

8. Платонов В. И. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта / В. И. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 566 с.
9. Пятин В. Ф. Физиологические основы психологической деятельности человека / В. Ф. Пятин. – Самара: СМ «Реавиз», 2014. – 135 с.

#### References

1. Akimova L. N. Psikhologiya sporta / L. N. Akimova. – Odessa: Studiya «Negocziant», 2004. – 127 s.
2. Alekseev V. Yu. Sistemnaya determinacziya sorevnovatel'noj nadezhnosti yuny'kh sportsmenov / V. Yu. Alekseev // Materialy' XI Vserossijskoj nauch.- prakt. konf. s mezhdunar. uchastiem po psikhologii sporta i fizicheskoj kul'tury' «Rudikovskie chteniya – 2015» / pod red. Yu.V. Bajkovskogo. – M.: FGBOU VPO «RGUFKSMiТ», 2015. – S. 136 – 139.
3. Alekseev A. V. Preodolej sebya: Psikhicheskaya podgotovka v sporte / A. V. Alekseev. – Rostov-na- Donu: Feniks, 2006. – 192 s.
4. Ezhkova A. Yu. Psikhologo–pedagogicheskoe obespechenie interesa k sportivnoj deyatel'nosti nachinayushhikh borczov : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk: specz. 13.00.04 / A. Yu. Ezhkova. – M., 2005. – 22 s.
5. Eustova L. V. Psikhologicheskie prichiny' neuverennosti v sorevnovatel'noj deyatel'nosti sportsmenov – edinoborczev / L. V. Eustova, I. S. Shemet, K. V. Shemet // Materialy' mezhdunar. nauch. prak. konf. psikhologov fiz. kul't. i sporta. – 2007. – S. 43–44.
6. Igumenov V. M. Sportivnaya bor'ba: Uchebnik dlya studentov i uchashhikhsya fakul'teta fizicheskogo vospitaniya pedagogicheskikh uchebny'kh zavedenij / V. M. Igumenov, B. A. Podlivaev. – M.: Vldos, 2013. – 240 s.
7. Piloyan R. A. Mnogoletnyaya podgotovka sportsmenov–edinoborczev / R. A. Piloyan, A. D. Sukhanov. – Malakhovka: MOGAFK, 1999. – 98 s.
8. Platonov V. I. Obshhaya teoriya podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte: uchebnik dlya studentov vuzov fizicheskogo vospitaniya i sporta / V. I. Platonov. – Kiev: Olimpijskaya literatura, 2000. – 566 s.
9. Pyatin V. F. Fiziologicheskie osnovy' psikhologicheskoy deyatel'nosti cheloveka / V. F. Pyatin. – Samara: SMI «Reaviz», 2014. – 135 s.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).27  
УДК 796.894

Гуцул Н.З.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач  
Українська академія друкарства

Гудима Г. Б.  
викладач

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського  
Нестеренко Л.О.

студент

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

#### МОДЕЛЬНІ ПОКАЗНИКИ ПІДГОТОВЛЕНOSTI ПАУЕРЛІФТЕРІВ-ПОЧАТКІВЦІВ З МЕТОЮ КОНТРОЛЮ ТРЕНУВАЛЬНОГО НАВАНТАЖЕННЯ

*Стрімкий прогрес результатів у спорті вимагає більш детального вивчення процесу підготовки спортсменів і розробки шляхів його вдосконалення. До найперспективніших напрямків можна віднести ефективне управління тренувальним процесом на основі використання модельних характеристик. Специфіка тренувальної і змагальної діяльності в пауерліфтингу ставить вимоги до пошуку нових методик і змісту процесу підготовки. Розробка й використання модельних характеристик спортсменів у пауерліфтингу є актуальним питанням, ще не достатньо виченим і мало застосовуваним у практичній діяльності. Підвищення ефективності тренувального процесу в сучасному спорті є актуальною проблемою. Дослідження проводилось в Українській академії друкарства на кафедрі фізичного виховання зі студентами, які займались в секції з пауерліфтингу I, II та III курсу в кількості 36 спортсменів-початківців і які були поділені на три рівні групи по 12 чоловік. Контроль та розробка модельних характеристик, які є базовим підґрунтям для управління тренувальним процесом спортсменів, дає можливість додаткового аналізу всіх показників фізичного стану та фізичної підготовленості в пауерліфтингу.*

