



## ФІЗИЧНА ОСВІТА І СПОРТ

УДК 796.88:37.013.2

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.21203763>

### Педагогічні умови формування технічної майстерності у класичному пауерліфтингу

**Корсак Роман Володимирович,**

доктор історичних наук, професор, магістр спеціальності «Фізкультура і спорт», завідувач кафедри туристичної інфраструктури та готельно-ресторанного господарства, ДВНЗ «Ужгородський національний університет», м. Ужгород, Україна, <https://orcid.org/0000-0001-9245-252X>

**Новописьменний Анатолій Миколайович,**

здобувач третього освітньо-наукового рівня кафедри педмайстерності, Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г.Короленка, м. Полтава, Україна, <https://orcid.org/0009-0002-3682-4266>

**Прийнято: 25.05.2026 | Опубліковано: 30.05.2026**

*Анотація: Актуальність дослідження зумовлена зростаючими вимогами до якості підготовки спортсменів у класичному пауерліфтингу в умовах постійного підвищення рівня конкуренції на змаганнях, збільшення тренувальних навантажень та вдосконалення методик спортивної підготовки. Сучасна практика підготовки кваліфікованих спортсменів свідчить про те, що досягнення високих спортивних результатів залежить не тільки від рівня розвитку силових якостей, але і від ступеня сформованості*



технічної майстерності, що забезпечує раціональне виконання вправ для змагань, економічність рухів, стабільність результатів і зниження ризику отримання травм. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває розробка та наукове обґрунтування педагогічних умов, що сприяють ефективному формуванню технічної майстерності спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки. **Метою статті** є обґрунтування сутності педагогічних умов формування технічної майстерності у класичному пауерліфтингу, визначення їх впливу на ефективність спортивної підготовки та виявлення найрезультативніших організаційно-методичних підходів до вдосконалення техніки виконання вправ. **Методи дослідження** ґрунтуються на застосуванні теоретичного аналізу та узагальнення наукової літератури з проблем спортивної педагогіки та теорії спортивного тренування, порівняльного аналізу вітчизняних та зарубіжних досліджень, системного та структурно-функціонального підходів. **У результаті** дослідження проаналізовано сучасні наукові підходи до формування технічної майстерності у класичному пауерліфтингу та визначено їхню роль як провідних компонентів спортивної підготовки. Встановлено, що ефективність удосконалення техніки присідання, жиму лежачи та станової тяги забезпечується завдяки комплексному використанню педагогічних засобів, спрямованих на розвиток рухової координації та раціональної біомеханіки виконання вправ. Виявлено, що інтеграція індивідуалізованого підходу, систематичного педагогічного контролю, використання спеціальних підготовчих вправ дозволяє значно підвищити якість технічної підготовки спортсменів. Обґрунтовано, що важливими педагогічними умовами формування технічної майстерності є раціональне поєднання силової, технічної та психологічної підготовки. Визначено основні проблеми сучасного тренувального процесу, серед яких недостатня індивідуалізація підготовки, незбалансованість розвитку силових якостей та технічних навичок. **У висновках** доведено, що ефективність



*формування технічної майстерності у класичному пауерліфтингу забезпечується за умови системної реалізації комплексу педагогічних умов, що ґрунтуються на науково-обґрунтованій організації тренувального процесу, індивідуалізації підготовки, використанні сучасних методичних технологій та постійному педагогічному контролі якості виконання змагальних вправ. Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою інноваційних моделей формування технічної майстерності спортсменів різної кваліфікації, впровадженням цифрових технологій біомеханічного аналізу техніки виконання вправ та експериментальною оцінкою ефективності сучасних педагогічних технологій у системі підготовки пауерліфтерів.*

**Ключові слова:** *пауерліфтинг, технічна майстерність, педагогічні умови, індивідуалізація підготовки, силове тренування, психолого-педагогічні фактори, спортивна підготовка, профілактика травматизму, рухові навички, метод «Накопичення через топ-підхід».*

### **Pedagogical conditions for forming technical skills in classic powerlifting**

**Korsak Roman Volodymyrovych,**

Doctor of Historical Sciences, Professor, Master of Science in Physical Education and Sports, Head of the Department of Tourism Infrastructure and Hotel and Restaurant Management, State Higher Educational Institution "Uzhgorod National University", Uzhgorod, Ukraine, <https://orcid.org/0000-0001-9245-252X>

**Novopismenny Anatoly Mykolayovych,**

graduate of the third educational and scientific level of the Department of Pedagogical Mastery, Poltava National Pedagogical University named after V. G.

