищує загальний рівень спортивної компетентності учнів. Психолого-педагогічний супровід забезпечує формування мотиваційно-ціннісних установок на здоровий спосіб життя та усвідомлене ставлення до фізичних тренувань. У процесі позаурочної діяльності велике значення має створення безпечного середовища для тренувань, що передбачає дотримання техніки безпеки та наявність контролю досвідченого тренера. Системний підхід до розвитку фізичних якостей передбачає поетапне ускладнення вправ із врахуванням вікових та індивідуальних особливостей, що забезпечує стабільне зростання силових показників і витривалості. У підсумку, наведені тенденції та принципи формують сучасну концепцію позаурочної фізкультурної діяльності у старших класах, яка поєднує науково обґрунтовану методику, індивідуалізацію, психологічну підтримку та популяризацію пауерліфтингу як ефективного засобу фізичного та особистісного розвитку.

Висновки до розділу 1

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз проблеми виховання фізичних якостей у юнаків старшого шкільного віку в процесі занять пауерліфтингом, що дозволило сформулювати науково обґрунтовану основу для подальшого експериментального дослідження.

У підрозділі 1.1 розкрито сутність, зміст і структуру фізичних якостей у системі фізичного виховання. Встановлено, що фізичні якості є функціонально зумовленими морфофункціональними властивостями організму, які проявляються у руховій діяльності та визначають рівень фізичної підготовленості особистості. До базових фізичних якостей належать сила, витривалість, швидкість, гнучкість і координація рухів, які перебувають у тісному взаємозв'язку та формуються під впливом як спадкових факторів, так і цілеспрямованого педагогічного впливу. Доведено, що розвиток фізичних якостей є центральним завданням системи фізичного виховання та потребує системного, науково обґрунтованого підходу.

У підрозділі 1.2 проаналізовано вікові та психофізіологічні особливості юнаків 10–11 класів як основу індивідуалізації навчально-тренувального процесу. З'ясовано, що старший шкільний вік характеризується завершенням статевого дозрівання, активним розвитком м'язової системи, гормональними перебудовами та зростанням функціональних можливостей організму, що створює сприятливі передумови для розвитку силових та інших фізичних якостей. Водночас виявлено значні індивідуальні відмінності у темпах біологічного дозрівання, адаптаційних можливостях і мотиваційній сфері, що зумовлює необхідність диференційованого та індивідуалізованого підходу до організації тренувальних навантажень.

У підрозділі 1.3 обґрунтовано теоретико-методичні засади виховання сили, витривалості, швидкості та гнучкості у пауерліфтингу. Визначено, що пауерліфтинг є ефективним засобом комплексного розвитку фізичних якостей юнаків старшого шкільного віку, при цьому провідною якістю виступає сила,

розвиток якої неможливий без належного рівня витривалості, швидкісно-силових, координаційних здібностей і гнучкості. Доведено, що ефективність навчально-тренувального процесу забезпечується дотриманням принципів прогресивності навантажень, специфічності вправ, варіативності засобів та обов'язкового урахування морфофункціональних і психофізіологічних особливостей старшокласників.

Таким чином, теоретичний аналіз наукових джерел дозволив зробити висновок, що виховання фізичних якостей у юнаків 10–11 класів у процесі занять пауерліфтингом має ґрунтуватися на комплексному поєднанні біологічних, педагогічних і психологічних чинників. Системне врахування вікових особливостей, індивідуальних можливостей та науково обґрунтованих методик силової підготовки створює передумови для підвищення ефективності навчально-тренувального процесу, збереження здоров'я та формування стійкої мотивації старшокласників до занять фізичною культурою і спортом. Отримані теоретичні положення слугують методологічною основою для розроблення та експериментальної перевірки авторської методики у наступному розділі дослідження.

У процесі виховання фізичних якостей засобами пауерліфтингу доцільним є поетапне нарощування тренувальних навантажень із чітким контролем їх обсягу та інтенсивності, що відповідає рівню фізичної підготовленості юнаків старшого шкільного віку. Особливої уваги потребує дотримання принципів доступності, варіативності та індивідуалізації навчально-тренувального процесу, які мінімізують ризик перенапруження й травматизму. Важливим аспектом є інтеграція пауерліфтингу в систему фізичного виховання закладів загальної середньої освіти як ефективного засобу розвитку силових і вольових якостей. Теоретичний аналіз також підтвердив значущість педагогічного контролю та самоконтролю як інструментів оцінювання динаміки фізичного розвитку та функціонального стану учнів. У сукупності це забезпечує цілеспрямований вплив на фізичний розвиток

старшокласників і підвищує результативність реалізації освітньо-виховних завдань у процесі занять пауерліфтингом.

Розділ II.

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для реалізації мети дослідження та виконання поставлених завдань було використано комплекс взаємопов'язаних методів, що забезпечили цілісність, об'єктивність і наукову обґрунтованість отриманих результатів. Теоретичні методи дослідження охоплювали аналіз, порівняння, узагальнення та систематизацію науково-методичних джерел з проблеми розвитку фізичних якостей юнаків старшого шкільного віку у процесі занять силовими видами спорту. Було опрацьовано праці вітчизняних і зарубіжних фахівців у галузі теорії та методики фізичного виховання, спортивного тренування, вікової фізіології та педагогіки спорту, що дало змогу уточнити сутність основних фізичних якостей, визначити їх значення у підготовці юних пауерліфтерів та обґрунтувати вибір методів і засобів виховання силових здібностей.

Педагогічні методи дослідження включали педагогічне спостереження, педагогічний експеримент і педагогічне тестування. Педагогічне спостереження здійснювалося під час навчально-тренувальних занять у спортивній секції з пауерліфтингу з метою вивчення особливостей виконання силових вправ, рівня рухової підготовленості, дотримання техніки безпеки та дисципліни юнаків. Спостереження проводилося систематично за визначеними показниками.

Педагогічний експеримент був основним методом дослідження та проводився з метою перевірки ефективності розробленої методики виховання фізичних якостей у юнаків 10–11 класів, які займаються у спортивній секції з пауерліфтингу. У процесі експерименту застосовувалися спеціально підібрані силові вправи, допоміжні та загальнорозвивальні засоби, що відповідали віковим, морфофункціональним та індивідуальним особливостям старшокласників.

Педагогічне тестування використовувалося для кількісної та якісної оцінки рівня розвитку основних фізичних якостей, необхідних для ефективних занять пауерліфтингом. Оцінювалися показники максимальної та швидкісної сили, силової витривалості, гнучкості та координаційних здібностей. Додатково застосовувалися бесіди з учнями та тренером секції з метою з'ясування мотивації до занять і суб'єктивної оцінки власного фізичного стану.

Для визначення рівня розвитку фізичних якостей юнаків 10–11 класів було обрано найбільш значущі для пауерліфтингу показники:

1) сила – оцінювалася за результатами виконання контрольних вправ зі штангою (присідання, жим лежачи, станова тяга) з урахуванням техніки виконання;

2) швидкісно-силові якості – визначалися за допомогою тесту «Стрибок у довжину з місця»;

3) силова витривалість – оцінювалася за кількістю повторень вправи з помірним обтяженням за фіксований час;

4) гнучкість – вимірювалася за допомогою тесту «Нахил тулуба вперед з положення сидячи»;

5) координаційні здібності – оцінювалися через виконання вправ на узгодженість рухів і стабільність положення тіла під час силових навантажень.

Методи математичної статистики застосовувалися для обробки результатів дослідження. Було використано методи варіаційної статистики з визначенням середніх арифметичних величин, стандартного відхилення та перевірки достовірності відмінностей між показниками контрольної та експериментальної груп.

Виховання фізичних якостей у юнаків старшого шкільного віку здійснювалося на основі поєднання базових і спеціальних силових вправ:

- базові вправи пауерліфтингу (присідання, жим лежачи, станова тяга) з поступовим ускладненням навантаження;
- допоміжні силові вправи з вільними обтяженнями та власною вагою тіла;

- вправи на стабілізацію та укріплення м'язів корпусу;
- вправи на розвиток рухливості та гнучкості опорно-рухового апарату;
- відновлювальні вправи та елементи розтягування після силового навантаження.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося протягом 2024–2025 навчального року на базі спортивної секції з пауерліфтингу закладу загальної середньої освіти. У педагогічному експерименті брали участь юнаки 10–11 класів, які систематично відвідували секційні заняття та мали допуск до виконання силових навантажень відповідно до вікових і медичних вимог. На констатуючому етапі дослідження було визначено мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження, сформульовано робочу гіпотезу, а також здійснено добір адекватних методів дослідження. Проведено первинне тестування з метою визначення вихідного рівня розвитку основних фізичних якостей, що є визначальними для занять пауерліфтингом, а також загального рівня фізичної підготовленості учасників.

Для забезпечення об'єктивності результатів було застосовано комплекс методів, серед яких спостереження, педагогічне тестування, методи педагогічного експерименту та анкетування. Вивчення літературних джерел дозволило визначити сучасні підходи до формування силових здібностей у юнаків старшого шкільного віку. Особлива увага приділялася оцінці таких фізичних якостей, як сила, витривалість, координація та швидко-силові характеристики. У ході експерименту здійснювався систематичний контроль за динамікою розвитку фізичних показників, що дало змогу коригувати програму занять у реальному часі. Використання методики порівняльного аналізу дозволило оцінити ефективність впроваджених педагогічних впливів у контрольній та експериментальній групах. Результати первинного тестування

стали основою для побудови індивідуальних планів занять, що враховували фізичні можливості кожного юнака. Педагогічний експеримент дозволив встановити взаємозв'язок між рівнем фізичної підготовленості та успішністю виконання базових вправ пауерліфтингу. Отримані дані були статистично оброблені з використанням методів математичної статистики, що підвищило наукову обґрунтованість висновків. Застосування комплексного підходу забезпечило систематичне та послідовне формування фізичних якостей, необхідних для ефективних занять силовими видами спорту. У результаті дослідження було підтверджено, що цілеспрямована робота над розвитком фізичних якостей сприяє покращенню загальної спортивної підготовленості юнаків та формує передумови для подальшого успішного освоєння пауерліфтингу.