**Ключові слова:** модель, пауерліфтинг, контроль, тренувальний процес.

**Гуцул Н.З., Гудима Г. Б., Нестеренко Л.О. Модельные показатели подготовленности пауэрлифтеров начинающих с целью контроля тренировочной нагрузки.** Стремительный прогресс результатов в спорте требует более детального изучения процесса подготовки спортсменов и разработки путей его совершенствования. Наиболее перспективным направлением можно отнести эффективное управление тренировочным процессом на основе использования модельных характеристик. Специфика тренировочной и соревновательной деятельности в пауэрлифтинге ставит требования к поиску новых методик и содержания процесса подготовки. Разработка и использование модельных характеристик спортсменов в пауэрлифтинге является актуальным вопросом, еще не достаточно виченим и мало применяемым в практической деятельности. Повышение эффективности тренировочного процесса в современном спорте является актуальной проблемой. Исследование проводилось в Украинской академии книгопечатания на кафедре физического воспитания со студентами, которые занимались в секции по пауэрлифтингу I,

II і III курсу в кількості 36 починаючих спортсменів і які були розділені на три рівні групи по 12 чоловік. Контроль і розробка модельних характеристик, які є базовим фундаментом для управління тренувальним процесом спортсменів, дає можливість додаткового аналізу всіх показників фізичного стану і фізичної підготовленості в пауерліфтингу.

**Ключові слова:** модель, пауерліфтинг, контроль, тренувальний процес.

**Natalia Hutsul, Halyna Hudyma, Lilia Nesterenko. Model indicators of training of novice powerlifters in order to control the training load.** The rapid progress of results in sports requires a more detailed study of the process of training athletes and developing ways to improve it. The most promising areas include effective management of the training process based on the use of model characteristics. The specifics of training and competitive activities in powerlifting places demands on the search for new methods and content of the training process. The development and use of model characteristics of athletes in powerlifting is a topical issue, not yet sufficiently studied and little used in practice. Improving the efficiency of the training process in modern sports is an urgent problem. The study was conducted in Lviv by the Ukrainian Academy of Printing at the Department of Physical Education with students who were engaged in the section of powerlifting I, II and III course in the number of 36 novice athletes and were divided into three groups of 12 people each. In the study, we identified a set of control exercises for the dynamics of physical fitness of powerlifters (long jump from a place, pull-ups in the suspension on the crossbar, the state of dynamometry, flexibility). In the study we studied the relationship between fitness and performance in competitive exercises, we conducted a correlation analysis, which proved that there is a high level of relationship between individual indicators and results in individual competitive exercises of powerlifters-newcomers. Analysis of literature sources found that the problem of development and the use of model characteristics in power sports is relevant, and the issue of modeling in powerlifting is insufficiently developed. The use of model characteristics, which are the basic basis for managing the training process of athletes in powerlifting, allows additional control of the adequacy of physical activity, its adjustment, rational use of training tools, development of new methods of exercise taking into account group and individual indicators of novice powerlifters. The issue of control in power and speed-power sports is relevant. Control and development of model characteristics, which are the basic basis for managing the training process of athletes, allows additional analysis of all indicators of physical condition and physical fitness in powerlifting.

**Key words:** model, powerlifting, control, training process.

**Постановка проблеми.** На сьогодні в спортивній практиці активно використовуються різні моделі, які за кількісними показниками формуються як модельні характеристики. На думку В.М. Платонова, ефективність управління тренувальним процесом тісно пов'язана з моделюванням – процесом побудови, вивчення й використання моделей для визначення та уточнення характеристики оптимізації процесу спортивної підготовки й участі в змаганнях. Широке визнання моделювання різних сторін підготовки спортсменів отримало в кінці ХХ – на початку ХХІ століття.