Korolenko,

Poltava, Ukraine, [https:// orcid.org/0009-0002-3682-4266](https://orcid.org/0009-0002-3682-4266)



**Abstract:** *The relevance of the study is due to the growing requirements for the quality of training of athletes in classical powerlifting in the conditions of a constant increase in the level of competition at competitions, an increase in training loads and the improvement of sports training methods. Modern practice of training qualified athletes indicates that achieving high sports results depends not only on the level of development of strength qualities, but also on the degree of formation of technical skill, which ensures rational performance of exercises for competitions, economy of movements, stability of results and reduction of the risk of injuries. In this regard, the development and scientific substantiation of pedagogical conditions that contribute to the effective formation of technical skill of athletes at different stages of long-term training becomes particularly relevant. **The purpose** of the article is to substantiate the essence of pedagogical conditions for the formation of technical skill in classical powerlifting, determine their impact on the effectiveness of sports training and identify the most effective organizational and methodological approaches to improving the technique of performing exercises. **The research methods** are based on the application of theoretical analysis and generalization of scientific literature on the problems of sports pedagogy and the theory of sports training, comparative analysis of domestic and foreign studies, systemic and structural-functional approaches. **As a result** of the study, modern scientific approaches to the formation of technical skill in classical powerlifting were analyzed and their role as leading components of sports training was determined. It was established that the effectiveness of improving the squat, bench press and deadlift techniques is ensured through the comprehensive use of pedagogical tools aimed at the development of motor coordination and rational biomechanics of performing exercises. It was found that the integration of an individualized approach, systematic pedagogical control, and the use of special preparatory exercises allows significantly improving the quality of technical training of athletes. It is substantiated that important pedagogical conditions for the formation of technical skill are a rational combination of strength,*



*technical and psychological training. The main problems of the modern training process are identified, including insufficient individualization of training, imbalance in the development of strength qualities and technical skills. **The conclusions** prove that the effectiveness of the formation of technical mastery in classical powerlifting is ensured by the systematic implementation of a set of pedagogical conditions based on the scientifically sound organization of the training process, individualization of training, the use of modern methodological technologies and constant pedagogical control of the quality of competitive exercises. The prospects for further research are related to the development of innovative models of the formation of technical mastery of athletes of various qualifications, the introduction of digital technologies for biomechanical analysis of exercise technique and experimental assessment of the effectiveness of modern pedagogical technologies in the system of training powerlifters.*

**Keywords:** *powerlifting, technical mastery, pedagogical conditions, individualization of training, strength training, psychological and pedagogical factors, sports training, injury prevention, motor skills, the method «Accumulation through the top approach».*

**Постановка проблеми.** Формування технічної майстерності у класичному пауерліфтингу є одним із ключових завдань багаторічної спортивної підготовки, оскільки саме техніка виконання змагальних вправ – присідання зі штангою, жиму лежачи та станової тяги – визначає не тільки спортивний результат, але і рівень функціональної готовності, економічність зусиль та безпеку спортсмена. У сучасних умовах розвитку силових видів спорту спостерігається тенденція до значного зростання тренувальних навантажень, що нерідко супроводжується зниженням уваги до якості рухових дій. У зв'язку із цим особливої актуальності набувають педагогічні умови, що забезпечують цілеспрямоване та науково-обґрунтоване формування техніки у класичному пауерліфтингу.



**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз сучасних досліджень свідчить про те, що педагогічні умови формування технічної майстерності у класичному пауерліфтингу базуються на комплексному обліку біомеханічних, методичних та психолого-педагогічних факторів підготовки спортсменів. Зокрема, у дослідженні С. Бабенка та О. Тихорського особлива увага приділяється кореляційному взаємозв'язку між біомеханічними ланками та результатом змагальних вправ у пауерліфтингу. Автори наголошують, що спортивний результат безпосередньо залежить від раціональності рухової структури присідання, жиму лежачи та станової тяги, а також від узгодженої роботи окремих кінематичних ланок тіла [2].