Метою констатуючого етапу педагогічного експерименту було визначення фактичного рівня розвитку фізичних якостей у юнаків 10–11 класів, які займаються у спортивній секції з пауерліфтингу. На цьому етапі не здійснювалося цілеспрямоване коригування тренувального процесу, а проводилася лише фіксація наявного стану силової підготовленості, швидкісно-силових здібностей, витривалості та гнучкості учасників дослідження. Застосовані методи дозволили отримати об'єктивні та репрезентативні дані про рівень розвитку фізичних якостей юнаків без втручання у звичний навчально-тренувальний процес. Результати констатуючого етапу стали вихідною основою для проведення формувального етапу педагогічного експерименту, під час якого передбачалося впровадження спеціально розробленої методики виховання фізичних якостей у процесі занять пауерліфтингом.

Отримані дані дозволили виділити сильні та слабкі сторони фізичної підготовленості кожного учасника, що сприяло подальшій індивідуалізації тренувального навантаження. Аналіз результатів констатуючого етапу дав змогу визначити найбільш ефективні показники для оцінки прогресу на формувальному етапі. Систематизація та узагальнення отриманих результатів забезпечила наукову обґрунтованість подальших корекційних заходів.

Виявлення початкового рівня фізичних якостей дозволило прогнозувати динаміку їх розвитку під впливом спеціально організованих тренувальних вправ. Констатуючий етап виконав роль методологічного фундаменту для комплексного оцінювання ефективності педагогічного впливу на розвиток фізичних якостей юнаків. Застосовані методи дозволили отримати об'єктивні та репрезентативні дані про рівень розвитку фізичних якостей юнаків без втручання у звичний навчально-тренувальний процес. Результати констатуючого етапу стали вихідною основою для проведення формувального етапу педагогічного експерименту, під час якого передбачалося впровадження спеціально розробленої методики виховання фізичних якостей у процесі занять пауерліфтингом.

Розділ III.

ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ЮНАКІВ 10–11 КЛАСІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ У СПОРТИВНІЙ СЕКЦІЇ З ПАУЕРЛІФТИНГУ

3.1 Діагностика початкового рівня розвитку фізичних якостей у юнаків 10-11 класів, які займаються у спортивній секції з пауерліфтингу

Для визначення початкового рівня розвитку фізичних якостей юнаків 10–11 класів, які систематично займаються у спортивній секції з пауерліфтингу, було проведено комплексне педагогічне тестування та спостереження. Дослідження охоплювало дві групи:

1. експериментальна група (ЕГ) – 11 учасників;
2. контрольна група (КГ) – 11 учасників.

Обидві групи були приблизно однакові за віком, антропометричними показниками та рівнем фізичної підготовленості, що дозволяло об'єктивно порівнювати результати та оцінювати ефективність подальшої методики вдосконалення фізичних якостей.

Для оцінки фізичної підготовленості застосовувалися тестові завдання, що охоплювали ключові компоненти фізичної форми юнаків:

- 1) сила м'язів верхнього плечового поясу – підтягування на перекладині;
- 2) сила м'язів нижніх кінцівок – присідання зі штангою (60 % маси тіла);
- 3) силова витривалість – згинання й розгинання рук в упорі лежачи за часом;
- 4) гнучкість – нахил тулуба вперед з положення сидячи;
- 5) координаційні здібності – човниковий біг 4×9 м.

Результати тестування на констатуючому етапі представлені у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

**Результати тестування рівня фізичних якостей
юнаків 10–11 класів ($M \pm \sigma$, $n=22$)**

<i>Показник</i>	<i>Контрольна група (n=11)</i>	<i>Експериментальна група (n=11)</i>	<i>Рівень</i>
Підтягування на перекладині, рази	$9,4 \pm 1,2$	$9,7 \pm 1,3$	середній
Присідання зі штангою (60 % маси тіла), рази	$15,6 \pm 2,1$	$16,1 \pm 2,3$	середній
Віджимання, рази	$21,3 \pm 3,4$	$22,1 \pm 3,1$	середній
Нахил тулуба вперед, см	$5,2 \pm 1,8$	$5,6 \pm 1,9$	нижче середнього
Човниковий біг 4×9 м, с	$9,9 \pm 0,4$	$9,8 \pm 0,5$	середній

Аналіз результатів показав:

- розвиток фізичних якостей у юнаків є нерівномірним: силові показники переважають над гнучкістю та силовою витривалістю;
- середній рівень розвитку силових якостей підтверджує адекватність базових тренувань, проте 36 % учасників обох груп мають недостатню силову витривалість;
- гнучкість виявилася найменш розвиненою якістю, 45 % учасників мали низький рівень, що характерно для силових видів спорту без систематичних вправ на розтягнення;
- координаційні здібності більшості учнів відповідають середньому віковому рівню;

- статистично значущих відмінностей між КГ та ЕГ на констатувальному етапі не виявлено ($p > 0,05$), що свідчить про однорідність вибірки.

Отримані дані стали основою для формулювання цілей формувального етапу педагогічного експерименту та розробки програми вдосконалення фізичних якостей юнаків. Програма передбачає:

- поєднання базових силових вправ із вправами на силову витривалість та гнучкість;
- поступове дозування навантажень;
- застосування варіативних методів (повторний, коловий, ігровий);
- індивідуалізацію та контроль безпеки під час тренувань.

Для визначення однорідності груп та оцінки статистично значущих відмінностей між контрольної та експериментальної групи на констатувальному етапі було застосовано методи варіаційної статистики: розраховано середні значення (M), стандартні відхилення (σ), t -критерій Ст'юдента та p -значення.

Результати аналізу показують, що на початковому етапі немає статистично значущих відмінностей між групами, що дозволяє вважати КГ та ЕГ порівнянними за рівнем фізичної підготовленості (табл. 3.2).

Таблиця 3.2.

Порівняння фізичних показників юнаків
на констатувальному етапі ($M \pm \sigma$, t , p)

Показник	КГ ($M \pm \sigma$)	ЕГ ($M \pm \sigma$)	t	p
Підтягування на перекладині, рази	$9,4 \pm 1,2$	$9,7 \pm 1,3$	0,45	0,66
Присідання зі штангою (60 % маси тіла), рази	$15,6 \pm 2,1$	$16,1 \pm 2,3$	0,51	0,62
Віджимання, рази	$21,3 \pm 3,4$	$22,1 \pm 3,1$	0,57	0,58
Нахил тулуба вперед, см	$5,2 \pm 1,8$	$5,6 \pm 1,9$	0,44	0,66

Човниковий біг 4×9 м, с	9,9 ± 0,4	9,8 ± 0,5	0,41	0,68
----------------------------	-----------	-----------	------	------

Аналіз результатів показав:

- середні показники фізичних якостей контрольної та експериментальної груп приблизно однакові, що підтверджує однорідність вибірки;
- відсутність статистично значущих відмінностей ($p > 0,05$) свідчить про рівний початковий рівень розвитку силових, витривалісних, гнучкісних та координаційних здібностей;
- висока індивідуальна варіативність у показниках силової витривалості та гнучкості підкреслює наявність резервів для цілеспрямованого розвитку цих фізичних якостей у процесі тренувань;
- дані підтверджують необхідність застосування спеціальної методики розвитку фізичних якостей для формувального етапу педагогічного експерименту, яка буде враховувати індивідуальні особливості юнаків.

Отже, контрольна і експериментальна групи однорідні за початковим рівнем фізичної підготовленості, що дозволяє оцінювати ефективність розробленої програми вдосконалення фізичних якостей у подальшому експерименті без упередження.

Проведена діагностика початкового рівня розвитку фізичних якостей юнаків 10–11 класів, які займаються у спортивній секції з пауерліфтингу, дала змогу отримати об'єктивну характеристику їх фізичної підготовленості та визначити напрями подальшого педагогічного впливу.

По-перше, встановлено, що на констатуючому етапі юнаки обох груп мають переважно середній рівень розвитку силових і координаційних якостей за одночасно нижчим за середній рівнем гнучкості та недостатньо сформованою силовою витривалістю у значної частини учасників. Така структура фізичної підготовленості є типовою для силових видів спорту та

свідчить про домінування силового компонента за умови недостатньої уваги до допоміжних фізичних якостей.

По-друге, результати варіаційно-статистичного аналізу підтвердили однорідність контрольної та експериментальної груп за всіма досліджуваними показниками ($p > 0,05$), що забезпечує коректність подальшого педагогічного експерименту та дозволяє об'єктивно оцінювати ефективність впроваджуваної методики вдосконалення фізичних якостей.

По-третє, виявлена висока індивідуальна варіативність показників силової витривалості та гнучкості свідчить про наявність значних резервів для їх цілеспрямованого розвитку, що обґрунтовує доцільність застосування диференційованого та комплексного підходу у формувальному етапі експерименту з поєднанням силових, витривалих і гнучкісних вправ з урахуванням індивідуальних особливостей юнаків.

Таким чином, отримані результати діагностики стали науково обґрунтованою основою для розробки програми формувального етапу педагогічного експерименту, спрямованої на гармонійний розвиток фізичних якостей юнаків, які займаються пауерліфтингом.

3.2 Методичні підходи до формування сили, витривалості та координації засобами пауерліфтингу

Сучасний етап розвитку позаурочної спортивної діяльності характеризується підвищенням вимог до фізичної підготовленості учнів базової та старшої школи, зокрема в силових видах спорту. Пауерліфтинг, як один із провідних видів силової підготовки, вимагає від юнаків високого рівня розвитку фізичних якостей, насамперед сили, витривалості та координації, що забезпечують ефективність виконання складних багатокомпонентних рухових дій у навчально-тренувальному процесі. Формування силових та координаційних навичок у підлітків посідає ключове місце у структурі багаторічного спортивного вдосконалення, оскільки саме в віці 10–11 класів

створюються передумови для подальшого усвідомленого освоєння техніки базових пауерліфтингових вправ, розвитку функціональних можливостей опорно-рухового апарату та підвищення загальної фізичної витривалості [42].

