

12. Тарасенко М. Н., Пономарева В. В. Физическое воспитание студентов вузов в специальном учебном заведении / М. Н. Тарасенко, В. В. Пономарева – М. : Высш. шк., 1976. – 151 с.
13. Щодо тимчасового переходу на дистанційне навчання [Електронний ресурс] // Лист МОН № 1/9-576 від 12.10.20 року. – 2020. – Режим доступу до ресурсу: [http://ru.osvita.ua/legislation/Vishya\\_osvita/76975/](http://ru.osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/76975/).
14. Шостак І. О. Формування культури здоров'я студентів медичних коледжів у позааудиторній діяльності : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / І. О. Шостак. – Кропивницький, 2017. – 20 с.

#### References

1. Belkova T.O. (2018). Preparation of students of higher medical institutions for the formation of personal health by means of physical culture. Extended abstract of the candidate's dissertation (Pedagogy). 316. Kropyvnytskyi. [in Ukrainian].
2. Boyko N. S. (2013). Features of motivational aspects of teaching at the pediatric department and ways of their correction. Scientific Bulletin of the Bogomolets National Medical University. № 4 (40), 32–37. Kyiv. [in Ukrainian].
3. Vylenskyi M. Ya., Safyn R. S. (1989). Professyonalnaia napravlennost fyzycheskoho vospytanyia studentov pedahohycheskykh spetsyalnostei. High school. 33–36. Moscow. [in Russian].
4. Dub I. M. (1999). Physical state of the student youth of Ukraine as an indicator of the nation. International scientific con-gr. Physical culture, sports, tourism in the new conditions of development of the CIS countries. 179–184. Moscow. [in Russian].
5. Dubogay O. V., Zavatsky V. V., Korop V. P. (1996). Physical education of students who are in charge of health to a special medical. Nadstir'ya. 222. Lutsk. [in Ukrainian].
6. General theory of health and health conservation: a collective monograph (2017). / By general. ed. prof. Yu. D. Boychuk. Ed. Rozhko S. G. 448. Kharkiv. [in Ukrainian].
7. Kirichenko T.G. (1998). Formation of a healthy way of life of students of pedagogical high school in the course of physical education Extended abstract of the candidate's dissertation (Pedagogy). 189. Kiev. [in Ukrainian].
8. Kuzmenko V. Yu. (2000). Formation and development of the concept of "healthy lifestyle". Moral and spiritual development of personality in modern conditions. Collection. sciences, prot. Book 1. 117–124. Kiev. [in Ukrainian].
9. Mudrik V. I., Leonov O. Z., Mudrik I. V., Ilchenko A. I., Kozak E. P. (2010). Organizational and methodical bases of physical education of students of higher educational institutions: monograph. [ For order. V. I. Mudrik]. Pedagogical thought. 192. Kiev. [in Ukrainian].
10. Reizin V. M., Ivashchenko A. S. (1986). Physical culture in the life of a student. [For ed. A. A. Loginov]. High school. 175. [in Russian].
11. Tarasenko M. N., Ponomareva V. V. (1976). Physical education of university students in a special educational institution. High school. 151. Moscow. [in Russian].
12. Regarding the temporary transition to distance learning (2020). [Electronic resource]. Letter of the Ministry of Education and Science № 1 / 9-576 dated 12.10.20. Mode of access to the resource: [http://ru.osvita.ua/legislation/Vishya\\_osvita/76975/](http://ru.osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/76975/). [in Ukrainian].
13. Shostak I. O. (2017). Formation of culture of health of students of medical colleges in extracurricular activity. Abstract of the candidate's dissertation (Pedagogy). 20. Kropyvnytskyi. [in Ukrainian].