Г. Грибан та І. Мичка розглядають організацію навчального процесу з навчання силовим вправам у системі фізичного виховання студентів. Автори наголошують на необхідності послідовного розвитку рухових навичок, дотримання принципів доступності, послідовності та поступового збільшення фізичної активності [4].

Дослідження І. Іванова зосереджено на вдосконаленні техніки силових вправ шляхом використання засобів пауерліфтингу під час спеціалізованих тренувань. Автор розглядає технічну майстерність як складну систему рухових дій, ефективність яких визначається не тільки рівнем фізичного розвитку, але і точністю виконання біомеханічних вправ. У дослідженні обґрунтовано необхідність багаторазового повторення технічних елементів, використання спеціалізованих підготовчих вправ та систематичного аналізу техніки рухів [5].

Робота С. Тимчика та В. Голобородько безпосередньо присвячена методиці навчання техніці змагальних вправ у пауерліфтингу. Автори детально розглядають етапи розвитку рухових навичок при оволодінні присіданням, жиму лежачи та становою тягою, зосереджуючись на послідовності навчання, типових технічних помилках та методах їх педагогічної корекції. У дослідженні



наголошується, що тренування має бути поступовим, від початкового ознайомлення з технікою до її автоматизації у змагальних умовах [10].

У публікації R. Font-Lladó та ін. розглядається педагогічний підхід до інтегративної нейром'язової підготовки як засобу підвищення рухової компетентності. Незважаючи на те, що дослідження орієнтоване на дітей, його положення мають важливе значення для пауерліфтингу, оскільки високий рівень нейром'язового контролю є основою технічно-правильного виконання вправ і формування стійких рухових навичок [11].

Істотний внесок у дослідження проблеми зробили G. Haff та N. Triplett у фундаментальній праці яка присвячена основам силового тренування та кондиційної підготовки. Автори розглядають технічну підготовку як невід'ємний компонент силового тренінгу та підкреслюють, що навчання правильної техніки має здійснюватися паралельно з розвитком сили, швидкості та координації [12].

Дослідження L. Mauehund та T. Krosshaug, присвячене біомеханіці жиму лежачи. Автори встановили, що рівень тренувальної кваліфікації та стать спортсменів істотно впливають на техніку виконання вправи та траєкторію руху штанги [16].

У роботі M. Siff технічна майстерність розглядається через призму комплексної взаємодії сили, швидкості, координації та нервово-м'язової адаптації. Особлива увага приділяється варіативності тренувальних впливів та необхідності поєднання технічної підготовки з розвитком спеціальних фізичних якостей. Ці положення підтверджують важливість комплексного педагогічного підходу до навчання спортсменів у пауерліфтингу [19].

Практичну цінність для даного дослідження представляє робота L. Simmons в якій розкриваються особливості методу «поєднаного розвитку» (англ. «Conjugate Method») у підготовці спортсменів силових видів спорту. Автор акцентує увагу на використанні варіативних вправ, зміні тренувальних



стимулів та постійній роботі над слабкими ланками рухового ланцюга. З педагогічного погляду даний підхід важливий тим, що вдосконалення техніки сприймається як безперервний процес усунення функціональних обмежень та корекції недоліків окремих фаз руху [20].

Інтерес представляє робота М. Tuchscherer, у якій автор пропонує систему побудови індивідуалізованого тренувального процесу на основі оцінки суб'єктивного рівня зусилля (англ. «RPE»), відновлення та поточного функціонального стану спортсмена. Такий підхід сприяє збереженню високої якості виконання змагальних вправ навіть у періоди значних тренувальних навантажень, оскільки спортсмен виконує технічні дії відповідно до своїх реальних функціональних можливостей [23].

У дослідженні V. Zatsiorsky та W. Kraemer, увага приділяється біомеханічним аспектам руху, економічності техніки та здатності спортсмена реалізовувати максимальне зусилля в оптимальній траєкторії змагальної вправи. Виходячи з концепції авторів, педагогічні умови формування технічної майстерності мають передбачати систематичний аналіз техніки, використання відео-біомеханічного контролю, індивідуальну корекцію рухових дій, поетапне вдосконалення техніки змагальних вправ, а також постійне поєднання технічної та силової підготовки. [24].

**Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.** Проведений аналіз вітчизняних та зарубіжних наукових джерел свідчить про те, що у роботах вітчизняних дослідників основна увага приділяється питанням навчання техніки змагальних вправ, педагогічним принципам організації тренувального процесу, поетапному освоєнню рухових дій та вдосконаленню технічної підготовки спортсменів.

Зарубіжні автори, у свою чергу, акцентують увагу на біомеханічних закономірностях виконання вправ, застосуванні сучасних методів авторегуляції



тренувального навантаження, індивідуалізації підготовки та використання об'єктивних критеріїв оцінки технічної ефективності рухів.

Разом з тим, аналіз наукової літератури засвідчує, що більшість досліджень розглядає окремі аспекти технічної підготовки або вдосконалення спортивної майстерності без їх комплексного об'єднання в систему педагогічних умов, що забезпечують ефективне формування технічної майстерності саме у класичному пауерліфтингу. Зокрема, недостатньо розкрито питання взаємозв'язку педагогічних методів навчання, засобів технічної підготовки, індивідуальних особливостей спортсменів та сучасних технологій контролю техніки виконання змагальних вправ. Крім того, наявна обмежена кількість досліджень присвячених розробці та експериментальному обґрунтуванню комплексної моделі педагогічних умов, орієнтованої на спортсменів, що спеціалізуються на класичному пауерліфтингу. Вважаємо, що зазначені аспекти визначають актуальність подальших наукових досліджень у даному напрямку.

**Формулювання цілей статті (постановка завдання).** Мета даного дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та аналізі педагогічних умов формування технічної майстерності у класичному пауерліфтингу, а також у виявленні ключових факторів, що впливають на ефективність освоєння та вдосконалення техніки змагальних вправ.

Завдання статті:

- проаналізувати науково-методичну літературу з питань технічної підготовки спортсменів у класичному пауерліфтингу та визначити сучасний стан досліджуваної проблеми;
- узагальнити сучасні підходи щодо вдосконалення технічної підготовки спортсменів у класичному пауерліфтингу;



– зробити комплексні висновки та сформулювати практичні рекомендації щодо вдосконалення педагогічних умов формування технічної майстерності спортсменів у класичному пауерліфтингу.

**Виклад основного матеріалу.** Педагогічний підхід до навчання техніки у класичному пауерліфтингу передбачає комплексний вплив на спортсмена, що включає методичні, психологічні та організаційні компоненти. При цьому технічна майстерність розглядається не як статична навичка, а як система, що динамічно розвивається, яка залежить від індивідуальних особливостей атлета, рівня його фізичної підготовки, якості педагогічного супроводу та умов тренувального процесу [10, с. 105-111].

У рамках даного дослідження особлива увага приділяється низці взаємопов'язаних аспектів: індивідуалізації технічної підготовки, співвідношенню силової та технічної складових, аналізу та корекції помилок, психолого-педагогічним факторам освоєння техніки, а також профілактиці травматизму через удосконалення рухових навичок. Розгляд цих напрямів дозволяє сформулювати цілісне уявлення про педагогічні умови, які необхідні для ефективного розвитку технічної майстерності у класичному пауерліфтингу [6, с. 177-182; 7, с. 171-176).

1. Індивідуалізація технічної підготовки у класичному пауерліфтингу є одним із фундаментальних педагогічних принципів, що визначають ефективність формування рухових навичок. Кожен спортсмен має унікальні анатомо-фізіологічні та біомеханічні характеристики, які безпосередньо впливають на оптимальну техніку виконання змагальних вправ. До таких особливостей відносяться довжина сегментів тіла, рухливість суглобів, рівень м'язового розвитку, тип статури, а також координаційні здібності [9, с.172-195].

У педагогічній практиці часто спостерігається прагнення до уніфікації техніки, коли всім спортсменам пропонується єдина модель виконання вправи. Однак такий підхід не враховує індивідуальних відмінностей і може



призводити до зниження ефективності руху або навіть формування компенсаторних, потенційно травмонебезпечних патернів. Тому одним із ключових завдань тренера стає адаптація базової технічної моделі під конкретного спортсмена із збереженням біомеханічної раціональності [13].