Проблеми моделювання процесу підготовки спортсменів вивчалась багатьма фахівцями як Дідик Т.М. [2], Олешко В.Г. [8], Шустин Б. Н. [13]. Питання моделювання тренувальних навантажень вивчалися Костюкевичем В.М. [4], Платоновим В.М. [9], та ін.

Що стосується силових видів спорту, то питання моделювання процесу підготовки спортсменів вирішувалися багатьма фахівцями: Медведєв О.С. [5] вивчав модельні характеристики тренувальних навантажень у важкій атлетіці; Дворкін Л.С. [1] розробив модельні характеристики спеціальної фізичної підготовленості й модельні характеристики показників фізичних якостей юних важкоатлетів; Олешко В.Г. [8] розробив модельні характеристики процесу підготовки в силових видах спорту.

Моделюванню різних сторін підготовки в пауерліфтингу, присвячена невелика кількість робіт: Пронович Ю.М [10], Ніжніченко Д.О. [6; 7], Капко І.О. [3], Стеценко А.І. [11; 12]. Аналіз літератури дозволяє стверджувати про сформовану систему застосування методів моделювання в спорті, у тому числі й у силових видах. У теорії спорту існує декілька визначень терміна «модель», кожне з яких відображає сутність застосування моделювання в управлінні підготовкою спортсменів.

**Мета роботи** – проаналізувати модельні показники підготовленості пауерліфтерів-початківців з метою контролю тренувальних навантажень.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічний експеримент (тестування); методи математичної статистики.

**Організація дослідження.** Дослідження проводилось в м. Львів Українська академія друкарства на кафедрі фізичного виховання зі студентами, які займались в секції з пауерліфтингу I, II та III курсу в кількості 36 спортсменів-початківців і які були поділені на три рівні групи по 12 чоловік в кожній. В дослідженні ми визначили комплекс контрольних вправ з фізичної підготовленості пауерліфтерів-новачків (стрибок у довжину з місця, підтягування у висі на поперечині, станова динамометрія, гнучкість).

**Виклад основного матеріалу.** У процесі дослідження ми визначили комплекс контрольних вправ для динаміки фізичної підготовленості пауерліфтерів-початківців. До цього комплексу включили такі вправи: стрибок у довжину з місця, підтягування у висі на поперечині, станова динамометрія, гнучкість (табл. 1).

Таблиця 1.

**Порівняння показники фізичної підготовленості пауерліфтерів-новачків**

№ п/п	Показники	III курс n=12	II курс n=12	I курс n=12	P		
					1-2	2-3	1-3
1	Стрибок у довжину з місця (см)	253,06± 4,91	248,56± 4,73	247,18 ± 4,19	> 0,05	> 0,05	> 0,05

2	Підтягування (к-ть разів)	26,84 ± 1,73	24,76 ± 2,12	21,28 ± 0,95	< 0,05	< 0,05	< 0,05
3	Станова динамометрія (кг)	242,08 ± 2,94	229,56 ± 2,15	242,08 ± 2,94	< 0,05	< 0,05	< 0,05
4	Гнучкість (см)	2,94 ± 1,42	3,31 ± 0,72	2,94 ± 1,42	> 0,05	> 0,05	> 0,05

Будь-яка м'язова діяльність у різних видах спорту впливає на розвиток силових здібностей. Особливо помітно впливає на збільшення м'язової сили характер специфічної м'язової діяльності під час занять пауерліфтингом. Проблема вивчення розвитку м'язової сили пауерліфтерів є особливо цікавою. З метою вирішення поставлених завдань було досліджено показники сили основних груп м'язів пауерліфтерів-початківців між I, II та III курсом (табл. 2).

