

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра атлетичних видів спорту

«ЗАТВЕРДЖЕНО»

на засіданні кафедри

атлетичних видів спорту

30 серпня 2018 р. протокол № 2

Зав. каф  Загура Ф. І.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ПРОВЕДЕННЯ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

з дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту»

**для студентів 1 курсу факультету педагогічної освіти та факультету
післядипломної та заочної освіти**

Змістовий модуль 1. Вступ до спеціалізації з силових видів спорту.

Тема 3. Історія розвитку силових видів спорту.

Мета: Виявити знання студентів з історико-організаційних аспектів розвитку силових видів спорту.

План

Впродовж двох годин обговорюються наступні питання:

1. Зародження силових видів спорту в світі.
2. Історія розвитку важкої атлетики.
3. Історія розвитку пауерліфтингу.
4. Історія розвитку гирьового спорту. Історія розвитку бодібілдингу.
5. Результати виступу українських спортсменів у Олімпійських Іграх. Участь спортсменів України в чемпіонатах світу і Європи.

Теоретичні відомості

В.Ф. Краєвський розробив оригінальну систему «тілобудови» й розвитку сили. Олександр Засс запропонував методику розвитку сили за допомогою ланцюгів (ця система ізометричних вправ автора була опублікована у 1924 р.), Олександр Анохін — розробив систему гантельної гімнастики тощо.

У 1897 р. відбувся перший Всеросійський чемпіонат із важкої атлетики, де учасники змагалися у п'яти вправах з обтяженнями: жимі, ривку й поштовху двома руками, поштовху й ривку однією рукою, а також — у вільних вправах.

Перший чемпіонат світу з важкої атлетики відбувся у 1898 році у Відні.

Клуби і гуртки важкої атлетики у 1912 р. об'єдналися у Всеросійську спілку важкоатлетів, головою якої було обрано Людвіга Чаплинського, а в 1913 р. ця спілка стає членом Міжнародної аматорської спілки важкоатлетів. Міжнародний конгрес спілки 1913 р. у Берліні прийняв ряд важливих рішень. Важка атлетика на той час поєднувала розвиток трьох видів спорту: піднімання ваги (штанга й гирі), бокс і всі види боротьби. Для важкоатлетів затвердили єдину програму змагань: ривок і поштовх різнойменними руками, штовхання ваги (не менше 10 кг), а для команд — перетягування каната. Атлети почали виступати у п'яти вагових категоріях: до 60 кг; 67,5; 75; 82,5 і понад 82,5 кг.

У 1933 р. у важкій атлетиці прозвучало ім'я Георгія Попова. Він одним із перших застосував великі тренувальні навантаження у своїй підготовці, обґрунтував періодичність зміни навантажень у тижневих циклах, а також винайшов новий спосіб присіду під штангу — «розніжка». Він першим з українських важкоатлетів встановив найвище світове досягнення у ривку — 98,2 кг, а у 1937 р. йому було присвоєно почесне звання «Заслужений майстер спорту СРСР».

У 1938 р. Я. Куценко першим із важкоатлетів колишнього СРСР показав у сумі триборства 400 кг у важкій ваговій категорії.

У 1946 році секція важкої атлетики СРСР вступає до Міжнародної федерації важкої атлетики (IWF).

У 1952 р. важкоатлети СРСР вперше взяли участь в Іграх XV Олімпіади, де завоювали 3 золоті, 3 срібні та 1 бронзову медалі.

У 1956 р. збірна команда України з важкої атлетики посіла друге місце у І Спартакіаді народів СРСР. Цього ж року на Іграх XVI Олімпіади у Мельбурні

харків'янин Ігор Рибак став першим серед українських важкоатлетів олімпійським чемпіоном.

У середині 1960-х років стали відомими усьому світу українські важкоатлети Михайло Хомченко, Едуард Бровко, Володимир Беляєв, Леонід Жаботинський.

У 1965 р. Спортивна класифікація країни зазнає значних змін — вперше вводяться нормативи майстра спорту СРСР міжнародного класу, кандидата в майстри спорту та юнацькі розряди.

У середині 1970-х років в Україні найбільш відомими важкоатлетами були: львів'яни Адам Гнатов і Петро Король, донеччани Борис Павлов та Юрій Голубцов, луганчани Валентин Михайлов, Олександр Кидяєв, Олександр Сеньшин, кияни Сергій Полторацький та Валерій. Кузниченко, ровенчанин Валерій Устюжин та інші.