Індивідуалізація технічної підготовки передбачає використання педагогічного спостереження, відеоаналізу, функціонального тестування та біомеханічної оцінки рухів. На основі отриманих даних тренер може коригувати кути роботи суглобів, амплітуду руху, постановку ніг та рук, а також траєкторію штанги. При цьому важливо враховувати не тільки поточний стан спортсмена, але і перспективу його розвитку, оскільки техніка має еволюціонувати разом із зростанням силових показників та вдосконаленням рухових якостей [18, р. 2544-2551].

Особливого значення індивідуалізація набуває на етапі початкової підготовки, коли закладається основа рухового стереотипу. У цей період тренер повинен сформувати у спортсмена розуміння власного тіла у просторі, розвинути здатність до самоконтролю та усвідомленого виконання рухів. Надалі індивідуальний підхід дозволяє мінімізувати технічні помилки та підвищити стабільність змагальних результатів [11, р. 3078–3085; 2, с. 16-20].

Таким чином, індивідуалізація технічної підготовки є важливою педагогічною умовою формування майстерності у класичному пауерліфтингу, забезпечуючи гармонійне поєднання ефективності, безпеки та стійкості рухових навичок.

2. Співвідношення силової та технічної підготовки. У класичному пауерліфтингу силова та технічна підготовка перебувають у тісному взаємозв'язку, проте між ними нерідко виникає певна суперечність, яка пов'язана з пріоритетом розвитку максимальної сили на шкоду якості руху. У тренувальній практиці часто спостерігається ситуація, коли спортсмен здатний



демонструвати високі силові показники, але при цьому припускається технічних помилок, особливо в умовах граничних навантажень [14; 17, р. 5-15).

Педагогічно обгрунтоване співвідношення силової та технічної підготовки передбачає їх паралельний та взаємодоповнюючий розвиток. Техніка не може розглядатися окремо від сили, тому що виконання змагальних вправ у пауерліфтингу вимагає значного м'язового зусилля. У той самий час сила без стійкої технічної навички не може бути реалізована повною мірою в умовах змагань. Тому, одним із завдань тренера є інтеграція технічних елементів у силове тренування. Це досягається за рахунок використання спеціальних методичних прийомів: роботи з субмаксимальними вагами, включення технічних підходів, застосування уповільнених і акцентованих повторень, і навіть контролю траєкторії руху на всіх етапах вправи. Такий підхід дозволяє формувати стійкий руховий стереотип навіть за високого рівня навантаження [15, р. 10-19; 6, с. 177-182).

Важливо враховувати, що надмірний акцент на силову підготовку може спричинити закріплення неправильних рухових патернів. У свою чергу надмірна увага до техніки при недостатньому розвитку сили обмежує спортивний результат. Отже, педагогічна умова ефективності полягає у збалансованому розподілі тренувальних засобів.

Оптимальне співвідношення силової та технічної підготовки має змінюватись у залежності від етапу багаторічної підготовки. На початковому етапі переважає технічне навчання, тоді як на етапі спортивного вдосконалення зростає частка силової роботи за збереження контролю над технікою. На етапі підготовки до змагання особливого значення набуває здатність зберігати технічну стабільність при максимальних вагах [7, с. 171-176].

3. Помилки техніки та шляхи їх корекції. Технічні помилки у пауерліфтингу є однією з найпоширеніших перешкод на шляху формування майстерності. Вони можуть мати як випадковий, так і стійкий характер,



формує внаслідок неправильного навчання, недостатнього контролю або адаптації до надмірних навантажень. Найбільш типовими є порушення траєкторії штанги, неправильне положення спини, незбалансована робота м'язових груп та порушення фази фіксації. З огляду на зазначене, педагогічний процес корекції помилок має ґрунтуватися на своєчасній діагностиці та систематичному спостереженні за технікою виконання вправ [2, с. 16-20].

Важливу роль в аналізі біомеханіки змагальних вправ відіграє використання відеозапису, що дозволяє спортсмену візуально усвідомити свої помилки та порівняти їх із еталонною технікою. Це сприяє розвитку аналітичного мислення та формуванню навички самоконтролю [22, р. 1805–1816; 16, р. 9–17; 10, с. 105-111].