При визначенні сили м'язів були створені однакові умови для спортсменів, які досліджуються. Вивчалися показники сили згиначів і розгиначів кисті, передпліччя, плеча, тулуба, ступні, гомілки й стегна. Дослідження показників сили основних груп м'язів пауерліфтерів-початківців показали, що за показниками сили м'язів згиначів кисті встановлено достовірні відмінності в представників усіх трьох груп. За показниками сили розгиначів кисті спортсмени II та III курсу достовірно не відрізняються ( $P > 0,05$ ), спортсмени II курсу за силою розгиначів кисті мають перевагу над спортсменами I курсу ( $18,9 \pm 1,3$  кг і  $9,6 \pm 1,9$  кг відповідно), ( $P < 0,05$ ).

Таблиця 2.

Показники сили основних груп м'язів пауерліфтерів-новачків

Показники		III курс n=12	II курс n=12	I курс n=12	t (p)		
					1-2	2-3	1-3
Кисть	Згиначі	25,8 ± 0,6	20,4 ± 1,2	10,8 ± 2,2	4,02*	3,84*	6,8*
	Розгиначі	19,2 ± 1,4	18,9 ± 1,3	9,6 ± 1,9	0,15	4,04*	4,06*
Передпліччя	Згиначі	47,2 ± 1,2	41,4 ± 2,1	35,6 ± 2,3	2,4*	2,1*	4,47*
	Розгиначі	51,6 ± 1,4	46,6 ± 1,8	40,8 ± 2,1	2,19*	1,86*	4,28*
Плече	Згиначі	53,5 ± 1,6	48,2 ± 1,6	41,4 ± 1,6	2,34*	3,00*	5,35*
	Розгиначі	85,7 ± 1,8	71,6 ± 1,9	61,2 ± 1,9	5,40*	3,88*	9,30*
Тулуб	Згиначі	123,2 ± 1,7	108,9 ± 1,7	88,9 ± 1,6	5,95*	8,58*	14,9*
	Розгиначі	98,6 ± 2,4	172,1 ± 2,1	154,3 ± 2,1	8,33*	6,01*	11,7*
Ступня	Згиначі	35,1 ± 1,2	28,2 ± 1,1	22,2 ± 1,8	4,25*	2,85*	5,97*
	Розгиначі	108,6 ± 2,3	96,4 ± 2,1	81,3 ± 2,2	3,92*	4,96*	8,58*
Гомілка	Згиначі	28,6 ± 1,4	21,4 ± 1,8	16,3 ± 1,8	3,15*	2,00*	5,39*
	Розгиначі	28,6 ± 1,4	21,4 ± 1,8	16,3 ± 1,8	3,15*	2,00*	5,39*
Стегно	Згиначі	134,6 ± 1,8	101,2 ± 1,7	82,4 ± 1,9	15,18*	7,6*	20,0*
	Розгиначі	211,9 ± 2,6	182,4 ± 2,5	154,3 ± 2,1	8,19*	8,6*	17,24*

\* $P < 0,05$

Пауерліфтери-початківці III курсу мали значну перевагу за такими показниками: розгиначі плеча  $85,7 \pm 1,8$  кг; згиначі і розгиначі тулуба –  $123,2 \pm 1,7$  і  $198,6 \pm 2,4$  відповідно; розгиначі стопи –  $108,6 \pm 2,3$ ; згиначі і розгиначі стегна –  $134,6 \pm 1,8$  і  $211,9 \pm 2,6$  кг. За показниками сили основних груп м'язів спортсмени III курсу мали достовірну перевагу над спортсменами II курсу ( $P < 0,05$ ). Показники спортсменів II курсу мають достовірну різницю з показниками спортсменів I курсу ( $P < 0,05$ ).