На початку 1980-х років про себе заявляє нове покоління важкоатлетів України. В 1981 і 1982 роках Віктор Соц із Донецька стає чемпіоном світу та Європи та встановлює сім світових рекордів. У 1981 р., звання чемпіона світу та Європи виборов Валерій Кравчук із Кривого Рога, а у 1981, 1982, 1983 рр. — киянин Анатолій Писаренко.

У 1992 р. після розпаду СРСР і утворення нових незалежних держав збірні команди цих країн отримали право виступати на всіх міжнародних змаганнях окремими командами, що зразу ж призвело до загострення конкуренції на світовій важкоатлетичній арені.

Федерація важкої атлетики України була прийнята до складу IWF однією з перших. Ця подія відбулася 16 листопада 1992 р.

В 1964 році був проведений перший неофіційний чемпіонат Світу з пауерліфтингу. У 1972 році була створена перша спортивна організація – International powerlifting federation (IPF). З того часу членами Міжнародної федерації пауерліфтингу (IPF) є 103 країни. Засновником пауерліфтингу в сучасному його вигляді вважаються США. Чемпіонати Європи серед чоловіків проводяться з 1978 року, серед жінок - з 1983 року.

Першим пауерліфтером в історії прийнято вважати Пауля Ендерсона, який вважається батьком пауерліфтингу.

Відомі пауерліфтери: Скот Мендельсон - абсолютний світовий рекордсмен у жимі лежачи (457,5 кг); рекордсмен всіх часів Ед Коен - при вазі 107 кілограм у 1998 році він присів 467 кг, вижав 261 кг і потягнув 401 кг (сума 1121 кг!); Джим Вільямс – перший спортсмен, який вижав лежачи 306 кг без жимової майки (1972 рік); Райан Кеннеллі - рекордсмен в жимі лежачи (485 кг); Сергій Федосієнко - багаторазовий чемпіон Росії, Європи та світу тощо.

Хоча пауерліфтинг як вид спорту став не так давно відомий в Україні під такою назвою, він має більш глибоке коріння. Наприкінці першої половини ХХ століття в системі вправ з обтяженнями намітилися два відособлені напрями: важка атлетика і атлетизм. Інтерес до останнього ніколи не зникав. Спочатку, правда, цей вид занять називали "атлетичною гімнастикою". І лише на початку 60-х років стали відкриватися спеціалізовані зали в Києві, Одесі, Луганську, Кривому Розі, Бердянську, Ялті. В цей же час у Прибалтиці, Росії й Україні розпочали проводити змагання.

В Україні пауерліфтинг став офіційним видом спорту в 1987 році, коли була утворена Федерація атлетизму СРСР, у президії якої і була створена Комісія з

силового триборства. Перший Кубок СРСР з силового триборства відбувся 19-20 лютого січня 1988 року в Тюмені серед спортсменів різних вікових груп. У 1989 році в Челябінську пройшов другий Кубок СРСР з силового триборства, в ньому взяло участь 140 спортсменів, 24 команди. У кожній змагальній вправі давалося тільки дві спроби.

17 березня 1991 в Києві була організована Федерація пауерліфтингу України (ФПУ). Її головою обрано Бориса Левченко. В цей же час у Києві відбулися перші республіканські змагання серед юніорів та дівчат. У 1991 році федерація стала спочатку тимчасовим членом Європейської федерації, а 8 травня 1992 року отримала повноправне членство в Європейській федерації пауерліфтингу (ЕРФ).

На межі ХІХ та ХХ століть в Європі починає розвиватися специфічний вид занять з обтяженнями атлетичного спрямування, котрий отримав назву «бодибілдінг». Фундатором бодибілдінгу вважають Фредерика Мюллера, який виступав під сценічним псевдонімом Євген Сандов.

З 1901 р. у таких країнах, як США, Канада, Англія, Франція, Бельгія, Німеччина проводяться міжнародні конкурси з бодибілдінгу.

Найбільшого розвитку бодибілдінг отримав в Америці, завдяки активній діяльності Джона Вейдера (спортсмена, тренера, бізнесмена). Під керівництвом Д. Вейдера у 1946 р. створено Міжнародну федерацію бодибілдінгу (IFBB), у межах якої почалася робота з визнання бодибілдінгу олімпійським видом спорту та боротьба з застосуванням спортсменами заборонених препаратів. З 1965 р. завдяки його діяльності регулярно проводяться чемпіонати світу серед професіоналів. Переможці цих змагань отримують звання «Містер Олімпія» та нагороджуються статуеткою із зображенням видатного атлета початку ХХ століття Євгена Сандова.