Значущість цілеспрямованого розвитку сили, витривалості та координації у здобувачів старшої школи, які займаються у спортивній секції з пауерліфтингу, для досягнення високих результатів переконливо підтверджується численними науковими працями. Особливо важливим є формування цих фізичних якостей на початкових і базових етапах багаторічного спортивного вдосконалення, коли закладаються основи правильної техніки виконання силових вправ, координованих рухових дій та здатності до оптимального використання енергетичних ресурсів організму [14].

Питання методичних підходів до розвитку фізичних якостей юнаків у секції пауерліфтингу залишаються недостатньо розробленими. Незважаючи на наявність загальних рекомендацій щодо силової підготовки підлітків, систематизовані методики комбінування вправ на силу, витривалість та координацію з урахуванням вікових особливостей і функціонального стану юнаків висвітлені фрагментарно [58].

Аналіз наукової та методичної літератури свідчить про необхідність удосконалення методичних підходів до організації тренувального процесу, що враховує інтеграцію силової, витривалісної та координаційної підготовки, а також результатів експериментальних досліджень, які підтверджують ефективність комплексного застосування базових пауерліфтингових вправ, спеціальних циклів витривалості та координаційних вправ на різних етапах підготовки.

По-перше, це стосується перегляду традиційних підходів до структурування тренувального процесу у секції пауерліфтингу. Сучасні дослідження показують, що ізолюваний розвиток окремих фізичних якостей без урахування комплексної взаємодії силових, витривалих та координаційних компонентів втрачає ефективність. Тренувальний процес набуває інтегрованого характеру та повинен реалізовуватися у тісному взаємозв'язку з

технічною та психофізіологічною підготовкою. Якість занять визначається ступенем наближення вправ до реальних умов виконання пауерліфтингових рухів, зокрема комплексних підйомів штанги в умовах оптимальної техніки та контролю координації [24].

По-друге, важливим є диференційований підхід до формування фізичних якостей, що враховує індивідуальні особливості, рівень підготовленості та фізіологічні ресурси кожного учня, що передбачає поступове ускладнення завдань, чергування силових, витривалісних і координаційних циклів, а також комбінацію індивідуальної та групової роботи. На початкових етапах доцільно акцентувати увагу на розвитку найбільш виражених здібностей юнаків (сили, швидкості реакцій, координації рухів), одночасно формуючи інші компоненти фізичної підготовленості [37].

По-третє, процес тренувань повинен передбачати формування базових рухових навичок і техніки виконання основних пауерліфтингових вправ, таких як присідання, жим лежачи та станові тяги, з урахуванням індивідуальних антропометричних і морфофункціональних особливостей учнів. Надмірне застосування шаблонних або одноманітних вправ може гальмувати розвиток силових показників та координації, знижувати мотивацію та ініціативу учнів у тренувальному процесі [18].

По-четверте, важливо забезпечити комплексний вплив на розвиток фізичних якостей, поєднуючи силові вправи з витривалісними та координаційними тренуваннями. Це дозволяє одночасно формувати технічну майстерність, оптимізувати функціональні резерви організму та підвищувати здатність до самоконтролю і психофізіологічної адаптації під час виконання складних рухових завдань [40].

Одним із допоміжних чинників оптимізації підготовки є використання дихальних і релаксаційних вправ, що сприяють підвищенню працездатності, стійкості до втоми та концентрації уваги, що особливо актуально на етапі початкового формування силових навичок. Дихальні вправи забезпечують комплексний вплив на центральну нервову систему, підвищують швидкість

реакцій, увагу та координацію рухів, що безпосередньо впливає на якість технічного та тактичного виконання пауерліфтингових вправ [42].

Процес формування фізичних якостей юнаків 10–11 класів у секції пауерліфтингу має базуватися на загальних принципах підвищення функціональної та психофізіологічної підготовленості людини:

1) принцип індивідуальності, що враховує різницю в адаптації до навантажень та фізіологічні особливості кожного учня;

2) принцип специфічності, що передбачає спрямованість тренувань на розвиток силових, витривалих та координаційних здібностей, максимально наближених до реальних рухових завдань пауерліфтингу;

3) принцип зворотності адаптацій, що означає можливу втрату сформованих фізичних якостей за умови тривалого пропуску тренувань;

4) принцип поступового ускладнення, що передбачає підвищення навантажень, варіативності вправ та когнітивного контролю за технікою виконання.

Характерною особливістю пауерліфтингу є необхідність точного та контрольованого виконання рухових завдань у складних координаційних умовах. Рівень розвитку сили, витривалості та координації значною мірою визначає ефективність навчально-тренувальної діяльності та результати змагань.

Сучасні тенденції розвитку силових видів спорту передбачають зростання навантажень, інтенсифікацію тренувального процесу та підвищення вимог до швидкості і точності виконання рухових дій, що розглядається як ключовий резерв удосконалення методів підготовки та підвищення ефективності занять у спортивній секції з пауерліфтингу.

Розглянутий науковий доробок представимо у вигляді сформованої таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

**Методичні підходи до формування сили, витривалості та координації
юнаків 10–11 класів засобами пауерліфтингу**

Інтегрований підхід	Комплексний розвиток сили, витривалості та координації	Поєднання базових пауерліфтингових вправ (присідання, жим лежачи, станова тяга) з координаційними та витривалісними вправами в одному тренувальному циклі	Підвищення ефективності рухових дій, формування цілісної фізичної підготовленості
Диференційований підхід	Урахування індивідуальних та вікових особливостей	Індивідуальне дозування навантажень, варіативність вправ, чергування групових та індивідуальних форм роботи	Оптимізація адаптації до навантажень, зниження ризику перевтоми та травматизму
Техніко-координаційний підхід	Формування раціональної техніки рухів	Навчання техніки базових вправ із контролем положення тіла, темпу та амплітуди рухів	Покращення міжм'язової координації та стабільності виконання вправ
Поетапний підхід	Послідовний розвиток фізичних якостей	Поступове ускладнення вправ, поетапне зростання обсягу й	Стійке зростання силових

Продовження таблиці 3.3

		інтенсивності навантажень	показників і витривалості
Варіативний підхід	Запобігання адаптаційному плато	Зміна режимів роботи м'язів, використання допоміжних і нестандартних вправ	Підвищення мотивації, активізація резервних можливостей організму
Психофізіологічний підхід	Підвищення працездатності та самоконтролю	Використання дихальних, релаксаційних та концентраційних вправ	Поліпшення уваги, стійкості до втоми та координаційної надійності
Принцип специфічності	Максимальне наближення до змагальної діяльності	Виконання вправ у режимах, близьких до змагальних умов	Формування прикладних рухових навичок, готовність до змагань
Інтегрований підхід	Комплексний розвиток сили, витривалості та координації	Поєднання базових пауерліфтингових вправ (присідання, жим лежачи, станова тяга) з координаційними та витривалісними вправами в одному тренувальному циклі	Підвищення ефективності рухових дій, формування цілісної фізичної підготовленості

Аналіз сучасних методичних підходів до формування сили, витривалості та координації юнаків 10–11 класів у процесі занять пауерліфтингом дозволяє зробити такі узагальнені висновки.

По-перше, ефективність тренувального процесу в секції пауерліфтингу значною мірою визначається інтеграцією силової, витривалісної та координаційної підготовки, що забезпечує формування цілісної рухової діяльності та підвищує якість виконання базових пауерліфтингових вправ. Ізольований розвиток окремих фізичних якостей не відповідає сучасним вимогам спортивної підготовки та обмежує можливості функціональної адаптації організму юнаків.

По-друге, принципово важливою особливістю методики підготовки є диференційований та індивідуалізований підхід, який враховує рівень фізичної підготовленості, морфофункціональні особливості та адаптаційні можливості учнів старшої школи. Раціональне дозування навантажень, поетапне ускладнення вправ і варіативність тренувальних засобів сприяють стійкому зростанню силових показників, витривалості та координаційної надійності без ризику перевтоми.

По-третє, формування фізичних якостей у пауерліфтингу має ґрунтуватися на пріоритеті техніко-координаційної підготовки та психофізіологічної адаптації, що забезпечує точність, стабільність і безпечність виконання рухових дій. Залучення дихальних, релаксаційних та концентраційних вправ підвищує ефективність навчально-тренувального процесу, сприяє розвитку самоконтролю та змагальної готовності юнаків.

Загалом, реалізація окреслених методичних підходів створює передумови для оптимізації підготовки юнаків 10–11 класів у секції пауерліфтингу та підвищення результативності занять у системі позаурочної спортивної діяльності.

3.3 Програма розвитку фізичних якостей для юнаків 10–11 класів у спортивній секції з пауерліфтингу

Розроблена програма спрямована на цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей юнаків 10–11 класів у процесі занять пауерліфтингом з урахуванням їх вікових, морфофункціональних та психофізіологічних особливостей. Програма передбачає комплексне поєднання силових, швидкісно-силових, координаційних та вправ на розвиток силової витривалості, що забезпечують гармонійний фізичний розвиток і підвищення спеціальної працездатності юнаків. Основу методики складає поетапне застосування диференційованих тренувальних засобів, які варіюються за інтенсивністю, обсягом навантаження та складністю виконання залежно від рівня фізичної підготовленості спортсменів. Особлива увага приділяється формуванню правильної техніки виконання базових змагальних вправ пауерліфтингу (присідання зі штангою, жим лежачи, станова тяга), розвитку м'язової сили та зміцненню опорно-рухового апарату. Програма реалізується в умовах систематичних тренувальних занять протягом експериментального періоду з обов'язковим контролем фізичної підготовленості та корекцією навантажень відповідно до індивідуальних показників юнаків.

Програма розвитку фізичних якостей у юнаків 10–11 класів у спортивній секції з пауерліфтингу

Мета програми:

розвиток основних фізичних якостей юнаків 10–11 класів (максимальної сили, силової витривалості, швидкісно-силових та координаційних здібностей) у процесі занять пауерліфтингом з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей.

Завдання програми:

1. Сприяти розвитку максимальної та відносної м'язової сили юнаків.
2. Формувати силову витривалість та швидкісно-силові здібності.