Для кваліфікованих пауерліфтерів характерним є переважний розвиток сили м'язів розгиначів кінцівок тулуба. Показники сили м'язів розгиначів вищі за показники сили м'язів згиначів у 2,3 рази. Отримані дані свідчать, що зі зростанням майстерності сила м'язів згиначів верхніх кінцівок тулуба мало змінюється. У спортсменів III курсу показники сили м'язів згиначів мало відрізняються від показників спортсменів II курсу, а сила м'язів розгиначів вища. Можна стверджувати, що зі зростанням сили м'язів згиначів зростає і їхня маса. За винятком важкоатлетів, у всіх спортсменів збільшення ваги обмежене граничними ваговими категоріями. Тому вони намагаються розвивати ті м'язові групи, від яких залежить ефективність виконання змагальної вправи в пауерліфтингу. Для вивчення взаємозв'язку між показниками фізичної підготовленості й показниками в змагальних вправах нами проведено кореляційний аналіз, який довів, що існує високий рівень взаємозв'язку окремих показників і результатів в окремих змагальних вправах пауерліфтерів-початківців (табл. 3.)

Таблиця 3.

Кореляційний взаємозв'язок показників фізичної підготовленості та показників у змагальних вправах пауерліфтерів-новачків

Показники	Стрибок у довжину з місця, см	Підтягування у висі на перекладині	Станова динамометрія	Кистьова динамометрія
<i>III курс</i>				
Присідання зі штангою	0,8967	- 0,285	0,8393	0,6352
Жим лежачи	0,7498	- 0,006	0,8828	0,3554
Тяга	0,8842	- 0,277	0,8279	0,7808
<i>II курс</i>				
Присідання зі штангою	0,5356	0,2947	0,2375	0,0525
Жим лежачи	0,8115	- 0,326	0,705	0,6881
Тяга	0,6438	0,1349	0,3481	0,2503
<i>I курс</i>				
Присідання зі штангою	0,5967	0,2844	0,8219	0,5478
Жим лежачи	0,7172	0,1754	0,8448	0,5379
Тяга	0,7041	0,0306	0,9298	0,9298

При проведенні аналізу кореляційної залежності між показниками фізичної підготовленості з кожною із трьох змагальних вправ ми встановили, що рівень спортивних результатів по-різному залежить від фізичних показників. Так, для спортсменів III курсу показники стрибка в довжину з місця, станової і кистьової динамометрії мають тісний взаємозв'язок зі спортивним результатом у трьох змагальних вправах ( $r=0,63-0,89$ ), тоді як показники підтягування не мають такого зв'язку з жодною вправою пауерліфтингу. Аналогічну картину спостерігаємо при проведенні аналізу кореляційного взаємозв'язку даних показників спортсменів II курсу ( $r=0,55-0,81$ ). Не встановлено, як і в I курсу, взаємозв'язку між показниками в підтягуванні й змагальними вправами. При проведенні кореляційного аналізу результатів спортсменів I курсу встановлено дещо іншу взаємозалежність. У цій групі найбільш достовірний і високий взаємозв'язок зі змагальними вправами має показник станової динамометрії ( $r=0,82-0,92$ ), а показник у підтягуванні має більш тісний взаємозв'язок, ніж у спортсменів II і III курсу. Це варто враховувати при плануванні навантажень для спортсменів різної фізичної підготовленості.

**Висновки.** Аналіз літературних джерел дозволив встановити, що проблема розробки й використання модельних характеристик у силових видах спорту є актуальним, а питання моделювання у пауерліфтингу недостатньо розробленим. Використання модельних характеристик, які є базовим підґрунтям для управління тренувальним процесом спортсменів у пауерліфтингу, дає можливість додаткового контролю адекватності фізичного навантаження, його корегування, раціонального застосування засобів тренування, розробки нових методик застосування вправ з урахуванням групових та індивідуальних показників пауерліфтерів-початківців. Питання контролю в силових та швидко-силових видах спорту є актуальним. Контроль та розробка модельних характеристик, які є базовим підґрунтям для управління тренувальним процесом спортсменів, дає можливість додаткового аналізу всіх показників фізичного стану та фізичної підготовленості в пауерліфтингу.