Перший клуб в Україні було відкрито у 1969 р. в Запоріжжі Леонідом Жаботинським. У травні 1972 р. у середині 1980-х років у країні знову активізувала свою діяльність комісія з атлетичної гімнастики, розроблено нові правила змагань. У 1987 р. під патронатом Федерації важкої атлетики СРСР починає працювати Федерація атлетизму, а її головою обирають олімпійського чемпіона з важкої атлетики Юрія Власова. Ця федерація тоді поєднувала два види спорту — силове триборство і бодибілдінг.

У 1988 р. відбувся І чемпіонат СРСР з атлетизму, на якому командну перемогу виборола збірна команда України. У цьому самому році збірна команда СРСР брала участь у чемпіонаті світу в Австрії.

Новим етапом у розвитку бодибілдінгу стає 1990 рік. Від Федерації атлетизму відокремилися атлети, які займалися силовим триборством. У підсумку з'явилися дві нові федерації — Федерація бодибілдінгу України (УФББ) та Федерація пауерліфтингу України (ФПУ).

Найважливішим етапом в історії гирьового спорту стало затвердження у 1962 році правил змагань з класичного триборства Союзом спортивних товариств і організацій РРФСР. Триборство в себе включало: 1) жим гирі лівою рукою і правою, 2) поштовх двох гир від грудей, 3) ривок гирі однією рукою. Учасники ділилися на 4 вагові категорії: 60, 70, 80 і понад 80 кг. Була розроблена спортивна класифікація, яка була частиною всеросійської класифікації з національних видів спорту.

Перший чемпіонат СРСР з гирьового спорту відбувся у 1985 р. в Липецьку, де чемпіоном СРСР у ваговій категорії 80 кг став сумчанин Федір Усенко. У березні 1989 р. в Хусті (Закарпатська обл.) пройшла установча конференція фахівців гирьового спорту, на якій було створено самостійну Федерацію гирьового спорту СРСР, а трохи згодом — і Федерацію гирьового спорту України.

Міжнародна федерація гирьового спорту була створена у 1992 р., до складу якої з 1995 р. входить Федерація гирьового спорту України.

Рекомендована література

Основна:

1. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : [навч. посіб.] / В. Г. Олешко. – К. : ДІА, 2011. – 444 с.

2. Олешко В. Г. Силові види спорту : [підруч. для студ. вузів фіз. виховання і спорту] / Олешко В. Г. – К. : Олімпійська література, 1999. – 288 с.

Допоміжна:

1. Бріскін Ю. Теоретичне обґрунтування багаторічної підготовки спортсменів у пауерліфтингу / Бріскін Юрій, Розторгуй Марія // Фізична активність, здоров'я і спорт : науковий журнал. – Л., 2013. – № 1(11). – С. 54-60.

2. Власов А. Удосконалення технічної підготовленості пауерліфтерів на етапі початкової підготовки на основі використання пристрою дистанційного контролю за технікою змагальних вправ / Власов А., Панарін Б., Розторгуй М., Товстоног О. // Теорія та методика фізичного виховання. – 2016. – №. 4. – С. 47-52.

3. Воробьев А. Н. Тяжелая атлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке / А. Н. Воробьев. – Изд. 2-е. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 255 с

4. Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика: [учебник для вузов] / Л. С. Дворкин; 1-я и 2-я главы – Л.С. Дворкин, А.П. Слободян. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с.

5. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів : [посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Л. : Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 270 с.

6. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 279 с.

7. Медведев А. С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике / А. С. Медведев. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 272 с.

8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

9. Розторгуй М. Алгоритмізація навчання техніки змагальних вправ у силових видах спорту на етапі початкової підготовки / Марія Розторгуй, Олександр Товстоног // Фізична активність, здоров'я і спорт : Наук. журнал. – Львів, 2014. – Вип. № 1 (15). – С. 38 – 45.

10. Розторгуй М. Нозологічні особливості спортсменів-інвалідів як основа побудови підготовки у пауерліфтингу / Марія Розторгуй // Молода спортивна

наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання і спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2016. – Вип. 20, т. 1/2. – С. 118 – 122.

11. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія та методика викладання: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / А. І. Стеценко. – Черкаси: Вид. відділ ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2008. – 460 с.