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.8(128).25  
УДК: 796.894-051.67

**Мичка І. В.**  
*кандидат педагогічних наук,  
старший викладач кафедри фізичного виховання  
та спортивного вдосконалення  
Житомирського державного університету імені Івана Франка*  
**Саранча М. П.**  
*викладач кафедри фізичного виховання  
та спортивного вдосконалення  
Житомирського державного університету імені Івана Франка*  
**Гошко А. М.**  
*викладач кафедри методики викладання навчальних предметів, Комунальний заклад "Житомирський обласний  
інститут післядипломної педагогічної освіти" Житомирської обласної ради*

#### РОЛЬ І ЗНАЧЕННЯ ПАУЕРЛІФТИНГУ В ОРГАНІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

У статті висвітлено актуальність впровадження засобів пауерліфтингу в освітній процес з фізичного виховання студентів. Встановлено, що атлетичні вправи із силового триборства стають все більш популярними і приваблюють своєю доступністю, а гнучкі й різноманітні методики однаково позитивно впливають на сильних і слабких студентів. Вказано, що завдяки відносній простоті обладнання місць занять пауерліфтинг є одним із найпопулярніших видів спорту у студентському віці. Акцентовано увагу на тому, що широкий вибір вправ дозволяє проводити заняття з високою щільністю, покращувати фізичну підготовленість, функціональний стан та працездатність студентів, розвивати всі групи м'язів, ефективно вирішувати завдання формування та корекції тілобудови, формувати морально-вольові якості, підвищувати спортивні показники.

**Ключові слова:** фізичне виховання, студенти, пауерліфтинг, силові вправи, силові якості.

**Мычка И. В., Саранча Н. П., Гошко А. Н. Роль и значение пауэрлифтинга в организации образовательного процесса с физического воспитания студентов.** Современные подходы, используемые при организации образовательного процесса физического воспитания в учреждениях высшего образования недостаточно эффективны на данном этапе. Одним из путей решения этой проблемы является повышение у студенческой молодежи мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями за счет внедрения в образовательный процесс новых видов физкультурно-оздоровительной деятельности. В статье освещена актуальность внедрения средств пауэрлифтингу в образовательный процесс физического воспитания студентов. Установлено, что атлетические упражнения по силовому требованию становятся все более популярными и привлекают своей доступностью, а гибкие и разнообразные методики одинаково положительно влияют на сильных и слабых студентов. Указано, что благодаря относительной простоте оборудования мест занятий пауэрлифтинг является одним из самых популярных видов спорта в студенческом возрасте. Акцентировано внимание на том, что широкий выбор упражнений позволяет проводить занятия с высокой плотностью, улучшать физическую подготовленность, функциональное состояние и работоспособность студентов, развивать все группы мышц, эффективно решать задачи формирования и коррекции телосложения, формировать морально-волевые качества, повышать спортивные показатели.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, студенты, пауэрлифтинг, силовые упражнения, силовые качества.

**Mychka I., Sarancha M., Goshko A. The role and importance of powerlifting in the organization of the educational process with physical education of students.** Modern approaches used in organizing the educational process of physical education in higher education institutions are not effective enough at this stage. One of the ways to solve this problem is to increase students' motivation for systematic physical exercises by introducing new types of physical culture and health-improving activities into the educational process. The article highlights the relevance of the introduction of powerlifting tools in the educational process of physical education of students. It has been established that athletic exercises in powerlifting are becoming more and more popular and attractive for their availability, and flexible and diverse methods have an equally positive effect on strong and weak students. It is pointed out that due to the relative simplicity of the equipment of the places of training, powerlifting is one of the most popular sports in student age. Attention is focused on the fact that a wide selection of exercises allows to conduct classes with high density, improve physical fitness, functional state and performance of students, develop all muscle groups, effectively solve the problems of formation and correction of physique, form moral and volitional qualities, and increase sports performance.

**Key words:** physical education, students, powerlifting, strength exercises, strength qualities.

**Актуальність теми дослідження.** Соціально-політичні зміни, що відбуваються в умовах інтеграції України в європейський освітній простір, стосуються усіх сторін суспільного буття. Ключову роль у цьому процесі відіграє модернізація системи вищої освіти з усіма її компонентами. Одним із таких компонентів є система фізичного виховання, що реалізується в закладах вищої освіти.