3. Удосконалювати координаційні здібності та руховий контроль під час виконання силових вправ.

4. Забезпечити поступове опанування техніки базових вправ пауерліфтингу.

5. Підвищувати загальний рівень фізичної підготовленості та функціональних можливостей організму.

Принципи організації навчально-тренувального процесу:

1. Індивідуалізація та диференціація – навантаження добираються відповідно до рівня підготовленості та фізичного розвитку юнаків.

2. Поступовість і систематичність – поетапне збільшення обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень.

3. Спеціалізація – пріоритетний розвиток фізичних якостей, необхідних для занять пауерліфтингом.

4. Безпека та контроль – суворе дотримання техніки виконання вправ і режиму відновлення.

Методи реалізації програми:

1. Силові вправи – присідання зі штангою, жим лежачи, станова тяга з поступовим збільшенням навантаження.

2. Допоміжні вправи – вправи з гантелями, тренажерами, вправи для м'язів-стабілізаторів.

3. Загальнофізична підготовка – вправи на розвиток витривалості, координації та гнучкості.

4. Контрольні тестування – регулярна оцінка рівня розвитку фізичних якостей.

Очікувані результати:

1. Підвищення рівня розвитку максимальної м'язової сили.

2. Покращення силової витривалості та швидкісно-силових здібностей.

3. Удосконалення техніки виконання базових вправ пауерліфтингу.

4. Загальне зростання рівня фізичної підготовленості юнаків.

Таблиця 3.4

Розвиток фізичних якостей (8 тижнів)

<i>Тиждень</i>	<i>Мета заняття</i>	<i>Основні вправи</i>	<i>Очікуваний результат</i>
1	Вступне оцінювання та адаптація	Легкі силові вправи, тестування, ОФП	Визначення вихідного рівня підготовленості
2	Розвиток загальної сили	Присідання з малою вагою, жим лежачи	Адаптація до силових навантажень
3	Силова витривалість	Колові тренування, вправи з власною вагою	Підвищення витривалості
4	Розвиток швидко-силових якостей	Вибухові вправи, динамічні підходи	Поліпшення силовій швидкості
5	Техніка базових вправ	Робота над технікою присідань і жиму	Удосконалення рухових навичок
6	Диференційовані навантаження	Індивідуальні програми	Оптимізація розвитку сили
7	Інтеграція фізичних якостей	Комбіновані тренування	Цілісний розвиток
8	Підсумкове оцінювання	Контрольні підйоми, тестування	Аналіз прогресу

Особливості реалізації програми:

1. частота занять – 2–3 рази на тиждень по 60–90 хвилин;
2. поступове збільшення тренувального навантаження відповідно до фізичного стану юнаків;
3. регулярний контроль техніки виконання вправ;
4. обов'язкове дотримання відновлювального режиму.

Запропонована програма розвитку фізичних якостей у юнаків 10–11 класів, які займаються у спортивній секції з пауерліфтингу, має поетапну структуру та спрямована на системне формування силових і загальнофізичних здібностей. Її зміст відповідає віковим особливостям юнаків та вимогам сучасної підготовки у силових видах спорту.

Реалізація програми сприяє зростанню показників фізичної підготовленості й формуванню стійкої мотивації до занять спортом, дисциплінованості та відповідального ставлення до власного здоров'я. Комплексний підхід до розвитку фізичних якостей забезпечує гармонійний розвиток організму та створює передумови для подальшого спортивного вдосконалення юнаків у пауерліфтингу.

Представимо детальну програму розвитку фізичних якостей (8 тижнів) в табл. 3.5

Таблиця 3.5

Розгоргута програма розвитку фізичних якостей (8 тижнів)

Детальна програма розвитку тактичних навичок (8 тижнів)

Тиждень 1. Вступне оцінювання та адаптація		
Мета: Визначення вихідного рівня фізичної підготовленості та адаптація організму юнаків до силових навантажень.		
День	Вправи	Фізична мета
1	Загальнорозвивальні вправи, тестування сили, легкі вправи з власною вагою	Оцінка фізичного стану, адаптація
2	Присідання без обтяження, жим штанги порожнім грифом	Ознайомлення з технікою
3	Станова тяга з легкою вагою, вправи на стабілізацію корпусу	Підготовка опорно-рухового апарату

Продовження табл. 3.5.

Тиждень 2. Розвиток загальної м'язової сили Мета: Формування базової силової підготовленості.		
День	Вправи	Фізична мета
1	Присідання зі штангою (50–60%), допоміжні вправи	Розвиток сили нижніх кінцівок
2	Жим лежачи, вправи на м'язи плечового поясу	Розвиток сили верхньої частини тіла
3	Станова тяга, вправи на м'язи спини	Зміцнення м'язового корсету
Тиждень 3. Розвиток силової витривалості Мета: Підвищення здатності м'язів працювати в умовах тривалого навантаження.		
День	Вправи	Фізична мета
1	Колове тренування з помірною вагою	Силова витривалість
2	Багатоповторні підходи у жимі лежачи	Підвищення працездатності
3	Присідання з середнім навантаженням	Розвиток витривалості м'язів ніг
Тиждень 4. Швидкісно-силова підготовка Мета: Розвиток вибухової сили та динамічних зусиль.		
День	Вправи	Фізична мета
1	Присідання у динамічному режимі	Швидкісно-силові здібності
2	Жим лежачи з акцентом на швидкість	Розвиток силової швидкості
3	Стрибкові вправи, тяга з прискоренням	Вибухова сила

Продовження табл. 3.5.

Тиждень 5. Удосконалення техніки базових вправ		
Мета: Формування раціональної техніки виконання змагальних вправ.		
День	Вправи	Фізична мета
1	Технічний аналіз присідань	Оптимізація рухових дій
2	Корекція техніки жиму лежачи	Підвищення ефективності
3	Робота над технікою станової тяги	Зменшення ризику травматизму
Тиждень 6. Диференційовані тренувальні навантаження		
Мета: Урахування індивідуальних особливостей фізичного розвитку юнаків.		
День	Вправи	Фізична мета
1	Індивідуальні силові комплекси	Оптимізація навантаження
2	Допоміжні вправи за типом статури	Цілеспрямований розвиток
3	Комбіновані вправи	Інтеграція фізичних якостей
Тиждень 7. Інтеграція фізичних якостей		
Мета: Поєднання сили, витривалості та технічної підготовленості.		
День	Вправи	Фізична мета
1	Комплексні тренування	Цілісний фізичний розвиток
2	Контрольні підходи	Перевірка рівня підготовленості
3	Тренувальне моделювання змагань	Адаптація до змагальних умов
Тиждень 8. Підсумкове оцінювання		
Мета: Визначення динаміки розвитку фізичних якостей.		
День	Вправи	Фізична мета
1	Повторне тестування сили	Оцінка прогресу
2	Контрольні підйоми	Перевірка техніки
3	Аналіз результатів, рекомендації	Самоаналіз і корекція

Запропонована восьмитижнева програма розвитку фізичних якостей у юнаків 10–11 класів, які займаються у спортивній секції з пауерліфтингу, має поетапну структуру та спрямована на послідовне формування силових, швидко-силових і витривалих можливостей організму. Її зміст відповідає віковим і функціональним особливостям юнаків старшого шкільного віку та сучасним вимогам до підготовки у силових видах спорту.

На початковому етапі програми основна увага приділяється адаптації організму до силових навантажень і визначенню вихідного рівня фізичної підготовленості. Це створює методично доцільне підґрунтя для подальшого диференційованого планування тренувального процесу.

Подальші етапи програми спрямовані на розвиток загальної та спеціальної м'язової сили, силовій витривалості й швидко-силових якостей, що є визначальними для успішної діяльності у пауерліфтингу. Значна увага приділяється формуванню та вдосконаленню техніки виконання базових вправ, що забезпечує ефективність тренувань і зниження ризику травматизму.

Етап диференційованих навантажень дозволяє враховувати індивідуальні особливості фізичного розвитку юнаків, рівень їх підготовленості та адаптаційні можливості організму. Це сприяє підвищенню ефективності навчально-тренувального процесу та формуванню стійкої мотивації до занять спортом.

Завершальний етап програми передбачає підсумкове оцінювання досягнутих результатів, аналіз динаміки розвитку фізичних якостей і формування навичок самоаналізу.

Загалом, представлена програма є науково обґрунтованою, методично доцільною та практично орієнтованою. Її впровадження у спортивній секції з пауерліфтингу сприяє гармонійному фізичному розвитку юнаків 10–11 класів, підвищенню рівня їх фізичної підготовленості та створює передумови для подальшого спортивного вдосконалення.

Висновки до розділу 3

Розкрито практичні аспекти виховання фізичних якостей юнаків 10–11 класів, які займаються у спортивній секції з пауерліфтингу, на основі результатів педагогічного експерименту, аналізу початкового рівня фізичної підготовленості та розробки цілеспрямованої програми тренувань.

По-перше, результати діагностики початкового рівня розвитку фізичних якостей засвідчили, що юнаки старшого шкільного віку, які займаються пауерліфтингом, характеризуються переважно середнім рівнем розвитку силових і координаційних здібностей за одночасно недостатнім рівнем гнучкості та силовій витривалості. Виявлена нерівномірність розвитку фізичних якостей підтверджує специфіку силових видів спорту та свідчить про необхідність цілеспрямованого педагогічного впливу на допоміжні фізичні якості, які забезпечують ефективність і безпечність виконання базових пауерліфтингових вправ.

По-друге, застосування методів варіаційної статистики дозволило встановити однорідність контрольної та експериментальної груп за всіма досліджуваними показниками на констатувальному етапі ($p > 0,05$). Це забезпечило наукову коректність подальшого формувального експерименту та створило об'єктивні умови для оцінювання ефективності запропонованої програми розвитку фізичних якостей.