Відмітимо, що корекція технічних помилок має не разовий, а системний характер. Ефективними є методи поетапного виправлення, у яких спочатку усуваються найбільш грубі порушення, та здійснюється тонке налаштування руху. Важливою педагогічною умовою є позитивне підкріплення правильних дій, що сприяє закріпленню коректних рухових стереотипів [11, р. 3078–3085; 4, с. 102-110].

Також значну роль відіграє підбір спеціальних допоміжних вправ, спрямованих на усунення конкретних недоліків. Наприклад, для корекції положення спини у тязі використовують вправи з обмеженою амплітудою. Такий підхід дозволяє ізольовано впливати на проблемні елементи техніки [21, р. 227-231; 10, с. 105-111].

Таким чином, ефективна корекція технічних помилок потребує комплексного педагогічного впливу, що включає аналіз, пояснення, демонстрацію та практичне відпрацювання правильних рухових дій.

4. Психолого-педагогічні фактори освоєння техніки. Освоєння технічних навичок у пауерліфтингу нерозривно пов'язане з психолого-педагогічними факторами, які значно впливають на ефективність навчання. До таких чинників



відносяться мотивація спортсмена, рівень концентрації уваги, емоційна стійкість, впевненість у власних силах та здатність до подолання стресових ситуацій [8, с. 277-279].

У процесі навчання техніці важливу роль відіграє педагогічна взаємодія між тренером та спортсменом. Від характеру цієї взаємодії залежить ступінь засвоєння рухових навичок, а також ставлення спортсмена до тренувального процесу. Підтримуюче та конструктивне педагогічне середовище сприяє формуванню стійкої мотивації та зниження рівня тривожності [4, с. 102-110].

Особливе значення має розвиток здатності до концентрації уваги на ключових елементах руху. У пауерліфтингу спортсмен повинен одночасно контролювати положення тіла, траєкторію штанги і м'язові зусилля, що вимагає високого ступеня психічної організованості. Нестача уваги може призводити до технічних помилок навіть за достатнього рівня фізичної підготовки [9, с. 172-177; 10, с. 105-111].

Емоційний стан спортсмена також суттєво впливає на якість виконання вправ, особливо в умовах змагань. Підвищена напруга може викликати порушення координації та погіршення техніки. У даному випадку важливою педагогічною умовою є формування стійкості до стресу через моделювання змагальних ситуацій на тренуваннях [8, с. 277-279].

5. Профілактика травматизму через удосконалення техніки. Профілактика травматизму у класичному пауерліфтингу тісно пов'язана з рівнем технічної підготовки спортсмена. Неправильне виконання змагальних чи допоміжних вправ значно збільшує ризик пошкоджень опорно-рухового апарату, особливо при роботі з максимальними вагами. Найбільш уразливими є хребет, колінні та плечові суглоби. Тому, удосконалення техніки виступає одним із основних педагогічних засобів зниження травмонебезпечності. Раціональна біомеханіка руху дозволяє рівномірно розподіляти навантаження та мінімізувати навантаження окремих структур організму. Важливу роль відіграє контроль за



положенням тіла на всіх етапах вправи, а також дотримання правильної послідовності включення м'язових груп [6, с. 177-182; 9, с. 172-177].

Педагогічний процес повинен включати регулярний контроль за технічним станом спортсмена та своєчасне виявлення потенційно небезпечних змін у техніці. Особлива увага приділяється роботі з граничними та субграничними вагами, де ймовірність помилок значно зростає. Додатковим фактором профілактики травматизму є поступове збільшення навантажень та виключення різких стрибків інтенсивності. Це дозволяє адаптувати опорно-руховий апарат до зростаючих вимог та знизити ризик перевантажень. Також, у дні відпочинку між тренуваннями слід використовувати різні методи, що позитивно впливають на відновлення організму після навантаження [10, с. 105-111; 8, с. 277-279].