Основним завданням сучасної системи фізичного виховання у закладах вищої освіти є підвищення у студентів рівня фізичної підготовленості, забезпечення оптимальних умов для їх фізичного розвитку, формування потреби до систематичних занять фізичними вправами

Сучасні підходи, що використовуються під час організації освітнього процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти, недостатньо ефективно впливають на вирішення існуючих завдань. Основними причинами такої ситуації є надання пріоритету в освітньому процесі нормативному підходу; зниження інтересу та мотивації у студентів до традиційних занять із фізичного виховання; відсутність диференційованого та особистісно орієнтованого підходів [6; 14]. Одним із шляхів вирішення цієї проблеми є підвищення у студентської молоді мотивації до систематичних занять фізичними вправами за рахунок впровадження в освітній процес нових видів фізкультурно-оздоровчої діяльності. Одним із відносно молодих видів фізичних вправ, що на сьогоднішній день набирають великої популярності у студентському середовищі, є пауерліфтинг.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати ефективність впровадження засобів пауерліфтингу в освітній процес з фізичного виховання.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Про ефективність впровадження засобів пауерліфтингу в освітній процес із фізичного виховання студентської молоді свідчать результати сучасних досліджень. Г. П. Грибан, О. А. Антонюк та інші вчені вказують, що пауерліфтинг сприяє вихованню у студентів високих моральних, волевих і фізичних якостей, готовності до високопродуктивної праці [1; 6]; Н. В. Бачинська, А. В. Амосов, В. Б. Воронецький наголошують на збереженні й зміцненні здоров'я студентів, сприянні правильному формуванню і всебічному розвитку організму [2; 3]; А. З. Гаріпова, Ф. Р. Зотова на формуванні всебічної фізичної підготовки студентів [4]; Ю. В. Гордієнко, В. О. Жамардїй на отриманні студентами необхідних знань з організації фізичного виховання і спортивного тренування [5; 10]; Н. Г. Каленікова на сприянні професійно-прикладній фізичній підготовці студентів із урахуванням особливостей їх майбутньої професійної діяльності [11].

Вивчення впровадження пауерліфтингу широко здійснювалося у закладах вищої освіти України. Доведено, що пауерліфтинг істотно підвищує рівень загальної і спеціальної фізичної підготовленості студентів Київського національного університету будівництва та архітектури, мотивує індивідуальну рухову активність, сприяє формуванню потреб до занять фізичною культурою і спортом, покращує стан здоров'я та є важливим чинником удосконалення освітнього процесу з фізичного виховання студентів. Автор зазначає, що організовані заняття пауерліфтингом мають виражену спрямовану дію на рівень розвитку сили, силові витривалості та швидко-силових здібностей студентів і не справляють негативного впливу на функціональний стан серцево-судинної системи, рівень розвитку загальної витривалості та здоров'я студентів закладів вищої освіти технічного профілю [1].

Дослідження Ю. В. Гордієнко [5] довели ефективність використання засобів пауерліфтингу у спортивно-

орієнтованих заняттях із фізичного виховання студенток Полтавського національного технічного університету ім. Ю. Кондратюка. Впроваджена модель формування особистості студенток освітнього закладу засобами пауерліфтингу ґрунтується на таких основних показниках, як виховання позитивного ставлення та інтересу молоді до занять фізичними вправами, формування системи науково-практичних і спеціальних знань, відповідних умінь та навичок, залучення студентів до систематичних занять фізичними вправами відповідно до індивідуальних психофізіологічних особливостей організму.