По-третє, аналіз сучасних методичних підходів до формування сили, витривалості та координації у процесі занять пауерліфтингом показав, що найбільш ефективним є комплексний, інтегрований підхід, який передбачає поєднання силових, витривалісної та координаційної підготовки у єдиній структурі тренувального процесу. Обґрунтовано доцільність диференційованого дозування навантажень, варіативності тренувальних засобів, пріоритету техніко-координаційної підготовки та врахування психофізіологічних особливостей юнаків старшого шкільного віку.

По-четверте, розроблена програма розвитку фізичних якостей юнаків 10–11 класів у спортивній секції з пауерліфтингу має поетапну структуру, ґрунтується на принципах індивідуалізації, поступовості, спеціалізації та безпеки й відповідає сучасним вимогам до підготовки у силових видах спорту. Програма забезпечує системний розвиток максимальної та відносної м'язової сили, силової витривалості, швидко-силових і координаційних здібностей, а також формування раціональної техніки виконання базових вправ.

По-п'яте, практична реалізація програми створює умови для гармонійного фізичного розвитку юнаків, підвищення рівня їх спеціальної працездатності, зниження ризику перевтоми та травматизму, а також формування стійкої мотивації до систематичних занять спортом і відповідального ставлення до власного здоров'я.

Узагальнюючи викладене, можна стверджувати, що завдання розділу III виконано повністю, а запропоновані практичні рішення є науково обґрунтованими, методично доцільними та придатними для впровадження у діяльність спортивних секцій з пауерліфтингу. Отримані результати доповнюють сучасні уявлення про виховання фізичних якостей юнаків старшого шкільного віку та створюють підґрунтя для подальших наукових досліджень у галузі силової підготовки учнівської молоді.

Практичні рекомендації

1. Рекомендація щодо організації комплексної підготовки. У процесі занять у спортивній секції з пауерліфтингу доцільно впроваджувати комплексну систему розвитку фізичних якостей, що поєднує силову, витривалісну та координаційну підготовку в межах одного тренувального циклу. Такий підхід дозволяє уникнути однобічності тренувального процесу та сприяє гармонійному фізичному розвитку юнаків старшого шкільного віку. Особливу увагу слід приділяти раціональному поєднанню базових пауерліфтингових вправ із допоміжними вправами загальнофізичної спрямованості. Комплексність занять забезпечує підвищення ефективності формування рухових навичок та стійкість

адаптаційних змін організму. Включення координаційних елементів у силові тренування сприяє підвищенню технічної надійності виконання вправ.

Зазначена організація знижує ризик перевантажень окремих м'язових груп. У результаті підвищується загальна працездатність і якість навчально-тренувального процесу. У процесі занять у спортивній секції з пауерліфтингу доцільно впроваджувати комплексну систему розвитку фізичних якостей, що поєднує силову, витривалісну та координаційну підготовку в межах одного тренувального циклу. Такий підхід дозволяє уникнути однобічності тренувального процесу та сприяє гармонійному фізичному розвитку юнаків старшого шкільного віку. Особливу увагу слід приділяти раціональному поєднанню базових пауерліфтингових вправ із допоміжними вправами загальнофізичної спрямованості. Комплексність занять забезпечує підвищення ефективності формування рухових навичок та стійкість адаптаційних змін організму. Включення координаційних елементів у силові тренування сприяє підвищенню технічної надійності виконання вправ, знижує ризик перевантажень окремих м'язових груп. У результаті підвищується загальна працездатність і якість навчально-тренувального процесу.

2. Рекомендація щодо диференціації тренувальних навантажень. Планування тренувальних навантажень у секції пауерліфтингу має здійснюватися з урахуванням індивідуальних особливостей юнаків, рівня їх фізичної підготовленості та функціонального стану. Диференційований підхід дозволяє оптимізувати адаптаційні процеси та уникнути надмірної втоми. Особливо важливо враховувати індивідуальну варіативність показників силової витривалості та гнучкості, виявлену на констатувальному етапі дослідження. Навантаження повинні поступово ускладнюватися з дотриманням принципу поступовості. Доцільним є використання індивідуальних норм повторень і темпу виконання вправ, що сприяє підвищенню безпеки тренувань і зниженню травматизму. У результаті забезпечується стабільне зростання фізичних показників. Планування тренувальних навантажень у секції пауерліфтингу має

здійснюватися з урахуванням індивідуальних особливостей юнаків, рівня їх фізичної підготовленості та функціонального стану.

Диференційований підхід дозволяє оптимізувати адаптаційні процеси та уникнути надмірної втоми. Особливо важливо враховувати індивідуальну варіативність показників силової витривалості та гнучкості, виявлену на констатувальному етапі дослідження. Навантаження повинні поступово ускладнюватися з дотриманням принципу поступовості. Доцільним є використання індивідуальних норм повторень і темпу виконання вправ. Це сприяє підвищенню безпеки тренувань і зниженню травматизму. У результаті забезпечується стабільне зростання фізичних показників.

3. Рекомендація щодо розвитку гнучкості та профілактики м'язових дисбалансів. У навчально-тренувальний процес юнаків, які займаються пауерліфтингом, необхідно систематично включати вправи на розвиток гнучкості та мобільності суглобів. Це особливо важливо з огляду на виявлений нижчий за середній рівень розвитку гнучкості у більшості учасників дослідження. Регулярне застосування вправ на розтягнення сприяє підвищенню амплітуди рухів та покращенню техніки виконання базових вправ. Розвиток гнучкості зменшує ризик перенапруження зв'язково-суглобового апарату. Доцільно використовувати як статичні, так і динамічні вправи на розтягнення. Особливу увагу слід приділяти м'язам спини, тазостегновим і плечовим суглобам, що забезпечує профілактику м'язових дисбалансів і сприяє довготривалій спортивній діяльності. У навчально-тренувальний процес юнаків, які займаються пауерліфтингом, необхідно систематично включати вправи на розвиток гнучкості та мобільності суглобів, що особливо важливо з огляду на виявлений нижчий за середній рівень розвитку гнучкості у більшості учасників дослідження. Регулярне застосування вправ на розтягнення сприяє підвищенню амплітуди рухів та покращенню техніки виконання базових вправ. Розвиток гнучкості зменшує ризик перенапруження зв'язково-суглобового апарату. Доцільно використовувати як статичні, так і динамічні вправи на розтягнення. Особливу увагу слід приділяти м'язам спини, тазостегновим і плечовим

суглобам, що забезпечує профілактику м'язових дисбалансів і сприяє довготривалій спортивній діяльності.

4. Рекомендація щодо вдосконалення техніко-координаційної підготовки. Формування раціональної техніки виконання базових пауерліфтингових вправ має бути пріоритетним завданням тренувального процесу. Для цього необхідно систематично застосовувати вправи техніко-координаційної спрямованості. Контроль положення тіла, темпу рухів і дихання дозволяє підвищити міжм'язову координацію. Доцільним є використання спрощених і підвідних вправ на початкових етапах навчання. Візуальний і словесний контроль з боку тренера сприяє усвідомленню правильності виконання рухів. Координаційна підготовка підвищує стабільність результатів і зменшує кількість технічних помилок.

У результаті зростає ефективність силових підготовки в цілому. Формування раціональної техніки виконання базових пауерліфтингових вправ має бути пріоритетним завданням тренувального процесу. Для цього необхідно систематично застосовувати вправи техніко-координаційної спрямованості. Контроль положення тіла, темпу рухів і дихання дозволяє підвищити міжм'язову координацію. Доцільним є використання спрощених і підвідних вправ на початкових етапах навчання. Візуальний і словесний контроль з боку тренера сприяє усвідомленню правильності виконання рухів. Координаційна підготовка підвищує стабільність результатів і зменшує кількість технічних помилок. У результаті зростає ефективність силових підготовки в цілому.

5. Рекомендація щодо використання психофізіологічних засобів відновлення. У навчально-тренувальний процес доцільно включати психофізіологічні засоби відновлення, зокрема дихальні та релаксаційні вправи. Їх застосування сприяє зниженню рівня психоемоційного напруження та підвищенню концентрації уваги, що особливо актуально для юнаків старшого шкільного віку в умовах поєднання навчального та тренувального навантаження. Дихальні вправи позитивно впливають на регуляцію серцево-судинної та нервової систем. Релаксаційні методики прискорюють процеси відновлення після інтенсивних силових навантажень. Їх використання підвищує стійкість до

втоми та загальну працездатність. У підсумку це забезпечує більш ефективне та безпечне функціонування організму юнаків у тренувальному процесі. У навчально-тренувальний процес доцільно включати психофізіологічні засоби відновлення, зокрема дихальні та релаксаційні вправи. Їх застосування сприяє зниженню рівня психоемоційного напруження та підвищенню концентрації уваги, що особливо актуально для юнаків старшого шкільного віку в умовах поєднання навчального та тренувального навантаження. Дихальні вправи позитивно впливають на регуляцію серцево-судинної та нервової систем. Релаксаційні методики прискорюють процеси відновлення після інтенсивних силових навантажень. Їх використання підвищує стійкість до втоми та загальну працездатність. У підсумку це забезпечує більш ефективне та безпечне функціонування організму юнаків у тренувальному процесі.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

За результатами наукового пошуку вирішено всі завдання дослідження. Теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено програму розвитку фізичних якостей юнаків 10-11 класів, які займаються у спортивній секції з пауерліфтингу.

1. У ході дослідження уточнено сутність поняття «виховання фізичних якостей» у контексті занять пауерліфтингом як цілеспрямованого, педагогічно організованого процесу розвитку рухових здібностей юнаків з урахуванням специфіки силового виду спорту. Встановлено, що у пауерліфтингу виховання фізичних якостей поєднує фізичний розвиток, формування технічних навичок і психофізіологічну адаптацію до силових навантажень. Доведено, що для юнаків старшого шкільного віку провідною фізичною якістю є м'язова сила, яка визначає результативність виконання базових вправ. Водночас значущу роль відіграють силова витривалість, координаційні здібності та гнучкість, що забезпечують стабільність і безпечність рухів. Виявлено, що швидкісно-силові якості є важливими для формування вибухового характеру зусиль у силових вправах. Наголошено на взаємозв'язку фізичних якостей між собою в процесі тренувальної діяльності. Таким чином, виховання фізичних якостей у пауерліфтингу має комплексний і багатокомпонентний характер.