Власний досвід підготовки до національних та міжнародних змагань авторів дослідження, підтверджує ефективність застосування сучасних педагогічних підходів до формування технічної майстерності у класичному пауерліфтингу. Зокрема, в основі тренувального процесу був використаний метод А. Новописьмового «Метод накопичення через топ-підхід» (англ. «Controlled Top Set Accumulation»), який базується на принципі поступового накопичення силового потенціалу за рахунок систематичного виконання значного обсягу роботи з помірними та субмаксимальними обтяженнями. На відміну від традиційних моделей підготовки, що передбачають часте використання граничних навантажень, метод «CTSA» орієнтований на збереження високої якості виконання кожного змагального руху, мінімізацію надмірної втоми центральної нервової системи та створення оптимальних умов стійкого вдосконалення техніки. Такий підхід дозволяв регулярно виконувати технічно правильні топ-підходи, які дають змогу визначити оптимальний подальший тренувальний обсяг, забезпечуючи закріплення раціональних рухових стереотипів у присіданні, жимі лежачи та становій тязі [6, с. 177-182].



Практичний досвід підготовки продемонстрував, що саме поєднання педагогічно-обґрунтованого дозування навантаження, постійного технічного контролю, індивідуалізації тренувального процесу та послідовного накопичення тренувального обсягу сприяє більш ефективному формуванню технічної майстерності, підвищенню стабільності змагальної техніки та досягненню високих спортивних результатів на національних та міжнародних змаганнях [1; 3].

**Висновки.** Проведений аналіз засвідчує, що формування технічної майстерності у класичному пауерліфтингу є складним педагогічним процесом, який включає взаємозв'язок безлічі факторів. Індивідуалізація підготовки забезпечує адаптацію техніки до особливостей спортсмена, співвідношення силової та технічної підготовки формує баланс між результатом та якістю руху, а системна робота над помилками сприяє стійкості рухових навичок. У свою чергу, психолого-педагогічні фактори визначають ефективність засвоєння техніки та її реалізацію у стресових умовах, тоді як профілактика травматизму через удосконалення техніки забезпечує довготривалість спортивної кар'єри. У сукупності зазначені аспекти формують цілісну систему педагогічних умов, які необхідні для досягнення високого рівня технічної майстерності у пауерліфтингу.

Водночас проведений аналіз дозволив виявити низку невирішених проблем, які потребують подальшого наукового вивчення. У сучасній науково-методичній літературі відсутній єдиний підхід до визначення педагогічних умов формування технічної майстерності у класичному пауерліфтингу, а більшість досліджень розглядають лише окремі аспекти технічної підготовки. Актуальною залишається розробка комплексної системи підготовки, що поєднує індивідуалізацію тренувального процесу, сучасні методи контролю техніки та педагогічну корекцію технічних помилок.



Вважаємо, що перспективи подальших наукових досліджень пов'язані з розробкою та експериментальною перевіркою нових педагогічних технологій формування технічної майстерності у класичному пауерліфтингу з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів різної кваліфікації. Особливий інтерес представляє вивчення ефективності сучасних методів управління навантаженням, включаючи моделі накопичення силового потенціалу, а також інтеграція цифрових засобів біомеханічного аналізу та відеоаналізу техніки виконання змагальних вправ. Подальші дослідження також доцільно направити на розробку науково обґрунтованих алгоритмів педагогічного контролю, що дозволяють підвищити стабільність технічних дій та результативність змагальної діяльності спортсменів.

### **Список використаних джерел**

1. Анатолій Новописьменний здобув золото Всесвітніх ігор з класичного пауерліфтингу. URL: <https://sportbusiness.media/2025/08/15/anatolij-novopysmennyj-zdobuv-zoloto-vsесvitnih-igor-z-klasychnogo-paverliftyngu/> (дата звернення 28.06.2026).
2. Бабенко С., Тихорський О. Кореляційний взаємозв'язок між біомеханічними ланками та результатом змагальних вправ у пауерліфтингу. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (6(166), 2023. С. 16-20.
3. Вітаємо рекордсмена! URL: <https://www.uzhnu.edu.ua/uk/news/vitayemo-rekordsmena.htm> (дата звернення 30.06.2026).
4. Грибан Г., Мичка І. Педагогічні засади навчання силових вправ з пауерліфтингу студентської молоді в освітньому процесі з фізичного виховання. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Випуск 11, 2018. С. 102-110.
5. Іванов І. В. Удосконалення технічної майстерності на етапі спеціалізованої