В. О. Жамардій [10] розробив модель формування спеціальних умінь і навичок студентів закладів вищої освіти у процесі занять із пауерліфтингу, яка включає мету, цілі, завдання, етапи, методичне забезпечення навчальних занять, а також принципи, закономірності, педагогічні умови формування спеціальних умінь і навичок. Автор наполягає, що запровадження цієї моделі у освітній процес із фізичного виховання сприяє оволодінню студентами спеціальними знаннями, вміннями та навичками.

Впровадження А. З. Гаріповою [4] програми з пауерліфтингу у освітній процес підготовки майбутніх педагогів на базі Казанського університету свідчить про її результативність. Авторка зазначає, що використання елементів пауерліфтингу на навчальних заняттях із фізичного виховання сприяє підвищенню фізичної підготовленості студентів, забезпечує їх готовність до складання норм комплексу ГПО.

Г. В. Григоренко [7] у своїх дослідженнях розглядає пауерліфтинг у системі спортивно-педагогічних дисциплін як потужний соціально-виховний чинник, що ефективно, з великим рівнем вірогідності, формує культуру здоров'я особистості, психомоторні здібності, здоровий спосіб життя. Можливості силових видів спорту сприяють удосконаленню силових, швидкісно-силових показників та витривалості в процесі фахової підготовки студентів факультету фізичного виховання. В. М. Шиян [19] довів ефективність засобів пауерліфтингу в розвитку силових здібностей студентів Придніпровської державної академії будівництва та архітектури.

*Н. В. Бачинська розробила та впровадила навчально-тренувальну програму в Дніпропетровському національному університеті ім. О. Гончара, засновану на пріоритетному застосуванні засобів пауерліфтингу. Програма дозволила цілеспрямовано планувати заняття із загальної та спеціальної фізичної підготовки студентів, мотивувати індивідуальну рухову активність, сприяти формуванню потреб до занять фізичною культурою і спортом, покращанню стану здоров'я та стала важливим чинником підвищення ефективності процесу фізичного виховання. Разом із тим авторка стверджує, що організовані заняття пауерліфтингом мають виражену спрямовану дію на рівень розвитку сили, силової витривалості і швидкісно-силових здібностей студентів і не мають негативного впливу на функціональний стан серцево-судинної системи, рівень розвитку загальної витривалості та здоров'я студентів [2, с. 13].*

Пауерліфтинг має високу популярність не тільки в Україні, а й за кордоном. У наукових працях американський науковців М. Horvata, С. Franklina D. Borna [21] йдеться, що для визначення рівня фізичної підготовленості дівчат у США досить поширеним є тест сили м'язів-розгиначів під час виконання жиму штанги лежачи.

Пауерліфтинг набув великої популярності у світі і стрімко продовжує поширюватися серед людей, які мають вади здоров'я. На думку ряду фахівців [2; 5; 10; 14], пауерліфтинг є чудовим засобом зміцнення здоров'я студентів. М. Ю. Мінов [13], досліджуючи вплив занять пауерліфтингом на студентів константує поліпшення фізичного розвитку в експериментальній групі, збільшення вмісту активного м'язового компонента, розмірів гомілки, грудної клітки та плечового поясу. У своїх дослідженнях Сан Жень Цян [16] доводить ефективність упровадження засобів пауерліфтингу щодо вдосконалення рухових здібностей і функціональної підготовленості студентів закладів вищої освіти з ураженнями опорно-рухового апарату. Дослідження в даному напрямку висвітлені в праці В. С. Лобко [12], де встановлено, що підвищення спортивної майстерності студентів із ураженнями опорно-рухового апарату супроводжується значним зростанням показників рухових здібностей, антропометричних та функціональних характеристик у процесі занять пауерліфтингом. У своєму дослідженні І. В. Турянська [17] констатує позитивний вплив занять пауерліфтингом на фізичний розвиток студентів із ослабленим станом здоров'я.