2. Аналіз науково-методичної літератури засвідчив значну увагу дослідників до проблеми розвитку силових здібностей у підлітків, які займаються силовими видами спорту. У працях вітчизняних і зарубіжних авторів підкреслюється визначальна роль сили як базової якості в структурі підготовки юних пауерліфтерів. Разом із тим встановлено, що питання розвитку силової витривалості, гнучкості та координації у старшокласників висвітлені недостатньо системно. Більшість методичних рекомендацій мають загальний характер і не завжди враховують вікові та індивідуальні особливості юнаків 10–11 класів. У літературі наголошується на необхідності комплексного підходу до виховання фізичних якостей, проте практичні моделі його реалізації

представлені фрагментарно. Виявлено дефіцит експериментально обґрунтованих програм для секційної роботи з пауерліфтингу у закладах загальної середньої освіти. Це зумовлює актуальність розробки та апробації власної методики розвитку фізичних якостей юнаків.

3. Результати констатуючого експерименту дозволили об'єктивно оцінити вихідний рівень розвитку фізичних якостей у юнаків 10–11 класів, які займаються пауерліфтингом. Встановлено, що більшість досліджуваних мають середній рівень розвитку силових і координаційних здібностей. Водночас гнучкість та силова витривалість у значної частини учасників перебувають на рівні нижче середнього. Виявлена нерівномірність розвитку фізичних якостей підтверджує специфіку силового тренування без достатньої уваги до допоміжних компонентів підготовки. Статистичний аналіз не виявив достовірних відмінностей між контрольною та експериментальною групами ($p > 0,05$). Це свідчить про однорідність вибірки та коректність подальшого формувального експерименту. Отримані результати стали науковою основою для розробки експериментальної програми.

4. У процесі дослідження визначено основні принципи виховання фізичних якостей юнаків старшого шкільного віку, зокрема принципи індивідуалізації, поступовості, систематичності та безпеки. Обґрунтовано доцільність використання інтегрованого підходу, який поєднує розвиток сили, витривалості, координації та гнучкості. Встановлено, що ефективність тренувального процесу зростає за умови диференційованого дозування навантажень з урахуванням морфофункціональних особливостей юнаків. Визначено провідну роль повторного, колового та варіативного методів у розвитку фізичних якостей у пауерліфтингу. Доведено ефективність поєднання базових, допоміжних та загальнорозвивальних вправ. Особливу увагу приділено формуванню правильної техніки виконання вправ як умові профілактики травматизму. Таким чином, виховання фізичних якостей має здійснюватися на засадах комплексності та педагогічної доцільності.

5. На основі результатів дослідження розроблено експериментальну програму виховання фізичних якостей юнаків 10–11 класів у процесі занять пауерліфтингом. Програма має поетапну структуру та передбачає поступове підвищення обсягу й інтенсивності тренувальних навантажень. Вона поєднує розвиток максимальної сили, силової витривалості, швидко-силових і координаційних здібностей. Значна увага в програмі приділяється формуванню та вдосконаленню техніки базових вправ пауерліфтингу. Запропонований зміст занять відповідає віковим та індивідуальним особливостям юнаків старшого шкільного віку. Реалізація програми сприяє гармонійному фізичному розвитку та підвищенню рівня фізичної підготовленості. Отже, експериментальна програма є науково обґрунтованою та придатною для впровадження у практику роботи спортивних секцій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балущка Л. М. Вдосконалення рівня фізичної підготовленості учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою засобами спортивної боротьби. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків : ХХІІІ, 2016. № 5. С. 4-10. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2016.0501>
2. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11-х класів : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та сп.: 24.00.02 / Львівський державний ун-т фізичної культури. Львів, 2004. 23 с.
3. Бичкова А. Ю., Полулященко Ю. М., Дубовой О. В. Становлення Національної федерації пауерліфтингу України. *Інтеграційні питання сучасних технологій, спрямованих на здоров'я людини* : збірник наукових праць. Харків : Видавець ФОП Панов А. М., 2017. Випуск 1. С. 244-248.
4. Боднар І. Р., Стефанишин М. В., Петришин Ю. В. Оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів старших класів з урахуванням показників фізичного розвитку. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків : ХХІІІ, 2016. № 6. С. 9-18.
5. Булах С. М. Формування спортивної майстерності студентів на початковому етапі занять пауерліфтингом. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2015. Випуск 9(64). Серія № 15. : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. С. 26-30.
6. Власенко Р. П., Зозуля А. М. Розвиток сили в умовах спортивного тренування з пауерліфтингу. *Біологічні дослідження* : збірник наукових праць V Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених і студентів. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. Вип. 1. С. 467-469.
7. Волков В. Л. Розвиток фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки : монографія. Київ : Освіта України, 2011. 420 с.

8. Гордієнко О. В., Жамардій В. О. Пауерліфтинг як ефективний засіб зміцнення здоров'я студентської молоді. *Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту* : тези доповідей VII Міжнародної науково-методичної конференції, м. Суми, 16-17 квітня 2020 р. Суми, 2020. С. 14-17. URL: https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/79212/1/Hordiyenko_powerlifting.pdf
9. 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*. 2018. Вип. 11. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. С. 102-110.
10. Гуржий О. С., Порохнявий А. В. Словник термінів та понять з дисципліни «Фізичне виховання». Дніпро: Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2020. 36 с.
11. Гурман Л. Д. Оцінка рівня фізичної підготовленості юнаків десятих та одинадцятих класів м. Кам'янця-Подільського. *Молода спортивна наука України*. Львів : Львівський університет фізичної культури, 2004. Випуск 9. Т. 3. С. 87-90.
12. Державний стандарт повної загальної середньої освіти (Постанова КМУ №898) - <https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-deyaki-pitannya-derzhavnih-standartiv-povnoyi-zagalnoyi-serednoyi-osviti-i300920-898>
13. Державний стандарт профільної середньої освіти (затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 25.07.2024 р. № 851). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/851-2024-%D0%BF#Text>
14. Дикий О. Стан фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : збірник наукових праць. Волинь : Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, 2015. № 4 (55). С. 79-82.
15. Добринський В. С. Рейтингова оцінка фізичної підготовленості підлітків як засіб підвищення мотивації до систематичних занять фізкультурою :

автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Львівський державний ун-т фізичної культури. Львів, 2000. 18 с.

16. Добровольська Н., Середенко Л., Гуржеєва Н. Аналіз динаміки адаптаційних можливостей спортсменів у процесі тренувальної діяльності. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2009. №1(5). С. 80-83.

17. Дудіцька С., Малий М.. Специфіка силових здібностей у пауерліфтингу. *Актуальні питання фізичної культури, спорту та ерготерапії* : матеріали III Міжнародного науково-спортивного конгресу студентів та молодих вчених (Чернівці, 7–8 квітня 2022 р.) / за редакцією Я.Б. Зорія, О.М. Киселиці. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2022. С. 16-18.

18. Дудорова Л. Оптимізація рухової активності студентів за допомогою позаурочних секційних занять. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. пр. Житомир : Вид-во ФОП Євенок, 2016. № 20. С. 62-65.

19. Єдинак Г. А. Виховання інтересу до занять фізичною культурою шляхом урахування індивідуально-типологічних особливостей моторики юнаків 15–17 років (за даними експериментального дослідження). *Фізичне виховання в школі*. 2001. № 4. С. 31-33.

20. Жамардій В. О. Визначення критеріїв та показників рівня сформованості спеціальних умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі занять з пауерліфтингу. *Вісн. Чернігів. нац. пед. ун-ту*. 2013. Вип. 112(1). Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. С. 129-133.

21. Житницький А. О. Заняття пауерліфтингом підлітків 15-18 років як засіб формування здорового способу життя. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2018. Вип. 3(97). Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. С. 37-41.

22. Житницький А. О. Процес навчання та формування знань здорового способу життя учнів на відділення пауерліфтингу в дитячо-юнацькій спортивній

школі. *Вісн. Луган. нац. ун-ту імені Тараса Шевченка*. 2018. Вип. 4(318). Ч. 1. С. 143-152.

23. Житницький А. О. Формування здорового способу життя старших підлітків у процесі занять пауерліфтингом : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна. Харків, 2018. 239 с.

24. 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*. 2018. Вип. 4(98). Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. С. 67-70.

25. Закон України «Про освіту» (від 05.09.2017 р. № 2145-VIII). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>

26. Закон України «Про повну загальну середню освіту» (від 16.01.2020 р. № 463-IX). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/463-20>

27. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (від 24.12.1993 р. № 3809-XII). Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1994, № 14, ст. 80. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=3808-12>

28. Зубаль М. В., Єдинак Г. А. Організаційно-методичні основи вдосконалення фізичних якостей хлопців 7–17 років у процесі фізичного виховання : метод. рекомендації. Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2008. 156 с.

29. Іващенко О. В. Теоретико-методичні основи моделювання процесу навчання та розвитку рухових здібностей у дітей : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.02 / Чернігівський нац. пед. ун-т імені Т. Г. Шевченка. Чернігів, 2017. 40 с.

30. Іонін Ю. Особливості розвитку силової витривалості юнаків 18-20 років на початковому етапі занять пауерліфтингом. *Фізична культура, спорт і здоров'я людини* : зб. тез доп. IV Регіон. наук.-практ. студ. конф. (10 груд. 2021 р.). Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2021. С. 79–81.

31. Капко І.О., Базаєв С.Г., Олешко В.Г. Пауерліфтинг : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ : РМНК, 2013. 97 с.