**Подальше дослідження** питання використання модельних характеристик у тренувальному процесі пауерліфтерів буде розглядатися в напрямку вдосконалення методики диференційованого підходу використання моделей фізичної підготовленості на різних етапах багаторічної підготовки.

#### Література

1. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, туризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д : Феникс, 2003. – 384с.
2. Дідик Т.М. Атлетизм: теорія і методика навчання. Навчальний посібник / Т.М. Дідик. – Вінниця : «Планер», 2014. – 139 с.
3. Капко І.О. Критерії відбору спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються у пауерліфтингу, на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження досягнень: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.01 „Олімпійський і професійний спорт” / І.О. Капко. – Київ, 2004. – 18 с.
4. Костюкевич В.М. Теоретичні та методичні основи моделювання тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / В.М. Костюкевич. – Київ, 2012. – 41 с.
5. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике: учебное пособие для тренеров / А.С. Медведев – М. ; ФиС, 1986. – 272с.
6. Ніжніченко Д. О. Розвиток спеціальних фізичних якостей пауерліфтерів за допомогою засобів швидко-силової спрямованості / Д. О. Ніжніченко // [Слобожан. наук.-спорт. вісн.](#) – 2011. – № 2. – С. 88-91.
7. Ніжніченко Д. О. Швидко-силова підготовка як складова тренувального процесу в пауерліфтингу на етапі попередньої базової підготовки / Д. О. Ніжніченко // [Слобожан. наук.-спорт. вісн.](#) – 2012. – № 1. – С. 67-70



8. Олешко В.Г. Моделивання, відбір, та орієнтація підготовки спортсменів у силових видах спорту. Монографія / В.Г. Олешко. – К.: Вид-во «Центр учбової літератури», 2013. – 252 с.
9. Пронович, Ю.В. Модельные характеристики спортсменов различной квалификации, специализирующихся в пауэрлифтинге / Ю.В. Пронович // Мир спорта. – 2007. – № 2. – С. 8–11.
10. Пронович Ю.В. Модельные характеристики спортсменов различной спортивной квалификации, специализирующихся в пауэрлифтинге: метод. рекомендации / Ю.В. Пронович; БНТУ. – Минск: БНТУ, 2012 – 35 с.
11. [Стеценко А.І.](#) Пауэрліфтинг. Теорія і методика викладання : посібник / А. І. Стеценко. - Черкаси, 2008. – 460 с.
12. [Стеценко А. І.](#) Побудова тренувального процесу в пауэрліфтингу на етапі безпосередньої підготовки до змагань : Автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / А. І. Стеценко; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. - К., 2000. – 19 с.
13. Шустин Б. Н. Моделирование и прогнозирование в системе спортивной тренировки / Б. Н. Шустин. – М. : СААМ, 1995. – С. 226-237.