І. В. Одаренко [15], досліджуючи пауерліфтинг як засіб соціальної адаптації людей із порушеннями зору, дійшов висновку, що даний вид спорту має значний соціальний та економічний ефект, адже розширює і підсилює комплексність розвитку особистості та виступає засобом активного включення у життя, взаємодії з навколишнім середовищем.

На думку сучасних науковців [4; 6; 14; 17; та ін.], пауерліфтинг є ефективною формою організації фізичного виховання у процесі позааудиторних занять. У своєму дослідженні О. Ю. Єфіменко, О. В. Фоменко, В. Х. Фоменко зазначають, що фізичні вправи із пауерліфтингу можна застосовувати як на аудиторних заняттях із фізичного виховання, так і в позааудиторній роботі зі студентами [9, с. 80]. Досліджуючи перспективи розвитку пауерліфтингу, І. Ю. Хімич [18, с. 80] акцентує увагу на доцільності включення цього пріоритетного в Україні виду спорту до позанавчальних секційних занять та зазначає, що пауерліфтинг є найбільш вагомим видом фізкультурної діяльності у межах навчальних занять із фізичного виховання закладах вищої освіти. В. Б. Воронецький [3] у дисертаційному дослідженні доводить ефективність пауерліфтингу у процесі позааудиторних занять студенток із метою розвитку рухової активності.

У дослідженнях Г. П. Грибана та інших учених [6; 8; 14] указується, що систематичні заняття пауерліфтингом підвищують впевненість у своїх силах, розвивають такі морально-вольові якості, як сміливість, рішучість, наполегливість, цілеспрямованість, витримка, воля до перемоги, почуття колективної відповідальності, взаємодопомоги. П. М. Гунько [8] підкреслює, що під час занять із пауерліфтингу відбувається виховання сили волі, терпіння, самовідданості. За даними В. О. Жамардія [10], у процесі занять пауерліфтингом відбувається формування стійкої мотивації у студентів до занять фізичним вихованням і спортом, до фізичного самовдосконалення, здорового способу життя, здобувається особистий досвід творчого застосування засобів фізичного виховання.

Вище викладене дає підстави стверджувати, що пауерліфтинг має великий потенціал, оскільки може бути представлений у системі освітнього процесу з фізичного виховання як засіб загальної фізичної підготовки студентів, спеціальної силової підготовки, позанавчальної форми організації занять та окремих самостійний спецкурс.



**Висновки.** Атлетичні вправи із силового триборства стають все більш популярними і приваблюють своєю доступністю, а гнучкі й різноманітні методики однаково позитивно впливають на сильних і слабких студентів. Завдяки відносній простоті обладнання місць занять пауерліфтинг є одним із найпопулярніших видів спорту у студентському віці. Широкий вибір вправ дозволяє проводити заняття з високою щільністю, покращувати фізичну підготовленість, функціональний стан та працездатність студентів, розвивати всі групи м'язів, ефективно вирішувати завдання формування та корекції тілобудови, формувати морально-вольові якості, підвищувати спортивні показники.