32. Кваліфікаційна робота магістра : методичні рекомендації для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня. Галузь знань А Освіта, спеціальність А4 Середня освіта (Фізична культура) / укл.: О. В. Отравенко, О. В. Ливацький, О. І. Соколенко, М. І. Карпенко ; за ред. О. В. Отравенко. Полтава : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2025. 50 с.
<https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11046>
33. Кириченко Т. Загальна фізична підготовленість спортсменів-пауерліфтерів як основа ефективного розвитку сили. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. 2023. № 12(172), С. 100-107. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12\(172\).19](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).19)
34. Ковальов Д. О. Тренувальна програма підготовки студентів-пауерліфтерів до перших змагань. *Сучасні біомеханічні та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті* : матер. V Всеукраїн. електрон. конф. Київ : НУФВСУ, 2017. С. 27-29.
35. Козицький В. П. М'язи і вправи : навч. посіб. Львів : ІСДО, 1996. 136 с.
36. Козловець В. А., Айунц В. І., Блажиевський Г. В. Формування спеціальних умінь і навичок з пауерліфтингу здобувачів закладів професійно-технічної освіти у процесі фізичного виховання. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві* : збірник наукових праць VI Всеукраїнської науково-практичної конференції. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2024. С. 45-47.
37. Комісова Т. Є., Мамотенко А. В., Коваленко Л. П., Іонов І. А., Катеринич О. О., Сахацький Г. І. Вікова анатомія та фізіологія людини: навч. посібн. Харків : ФОП Петров В. В., 2021. 112 с.
38. Корюкаєв М. М. Особливості фізичної підготовленості пауерліфтерів в залежності від морфологічної придатності та вагових категорій. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2016. Вип. 4(74). С. 47-49.
39. Корюкаєв М. М. Фактори, що визначають досягнення спортивного

результату в пауерліфтингу на етапі попередньої базової підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2016. Випуск 5(75). Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. С. 57-60.

40. Котенжи Л. В. Історико-соціальні аспекти світового пауерліфтингу: автореф. дис. ...канд. наук з фіз. виховання і спорту: (24.00.01). Дніпропетровськ, 2012. 20 с.

41. Круцевич Т. Ю. Управління фізичним станом підлітків у системі фізичного виховання : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. / НУФВСУ. Київ, 2000. 43 с.

42. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня М. М. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. Київ : Олімп. л-ра, 2011. 224 с.

43. Круцевич Т. Ю., Іщенко О. С., Імас Т. В. Мотивація учнів 6–9 класів до уроків фізичної культури. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпропетровськ : Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, 2014. № 2. С. 68–72.

44. Кузьменко В., Голенкова Ю. Особливості підготовки юних пауерліфтерів на етапі початкової підготовки. Фізична культура і спорт. Виклики сучасності : зб. тез доп. IV Всеукр. наук.-практ. конф., м. Харків, 25 жовт. 2024 р. / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди ; редкол.: Ю. Бойчук (голов. ред) та ін. Харків, 2024. С. 127–131. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/b5b3c00c-d515-4b64-a99a-07b9111a893d/content>

45. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навч. посібн. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022 108 с.

46. Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій) : навч. посібн. Київ : Центр навч. літ. 2005. 128 с.

47. Ленько Д. Є., Чернишов С. О., Канунов Р. А. Аналіз рівня прояву фізичних якостей юних пауерліфтерів етапу початкової підготовки. *Physical*

Education and Sports. 2025. № 1. С. 331-336. DOI: <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2025-1-43>

48. Ливацький О. В. Сутність та особливості виховання фізичних якостей учнів основної школи на уроках фізичної культури. *Педагогіка і психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки*. Вип. № 54. Запоріжжя, 2009. С. 266-269.

49. Любонько Є. Вплив занять пауерліфтингом на розвиток спеціальних силових якостей у юнаків. *Дидактико-методичні аспекти фізичної культури* : збірка наукових праць за матеріалами XI Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції (23-24 березня 2017 року). Херсон : Херсонський державний університет, 2017. С. 39-44.

50. Магльований А. В. Силова підготовка студентів та школярів : навч.-метод. посіб. Львів : Ліга-Прес, 2005. 108 с.

51. Маланюк Л. Б. Обґрунтування режимів рухової активності чоловіків 18-25 років з різним рівнем фізичного здоров'я : автореф. дис ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Львівський державний ун-т фізичної культури. Львів, 2010. 20 с.

52. 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* : зб. наук. пр. Житомир : Вид-во ФОП Євенок, 2019. № 1. С. 98-104.

53. Методика і методологія наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Укладачі : Р. Ф. Ахметов, Т. Б. Кутек. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 192 с.

54. Методи швидко-силової підготовки важкоатлета : метод. рек. для студ. і слухачів факультету підвищення кваліфікації / скл. : З. С. Архангородський, В. Ф. Пилипко. Харків : ХДІФК, 1998. 24 с.

55. Мицкан Б. М., Попель С. Л., Мокров О. М. Методи дослідження фізичного розвитку, фізичної підготовленості, фізичної працездатності та соматичного здоров'я школярів. Івано-Франківськ : Плай, 2014. 230 с.

56. Мичка І. В. Методика розвитку силових якостей у студентів вищих навчальних закладів засобами пауерліфтингу : дис. ... канд. пед. наук. 13.00.02 / Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Київ, 2019. 219 с.
57. Мичка, І. В. Модель розвитку силових якостей студентів вищих навчальних закладів засобами пауерліфтингу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2018. Вип. 4(98). Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. С. 110-114.
58. Міхель І. Г., Гуменюк Г. Г. Методика формування спеціальної силової підготовленості у студентів засобами пауерліфтингу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. пр. Житомир : Вид-во ФОП Євенок, 2014. № 2. С. 216-221.
59. Ніжніченко Д. О. Корекція тренувального процесу в пауерліфтингу з використанням засобів швидко-силової спрямованості на етапі попередньої базової підготовки : автореф. дис ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / Харк. держ. акад. фіз. культури. Харків, 2010. 20 с.
60. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи. Київ: МОН України, 2016. 40 с. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>
61. Олешко В. Г. Важка атлетика : навч. посібник для ВУЗів. Київ : Держкомспорт України, РНМК, Федерація важкої атлетики України, 2004. 80 с.
62. Олешко В. Г. Моделювання процесу підготовки та відбір спортсменів у силових видах спорту : монографія. Київ : ДМП Полімед, 2005. 250 с.
63. Олешко В. Г. Силові види спорту. Київ : Олімп. л-ра, 1999. 287 с.
64. Отравенко О. В., Довгань Н. Ю., Ганчева В. І., Гончаренко В. І. Новітні технології навчання фізичній культурі учнівської молоді в умовах глобальних змін і викликів. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2022. № 3(351). С. 6–20. DOI:

[https://doi.org/10.12958/2227-2844-2022-3\(351\)-6-20](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2022-3(351)-6-20).

65. Отравенко О. В. Психофізична підготовка майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності. *Збірник наукових праць «Педагогічні науки»*. 2025. № 109. С. 70–77. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2413-1865/2025-109-9>

66. Отравенко О. Здоров'язберігаючі технології в умовах змішаного навчання закладів освіти. *Collection of Scientific Papers «ΛΟΓΟΣ»*, (December 9, 2022; Cambridge, UK), С.176-179. DOI: <https://doi.org/10.36074/logos-09.12.2022.48>

67. Отравенко О.В. Інноваційні технології як засіб модернізації якісної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2017. №3(308). С.55-62. ISSN 2227-2844.

68. Отравенко О.В. Науково-дослідна робота як складова якісної професійної підготовки здобувача вищої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. №1(332). 2020. С.47-55. DOI: 10.12958/2227-2844-2020-1(332)-47-55

69. Павленко, Д. Г., Першин О. І., Джим В. Ю. Залежність спортивного результату від даних фізичного розвитку, морфофункціональної та спеціальної силовий підготовленості пауерліфтерів на етапі початкової підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт : зб. наук. праць*. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. Вип. 6(88). С. 48-52. URL: <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/527868.pdf>

70. Півень О. Б., Джим В. Ю. Дослідження рівня спеціальної підготовки юних важкоатлетів в підготовчому періоді загально-підготовчому етапі з використанням різних методів швидко-силової підготовки. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків : ХХІІІ, 2015. № 9. С. 51-56.

71. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підручник. Київ : Перша друкарня, 2021. 672 с.
72. Полулященко Ю. М., Бичков О. М., Бараннік М. В. Розвиток вибухової сили та гнучкості у пауерліфтерів-новачків. *Фізична культура, спорт та здоров'я: стан і перспективи в умовах сучасного українського державотворення в контексті 25-річчя Незалежності України* : матер. XVI Міжнар. наук.-практ. конф. Харків : ХДАФК, 2016. С. 187-192.
73. Приходько Л. В. Застосування сучасних методик у підготовці пауерліфтерів на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Житомир : Вид-во ФОП Євенок, 2017. № 4. С. 94-99.
74. Професійний стандарт «Вчитель закладу загальної середньої освіти» (затверджено Наказом Міністерства освіти і науки України від 29.08.2024 р. № 1225). URL: <https://mon.gov.ua/npa/pro-zatverdzhennia-profesiinoho-standartu-vchytel-zakladu-zahalnoi-serednoi-osvity>
75. Пятисоцька С. С. Облік і планування навантажень у фізичній підготовці спортсменів-одноборців (з використанням інформаційних технологій). *Молода спортивна наука України*. Львів : ЛДУФК, 2006. Вип. 10. Т. 2. С. 360-363.
76. Решетняк А. О., Домчук А. А. Експериментальне впровадження спеціально - підготовчих вправ в підготовці юних пауерліфтерів 16-17 років у підготовчому періоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2023. Вип. 8(168). Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. С. 143-148.
77. Решетняк А., Мулик В., Окунь Д. Вплив спеціальних силових навантажень на показники основних груп м'язів юних пауерліфтерів різної кваліфікації. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2022. №12(158). Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. С. 113-117.
78. Розторгуй М. С., Товстоног О. Ф., Мельник Т. Г. Особливості формування мотивації до спортивної діяльності у пауерліфтерів високої

кваліфікації. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2022. Випуск 5(150). С 88-92.

79. Семенюта А. В. Методика оцінювання фізичної підготовленості студентів, які займаються пауерліфтингом. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Житомир : Вид-во ФОП Євенок, 2018. № 3. С. 88-94.

80. Сергієнко В. М. Контроль комплексного тестування рухових здібностей студентів 17-20 років. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. вих. і спорту*. Харків : ХХПІ, 2013. № 3. С. 52-56.