#### References

1. Dvorkin L.S. (2003) Silovye edinoborstva. Atletizm. kulturizm. pauerlifting. girevoy sport / L.S. Dvorkin. – Rostov n/D : Feniks. 2003. – 384s.
2. Didyk T.M. (2014) Atletyzm: teoriia i metodyka navchannia. Navchalnyi posibnyk / T.M. Didyk. – Vinnytsia : «Planer», 2014. – 139 s.
3. Kapko I.O. (2004) Kryterii vidboru sportsmeniv vysokoi kvalifikatsii, yaki spetsializuiutsia u pauerliftynhu, na etapakh maksimalnoi realizatsii individualnykh mozhlyvostei ta zberezhennia dosiahnen: avtoref. dys. na zdobuttia naukovoho stupenia kand. nauk z fizychnoho vykhovannia i sportu: 24.00.01 „Olimpiyskiy i profesiyniy sport” / I.O. Kapko. – Kyiv, 2004. – 18 s.
4. Kostiukevych V.M. (2012) Teoretychni ta metodychni osnovy modeliuvannia trenuvalnogo protsesu sportsmeniv ihrovykh vydiv sportu: avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia doktora nauk z fiz. vykh. ta sportu: spets. 24.00.01 «Olimpiyskiy i profesiyniy sport» / V.M. Kostiukevych. – Kyiv, 2012. – 41 s.
5. Medvedev A.S. (1986) Sistema mnogoletney trenirovki v tyazheloy atletike:uchebnoe posobiye dlya trenerov / A.S. Medvedev – M. ;FiS. 1986. – 272s.
6. Nizhnichenko D. O. (2011) Rozvytok spetsialnykh fizychnykh yakostei pauerlifteriv za dopomohoiu zasobiv shvydkisno-sylovoi spriamovanosti / D. O. Nizhnichenko // Slobozhan. nauk.-sport. visn. – 2011. – № 2. – S. 88-91.
7. Nizhnichenko D. O. (2012) Shvydkisno-sylova pidhotovka yak skladova trenuvalnogo protsesu v pauerliftynhu na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky / D. O. Nizhnichenko // Slobozhan. nauk.-sport. visn. – 2012. – № 1. – S. 67-70
8. Oleshko V.H. (2013) Modeliuvannia, vidbir, ta oriiantatsiia pidhotovky sportsmeniv u sylovykh vyдах sportu. Monohrafiia / V.H. Oleshko. – К.: Vyd-vo «Tsentр uchbovoi literatury», 2013. – 252 s.
9. Pronovich Yu.V. (2007) Modelnye kharakteristiki sportsmenov razlichnoy kvalifikatsii. spetsializiruyushchikhsya v pauerliftyngе / Yu.V. Pronovich // Mir sporta. – 2007. – № 2. – S. 8–11.
10. Pronovich Yu.V. (2012) Modelnye kharakteristiki sportsmenov razlichnoy sportivnoy kvalifikatsii. spetsializiruyushchikhsya v pauerliftyngе: metod. rekomendatsii / Yu.V. Pronovich; BNTU. – Minsk: BNTU. 2012 – 35 s.
11. Stetsenko A.I. (2008) Pauerliftynh. Teoriia i metodyka vykladannia : posibnyk / A. I. Stetsenko. - Cherkasy, 2008. – 460 с.
12. Stetsenko A.I. (2000) Pobudova trenuvalnogo protsesu v pauerliftynhu na etapi bezposerednoi pidhotovky do zmahani : Avtoref. dys... kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu : 24.00.01 / A. I. Stetsenko; Nats. un-t fiz. vykhovannia i sportu Ukrainy. - К., 2000. – 19 с.
13. Shustin B.N. (1995) Modelirovaniye i prognozirovaniye v sisteme sportivnoy trenirovki / B. N. Shustin. – М. : SAAM. 1995. – S. 226-237.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).28  
УДК 338.48 – 52 : 379.84] : 796.015.62 – 057.

**Дідковський В.А.**  
**Національна академія внутрішніх справ України**  
**Матвієнко М.І.**  
**Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, (м. Київ)**

#### СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК КОМПОНЕНТ ОСВОЄННЯ СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ ОСНОВ САМОЗАХИСТУ

У статті освітлено аспекти підготовки особи до забезпечення власної безпеки; розглянуто класифікацію джерел загроз безпеці; подано до обговорення бачення авторами напрямів навчальної підготовки та характеристики спеціальної фізичної підготовки як одного з компонентів в контексті вивчення дисципліни «Основи самозахисту».

**Ключові слова:** спеціальна фізична підготовка, загроза безпеці, основи самозахисту, правова освіта, психологічна підготовка, фізичне виховання.

**Дідковський В.А. и Матвиенко М.И. Специальная физическая подготовка как компонент овладения студенческой молодежью основами самозащиты.** В статье освещены аспекты подготовки личности к обеспечению собственной безопасности; рассмотрено классификацию источников угроз безопасности; подано к обсуждению виденье авторами векторов учебной подготовки и характеристики специальной физической подготовки как одного с