#### Література

1. Антонюк О. А. Особливості розвитку силових якостей у студентів ВНЗ технічного профілю на заняттях з фізичного виховання (на прикладі атлетичної гімнастики та пауерліфтингу). Інноваційні підходи і сучасна наука : зб. центру наук. публікацій «Велес» за матер. IV Міжнар. наук.-практ. конф., ч. 3, Київ : Центр наукових публікацій, 2018. С. 71–76.
2. Бачинська Н. В., Амосов А. В. Особливості розвитку силових якостей у студентів на заняттях з фізичного виховання на прикладі пауерліфтингу. Актуальні питання освіти, спорту та здоров'я у вищих навчальних закладах : матеріали I Всеукр. наук.-практ. конф. Донецьк, 2014. С. 8–14.
3. Воронецький Б. В. Розвиток рухової активності студенток вищих навчальних закладів у процесі позааудиторних занять пауерліфтингом : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Східноєвроп. нац. ун-т ім. Л. Українки. Луцьк, 2018. 23 с.
4. Гарипова А. З., Зотова Ф. Р. Потенциал пауэрлфтинга в повышении физической подготовленности студенток педагогического вуза. Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта : науч.-теор. журнал, № 3 (133). 2016. С. 53–57.
5. Гордієнко Ю. В. Програмування спортивно-орієнтованих занять із фізичного виховання зі студентками засобами пауерліфтингу : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Дніпропетровський держ. ін-т фіз. культури і спорту. Дніпро, 2016. 21 с.
6. 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 нац. університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Кам'янець-Подільський, 2018. Вип. 11. С. 102–110.
7. Григоренко Г. В. Теоретичні аспекти реалізації фахового компоненту спортивно-педагогічного вдосконалення з силових видів спорту. Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту : зб. наук. праць. Харків: ХДАФК, 2018. Вип. 2. С. 141–146.
8. Гунько П. М. Методика навчання студентів застосовувати силові навантаження в процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2008. 20 с.
9. Єфіменко О. Ю., Фоменко О. В., Фоменко В. Х. Вплив фізичних вправ з пауерліфтингу на силові здібності студентів і курсу в процесі позааудиторних занять. Zbiór artykułów naukowych z Konferencji Międzynarodowej Naukowo-Praktycznej (on-line) zorganizowanej dla pracowników naukowych uczelni, jednostek naukowo-badawczych oraz badawczych z racstw obszaru byłego Związku Radzieckiego oraz byłej Jugosławii. Warszawa, 2017. С. 77–80.
10. Жамардїй В. О. Формування спеціальних умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі занять з пауерліфтингу : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Харків. нац. ун-т ім. В. Н. Каразіна. Харків, 2014. 20 с.
11. Каленикова Н. Г. Конструктивная методика профессионально-прикладной физической подготовки средствами пауэрлфтинга студентов технического университета : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Смоленск, 2004. 20 с.
12. Лобко В. С. Показники рухових здібностей, антропометричні та функціональні характеристики студентів-пауерліфтерів з ураженнями опорно-рухового апарату з різним стажем занять. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2015. № 2. С. 103–108.
13. Минов М. Ю. Пауэрлфтинг как эффективное средство развития физических качеств и укрепления здоровья студентов. Вестник Красноярского педагогического университета им. В. П. Астафьева, 2010. № 2. С. 47–51.
14. Мичка І. В. Методика розвитку силових якостей у студентів вищих навчальних закладів засобами пауерліфтингу : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Київ. нац. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2019. 21 с.
15. Одаренко І. В., Саенко В. Г., Полулященко Ю. М. Пауэрлфтинг как средство социальной адаптации людей с нарушенным зрением. Медицинское образование XXI века: компетентностный подход и его реализация в системе непрерывного медицинского и фармацевтического образования : сб. материалов Респ. науч.-практ. конф. с междунар. участием. Витебск, 2017. С. 583–588.
16. Сан Женьцянь. Методика удосконалення рухових якостей і функціональної підготовленості студентів з ураженнями опорно-рухового апарату на заняттях з пауерліфтингу : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)». Харків, 2016. 20 с.
17. Турияница І. В. Вплив занять пауерліфтингом на фізичний розвиток студентів факультету фізичного виховання з ослабленим станом здоров'я. Актуальные научные исследования в современном мире : сб. науч. трудов по материалам XXXII Междун. науч. конф., 26–27 декабря 2017 г. Переяслав-Хмельницкий, 2017. Вып. 12 (32), ч. 5. С. 60–65.
18. Хіміч, І. Ю. Пауерліфтинг: перспективи розвитку як популярного секційного виду занять у вищих навчальних закладах. Актуальные научные исследования в современном мире : сб. науч. трудов по материалам XXXII Междун. науч. конф., 26–27 декабря 2017 г. Переяслав-Хмельницкий, 2017. Вып. 12 (32), ч. 5. С. 66–70.
19. Шиян В. М. Розвиток силових здібностей студентів вищих навчальних закладів засобами пауерліфтингу. Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. Дніпро : Нова Ідеологія, 2017. С. 198–205.
20. Horvat M., Franklin C., Born D. Predicting strength in high school women athletes. J Strength Cond Res. 2007. Nov ; 21(4). P. 1018–1022.