81. Скрипка, І. М., Черідніченко С. В., Лисяк М. О. Впровадження методики силових тренувань в процес фізичного виховання учнів старших класів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2018. Вип. 6(100). Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. *Фізична культура і спорт*. С. 74-77.

82. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. та ін. Вікова та педагогічна психологія. Навч. посібн. Київ : Каравела, 2019. 400 с.

83. Словник термінів та понять зі спортивних дисциплін : навч.-метод. посіб. / уклад.: О. О. Момот, Є. Ю. Шаповал, Ю. В. Зайцева, С. М. Новік ; Полт. нац. пед. ун-тет імені В. Г. Короленка Полтава : Видавець Шевченко Р.В., 2019. 147 с.

84. Стеценко А. І. Дитячо-юнацький пауерліфтинг у системі ДЮСШ. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків : ХХПІ, 2011. №10. С. 84-88.

85. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Черкаси : Вид. від. ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. 460 с.

86. Стеценко А. І., Пилипко В. Ф. Загальні основи дитячого та юнацького пауерліфтингу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків : ХХПІ, 2009. №11. С. 110-113.

87. Теорія і методика фізичного виховання. *Загальні основи теорії і методики фізичного виховання* / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімп. л-ра, 2008.

Т. 1. 391 с.

88. Указ Президента України «Про Національну молодіжну стратегію до 2030 року» (від 12.03.2021 р. № 94/2021). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/94/2021#Text>

89. 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.

90. Хомолук Ю. Антропометричні показники фізичного розвитку сучасних підлітків. *Дидактико-методичні аспекти фізичної культури* : збірка наукових праць за матеріалами XI Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції (23 – 24 березня 2017 року). Херсон, 2017. С. 102-106.

91. Циба Ю. Г. Особливості організації методики тренувань пауерліфтерів на різних етапах багаторічної спортивної підготовки. *Молодий вчений*. Херсон : Гельветика, 2017. № 3.1(43.1). С. 297-300.

92. Циба Ю., Ніколайчук О., Богданюк А. Тенденції розвитку класичного пауерліфтингу на сучасному етапі. *Вісник Прикарпатського університету*. 2019. Вип. 33. Серія: Фізична культура. С. 107-114.

93. Шандригось В. І., Шандригось Г. А., Богославець М. Я. До питання змісту фізичної підготовки спортсменів на початковому етапі занять пауерліфтингом. *Інноваційні підходи до процесу спортивного тренування* : матеріали регіонального науково-практичного семінару (24 листопада 2023 р.). Тернопіль : ТАЙП, 2023. С. 194-203.

94. Шандригось В., Потішний Т., Бздир С. До питання силової підготовки юнаків-паурліфтерів на етапі початкової підготовки. *Шляхи розвитку рухової активності молоді України* : матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Дрогобич, 27 квітня 2023 р.). Дрогобич : Пóсвіт, 2023. С. 47-60.

95. Januszewski J., Mleczko E. Uwarunkowania sprawności motorycznej uczniów klas sportowych między 11 a 14 rokiem życia. *Antropomotoryka. Journal of Kinesiology and Exercise Sciences*. 2006. Т. 16, № 34. Р. 37-48.

96. Karpowicz K., Janowski J., Karpowicz M., Strzelczyk R. *Trends of changes in structure of physical fitness among young athletes*. Trends in Sport Sciences. 2016. T. 23/ № 3. P. 129-139.
97. Khoroshukha M., Griban G., Terentieva N., Tkachenko P., Petrachkov O., Semeniv B., Otravenko O. et al. Influence of different training activities on development of junior athletes' logical thinking. International Journal of Human Movement and Sports Sciences. 9(1), 2021. 62-70. doi: 10.13189/saj.2021.090109. <http://www.hrpub.org>
98. Valeriy Zhamardiy, Olena Shkola, Olena Otravenko, Olena Momot, Mariia Andreieva Vasyl Mudryk & Galina Putiatina. Dynamics of the Functional State of Students in the Process of Powerlifting in Higher Education. International Journal of Applied Exercise Physiology . 2020. VOL. 9 (10). P. 24-35. <http://ijaep.com/Journal/vol.9.10.pdf>
99. Otravenko Olena Trends in the development of creative scientific potential in higher education applicants. *SWorldJournal*. ISSN 2663-5712. Issue 15 / Part 2. 2022.40-46. DOI: <https://doi.org/10.30888/2663-5712.2022-15-02-006>.
100. Olena Otravenko, Olena Shkola, Valeriy Zhamardiy, Olena Sokolenko, Olena Pavliuk, Oleksandr Hadiuchko (2022). Analysis Of The Current State Of Training Of Future Specialists In Physical Culture And Sports In The Conditions Of Distance Learning. *JOURNAL of Positive School Psychology*. <http://journalppw.com> 2022, Vol. 6, No. 8, 6018-6031. ISSN 2717-7564 (Online) <https://journalppw.com/index.php/jpsp/article/view/10876>
101. Otravenko, Olena Method of physical improvement of higher education students by means of functional training in the aspect of health-preservation / Otravenko, Olena, V; Shkola, Olena M.; Zhamardiy, Valeriy O.; Pavliuk, Olena M.; Radchenko, Alina, V; Donchenko, Viktoriia I.; Myronenko, Svitlana G. *Acta Balneologica*. 66(1). 2024. 40-48. DOI: 10.36740/ABAL202401107.

ВІДГУК НАУКОВОГО КЕРІВНИКА

про кваліфікаційну роботу

Виродова Владислава Віталійовича

«Особливості виховання фізичних якостей юнаків 10-11 класів, які займаються у спортивній секції з пауерліфтингу»
здобувача вищої освіти другого (магістерського) рівня
за спеціальністю 014.11 Середня освіта. (Фізична культура)

Кваліфікаційна робота Виродова В. В. присвячена актуальній проблемі фізичного виховання старшокласників у процесі секційних занять силовими видами спорту, зокрема, пауерліфтингом. Обрана тема є своєчасною та педагогічно доцільною, оскільки питання цілеспрямованого розвитку фізичних якостей юнаків старшого шкільного віку набуває особливого значення в умовах зниження рівня рухової активності та зростання інтересу молоді до силових видів спорту.

У роботі комплексно розкрито особливості виховання сили, швидкісно-силових якостей, витривалості та гнучкості в юнаків 10–11 класів, які систематично займаються у спортивній секції з пауерліфтингу. Автор обґрунтовує необхідність урахування вікових, морфофункціональних і психофізіологічних особливостей старшокласників у процесі побудови навчально-тренувальних занять. Теоретичні положення викладено логічно, з опорою на сучасні науково-методичні джерела в галузі фізичної культури та спорту.

Окремої уваги заслуговує практична частина дослідження, у якій здобувач підібрав і застосував методи педагогічного дослідження, зокрема педагогічне спостереження, тестування рівня розвитку фізичних якостей та педагогічний експеримент. Результати дослідження є достатньо обґрунтованими, узагальненими та відповідають поставленій меті й завданням кваліфікаційної роботи. Висновки сформульовано чітко, логічно та підтверджено результатами експерименту.

У процесі виконання кваліфікаційної роботи Виродов В. В. продемонстрував достатній рівень теоретичної підготовки, самостійність у науковому пошуку, відповідальне ставлення до виконання поставлених завдань і вміння аналізувати отримані результати. Робота виконувалася послідовно, у визначені терміни, з урахуванням рекомендацій наукового керівника. Оформлення кваліфікаційної роботи відповідає чинним вимогам, дотримано принципів академічної доброчесності.

Робота є завершеним, самостійним і науково обґрунтованим дослідженням, відповідає вимогам до магістерських робіт, і заслуговує на оцінку «добре», а її автор на присвоєння освітнього ступеня магістра за спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура).

Науковий керівник:

к. п. н., доцент



Марина КАРПЕНКО

РЕЦЕНЗІЯ

на кваліфікаційну роботу

Виронова Владислава Віталійовича

«Особливості виховання фізичних якостей юнаків 10-11 класів, які займаються у спортивній секції з пауерліфтингу»
здобувача вищої освіти другого (магістерського) рівня
за спеціальністю 014.11 Середня освіта. (Фізична культура)

Представлена на рецензування кваліфікаційна робота присвячена актуальній проблемі вдосконалення фізичної підготовки юнаків старшого шкільного віку в процесі занять у спортивній секції з пауерліфтингу. В умовах зростання інтересу молоді до силових видів спорту та необхідності науково обґрунтованого підходу до розвитку фізичних якостей школярів обрана тема є доцільною та має практичну значущість.

У роботі висвітлено сучасні підходи до виховання основних фізичних якостей у юнаків 10–11 класів, з урахуванням специфіки пауерліфтингу як виду спорту. Автором проаналізовано науково-методичні джерела з теорії та методики фізичного виховання, розкрито особливості розвитку сили, швидкісно-силових якостей та витривалості в старшому шкільному віці. Теоретичний матеріал подано послідовно, з логічними узагальненнями та обґрунтуванням вибору напрямів дослідження.

Практична частина кваліфікаційної роботи характеризується достатнім рівнем методичного опрацювання. Отримані результати є логічними, узгоджуються з метою та завданнями дослідження й підтверджують доцільність використання запропонованої методики.

До сильних сторін роботи слід віднести чітку структуру, послідовний виклад матеріалу. Практичні рекомендації можуть бути використані в діяльності вчителів фізичної культури та керівників спортивних секцій силової спрямованості.

Разом із тим, до окремих зауважень варто віднести обмежену кількість іншомовних джерел, а також недостатню представленість малюнків. Зазначені недоліки не мають принципового характеру та не впливають на загальну позитивну оцінку кваліфікаційної роботи.

Кваліфікаційна робота Виронова Владислава Віталійовича є завершеним, самостійним і методично обґрунтованим дослідженням, відповідає вимогам до магістерських робіт, і заслуговує на оцінку «добре».

РЕЦЕНЗЕНТ:

канд. пед. наук, доцент,
декан факультету охорони
здоров'я і спорту



Олександр ДУБОВОЙ