- базової підготовки у фітнесі засобами пауерліфтингу. Слобожанський науково-спортивний вісник. (5(49), 2015. С. 57–62.
6. Корсак Р., Новописьменний А. Методика Sbd-тренування як засіб підвищення змагального результату у класичному пауерліфтингу. Міжнародна науково-практичної конференції «Наука і освіта України в умовах російсько-української війни: виклики та завдання в контексті національної безпеки». 2026. С. 177-182.
  7. Корсак Р., Новописьменний А. Особливості скандинавської системи підготовки пауерліфтерів. Міжнародна науково-практична конференція «Наука і освіта України в умовах російсько-української війни: виклики та завдання в контексті національної безпеки». Том IV. Київ – Дрогобич – Львів – Переяслав – Ужгород – Запоріжжя: Видавничий дім «Гельветика», 2026.С. 171-176.
  8. Корсак Р., Новописьменний А. Роль медитації у відновленні центральної нервової системи пауерліфтерів. XX Міжнародна науково-практична конференція «Розвиток сучасної освіти і науки: результати, проблеми, перспективи». Том XX: Між дисциплінами: простори взаємодії у науці, мистецтві та освіті. Конін – Ужгород – Перемишль – Миколаїв: Посвіт, 2026. С. 277-279.
  9. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Черкаси: Вид. від. Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, 2008. 460 с.
  - 10.Тимчик С.Г., Голобородько, В. Пауерліфтинг. Етапи процесу навчання. Техніка виконання змагальних вправ. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2021. Серія 15, (6(137)). С. 105–111.



11. Font-Lladó R., López-Ros V., Montalvo A. M., Sinclair G., Prats-Puig, A., Fort-Vanmeerhaeghe A. A pedagogical approach to integrative neuromuscular training to improve motor competence in children: a randomized controlled trial // *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2020. Vol. 34, no. 11. P. 3078–3085.
12. Haff G. G., Triplett N. T. *NSCA's Essentials of Strength Training and Conditioning*. 4th ed. Champaign: Human Kinetics, 2015. 752 p.
13. Hernández-Ugalde J. A. .A Qualitative Review Of Annual Progress In Powerlifting Disciplines And Total Score. *International Journal of Strength and Conditioning*, 2(1), 2022. DOI: <https://doi.org/10.47206/ijsc.v2i1.139>
14. Hernández Ugalde J. A. Powerlifting Balance Of SBD Disciplines (Squat, Bench Press And Deadlift) Ratio To Total Score. *International Journal of Strength and Conditioning*, Vol. 3, No. 1, 2023. DOI: <https://doi.org/10.47206/ijsc.v3i1.198>.
15. Komi P. V. (Ed.) *Strength and Power in Sport*. Oxford: Blackwell Science, 2003. 540 p.
16. Mausehund L., Krosshaug T. Understanding bench press biomechanics—training expertise and sex affect lifting technique and net joint moments. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2023. Vol. 37, no. 1. P. 9–17.
17. Rippetoe M. *Starting Strength: Basic Barbell Training*. Wichita Falls: Aasgaard Company, 2011. 347 p.
18. Shaw M. P., Andersen V., Sæterbakken A. H., Paulsen G., Samnøy L. E., Solstad, T. E. Contemporary training practices of Norwegian powerlifters. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 36(9), 2022. P. 2544-2551.
19. Siff M. C. *Supertraining*. Denver: Supertraining Institute, 2003. 498 p.
20. Simmons L. *The Conjugate Method: Enhanced Through the Research of Westside Barbell*. 2022. 122 pages.
21. Simmons L. *The Westside Barbell Book of Methods*. 2023. 319 pages.
22. Swinton P. A., Lloyd R., Keogh J. W. L., Agouris I., Stewart A. D. A biomechanical comparison of the traditional squat, powerlifting squat, and box



- squat. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2012. Vol. 26, no. 7. P. 1805–1816.
23. Tuchscherer M. *The Reactive Training Manual: Developing Your Own Custom Training Program for Powerlifting*. United States: Mike Tuchscherer, 2008. 83 p.
24. Zatsiorsky V. M., Kraemer, W. J. *Science and Practice of Strength Training*. — Champaign: Human Kinetics, 2006. 251 p.