#### References

1. Antonyuk O. A. (2018) Osoblivosti rozvitku silovih yakosteju u studentiv VNZ tehničnogo profilyu na zanyattjah z

- fizichnogo viovannya (na prikladi atletichnoï gimnastiki ta pauerliftingu). Innovacijni pidhodi i suchasna nauka : zb. centru nauk. publikacij «Veles» za mater. IV Mizhnar. nauk.-prakt. konf., ch. 3, Kiïv : Centr naukovih publikacij. P. 71–76.
2. Bachins'ka N. V., Amosov A. V. (2014) Osoblivosti rozvitku silovih yakosteï u studentiv na zanyattyah z fizichnogo viovannya na prikladi pauerliftingu. Aktual'ni pitannya osviti, sportu ta zdorov'ya u vishchih navchal'nih zakladah : materiali I Vseukr. nauk.-prakt. konf. Donec'k, P. 8–14.
  3. Voronec'kij B. V. (2016) Rozvitok ruhovoiï aktivnosti studentok vishchih navchal'nih zakladiv u procesi pozaauditornih zanyat' pauerliftingom : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk : 13.00.02. Skhidnoevrop. nac. un-t im. L. Ukraïki. Luc'k, 2018. 23 s.
  4. Garipova A. Z., Zotova F. R. Potencial pauerliftinga v povysnenii fizicheskoiï podgotovlennosti studentok pedagogicheskogo vuza. Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta : nauch.-teor. zhurnal, № 3 (133). P. 53–57.
  5. Gordienko Y. V. (2016) Programuvannya sportivno-orientovanih zanyat' iz fizichnogo viovannya zi studentkami zasobami pauerliftingu : avtoref. dis. ... kand. nauk z fiz. viovannya ta sportu : 24.00.02. Dnipropetrovs'kij derzh. in-t fiz. kul'turi i sportu. Dnipro, 21 p.
  6. Griban G. P., Michka I. V. (2018) Pedagogichni zasadi navchannya silovih vprav z pauerliftingu students'koï molodi v osvitnomu procesi z fizichnogo viovannya. Visnik Kam'yanec'-Podil's'kogo nac. universitetu imeni Ivana Ogienka. Fizichne viovannya, sport i zdorov'ya lyudini. Kam'yanec'-Podil's'kij, Vip. 11. P. 102–110.
  7. Grigorenko G. V. (2018) Teoretichni aspekti realizacii fahovogo komponentu sportivno-pedagogichnogo vdoskonalennya z silovih vidiv sportu. Osnovi pobudovi trenuval'nogo procesu v ciklichnih vidah sportu : zb. nauk. prac'. Harkiv: HDAFK, Vip. 2. P. 141–146.
  8. Gun'ko P. M. (2008) Metodika navchannya studentiv zastosovuvati silovi navantazhennya v procesi fizichnogo viovannya : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk : 13.00.02. Nac. ped. un-t im. M. P. Dragomanova. Kiïv, 20 p.
  9. Efimenko O. Y., Fomenko O. V., Fomenko V. H. (2017) Vpliv fizichnih vprav z pauerliftingu na silovi zdibnosti studentiv i kursu v procesi pozaauditornih zanyat'. Zbiór artykułow naukowych z Konferencji Międzynarodowej Naukowo-Praktycznej (on-line) zorganizowanej dla pracowników naukowych uczelni, jednostek naukowo-badawczych oraz badawczych z passtw obszaru byłego Związku Radzieckiego oraz byłej Jugosławii. Warszawa, P. 77–80.
  10. ZHamardij V. O. (2014) Formuvannya special'nih umin' i navichok studentiv vishchih navchal'nih zakladiv u procesi zanyat' z pauerliftingu : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk : 13.00.02. Harkiv. nac. un-t im. V. N. Karazina. Harkiv, 20 p.
  11. Kalenikova N. G. (2004) Konstruktivnaya metodika professional'no-prikladnoj fizicheskoiï podgotovki sredstvami pauerliftinga studentov tekhnicheskogo universiteta : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk. Smolensk, 20 p.
  12. Lobko V. S. (2015) Pokazniki ruhovih zdibnostej, antropometriczni ta funkcional'ni harakteristiki studentiv-pauerlifteriv z urazhennyami oporno-ruhovogo aparatu z riznim stazhem zanyat'. Slobzhans'kij nauko-sportivnij visnik. № 2. P. 103–108.
  13. Minov M. Y. (2010) Pauerlifting kak effektivnoe sredstvo razvitiya fizicheskikh kachestv i ukrepleniya zdorov'ya studentov. Vestnik Krasnoyarskogo pedagogicheskogo universiteta im. V. P. Astaf'eva, № 2. P. 47–51.
  14. Michka I. V. (2019) Metodika rozvitku silovih yakosteï u studentiv vishchih navchal'nih zakladiv zasobami pauerliftingu : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk : 13.00.02. Kiïv. nac. un-t im. M. P. Dragomanova. Kiïv, 21 p.
  15. Odarenko I. V., Saenko V. G., Polulyashchenko Y. M. (2017) Pauerlifting kak sredstvo social'noj adaptacii lyudej s narushennym zreniem. Medicinskoe obrazovanie XXI veka: kompetentnostnyj podhod i ego realizaciya v sisteme nepreryvnogo medicinskogo i farmacevricheskogo obrazovaniya : sb. materialov Resp. nauch.-prakt. konf. s mezhdunar. uchastiem. Vitebsk, P. 583–588.
  16. San Zhen'cyan. (2016) Metodika udoskonalennya ruhovih yakosteï i funkcional'noiï pidgotovlennosti studentiv z urazhennyami oporno-ruhovogo aparatu na zanyattyah z pauerliftigu : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk : spec. 13.00.02 «Teoriya ta metodika navchannya (fizichna kul'tura, osnovi zdorov'ya)». Harkiv, 20 p.
  17. Turyanicya I. V. (2017) Vpliv zanyat' pauerliftingom na fizichnij rozvitok studentiv fakul'tetu fizichnogo viovannya z oslablenim stanom zdorov'ya. Aktual'nye nauchnye issledovaniya v sovremennom mire : sb. nauch. trudov po materialam HKHXII Mezhdun. nauch. konf., 26–27 dekabrya 2017 g. Pereyaslav-Hmel'nickij, Vip. 12 (32), ch. 5. P. 60–65.
  18. Himich, I. Y. (2017) Pauerlifting: perspektivi rozvitku yak populyarnogo sekcijnogo vidu zanyat' u vishchih navchal'nih zakladah. Aktual'nye nauchnye issledovaniya v sovremennom mire : sb. nauch. trudov po materialam HKHXII Mezhdun. nauch. konf., 26–27 dekabrya 2017 g. Pereyaslav-Hmel'nickij, Vip. 12 (32), ch. 5. P. 66–70.
  19. Shiyan V. M. (2017) Rozvitok silovih zdibnostej studentiv vishchih navchal'nih zakladiv zasobami pauerliftingu. Aktual'ni problemi fizichnogo viovannya ta sportu v suchasnihi umovah : materiali Vseukr. nauk.-prakt. konf. Dnipro : Nova Ideologiya, P. 198–205.
  20. Horvat M., Franklin C., Born D. Predicting strength in high school women athletes. J Strength Cond Res. 2007. Nov ; 21 (4). P. 1018–1022.