12. Стеценко А. І. Теорія і методика атлетизму: навч. посіб. / А. І. Стеценко, П. М. Гунько. – Черкаси: ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2011. – 216 с.

13. Стеценко А.І. Особливості побудови тренувального процесу на етапі передзмагальної підготовки в пауерліфтингу // Фізична культура в школі, 1999. – № 2. – С. 43–46.

14. Теорія і методика фізичного виховання: навч. посіб. /за ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимп. література, 2008. – Т. 1. – 391 с.

15. Товстоног О. Ф. Динаміка індивідуальних показників спортивного результату важкоатлетів національної збірної команди України – учасників Ігор XXXI Олімпіади / Олександр Товстоног, Марія Розторгуй, Сергій Зубков, Ігор Фостяк // Спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту: [електронне видання]. – Львів, 2017. – № 1 (77) . – С. 51 – 57.

16. Товстоног О.Ф. Использование комбинированных разновысоких плитов в подготовке девушек-тяжелоатлеток на этапе начальной подготовки / О. Ф. Товстоног, М. С. Розторгуй, С. П. Зубков, А. В. Гентош // Человек. Спорт. Медицина : вестник Южно-Уральского государственного университета. – Челябинск: здательский центр ЮУрГУ, 2016. – Т. 1, № 1. – С. 92-96.

Інформаційні ресурси інтернет

1. <http://uwf.net.ua/federation/management>
2. <http://powerlifting-upf.org.ua/>
3. <http://fbbu.com.ua/>
4. <https://www.armsport.com.ua/>
5. <http://igsf.biz/dir/ukr/>
6. <http://strongman.org.ua/>
7. <http://www.noc-ukr.org/>
8. <http://www.olympic.org/>
9. <http://www.iwf.net/>
10. <http://ewfed.com/>

Змістовий модуль 3. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ, НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ В СИЛОВИХ ВИДАХ СПОРТУ.

Тема 1. Класифікація та термінологія в силових видах спорту.

Мета: Виявити знання студентів з класифікації та термінології з силових видів спорту.

План

Впродовж двох годин обговорюються наступні питання:

1. Класифікація і термінологія в спортивній науці.
2. Класифікація силових видів спорту.
3. Основні терміни в важкій атлетиці.
4. Основні терміни в пауерліфтингу.

5. Основні терміни в гирьовому спорті.
6. Основні терміни в бодібілдингу.

Теоретичні відомості

Сучасна термінологія спорту почала бурхливо розвиватися в період активного формування спорту як соціального явища, тобто з кінця ХІХ століття. Саме тоді в Європі відбувалося організаційне оформлення окремих видів спорту: засновувалися спортивні федерації, формувалися єдині правила змагань, зароджувалася теорія спортивного тренування як наука.

Водночас із поширенням спорту з країн Західної Європи в Україну прийшла переважна більшість уживаних тоді спортивних термінів. Багато слів аналізованої тематики запозичено з тих мов, де вперше зародився той чи інший вид спорту: з англійської (тренер, голкіпер, лідер, спортсмен, матч); французької (арбітр, команда, масажист, рапіра, шайба, штанга, турнір); голландської (яхта, тир, буй, шкіпер, штурман); італійської (сальто, регата, фінал, фаворит, фінт). У другій половині 80-90-х років ХХ століття в мові українських ЗМІ, як і в загальномовній лінгвістичній практиці, привертає увагу помітне зростання кількості нових спортивних термінів і слів, а також семантичних видозмін давніх запозичень, що своїм новим значенням пов'язані зі спортивною сферою, але поки що не зафіксовані й не витлумачені в лексикографічних працях.

Класифікація – це розподіл багаточисельності об'єктів на класи за найбільш істотними ознаками. Класифікація - латинське слово, яке складається з двох частин: *classis* - розряд та *rasene* - робити. Класифікація вживається у двох значеннях - як процес розподілу на класи та як результат розподілу, що виражений у схемах.

Термінологія – це система термінів, яка виражає сукупність специфічних понять в цьому виді спорту. Точна і чітка термінологія підвищує якість педагогічної роботи. Важко пояснити рух, якщо для нього немає точного і короткого визначення. Термін фіксує певне поняття науки, техніки, мистецтва тощо. Термін є елементом мови науки, введення якого зумовлене необхідністю точного і однозначного позначення категорій науки, особливо тих, для яких у буденній мові немає відповідних назв. На відміну від слів щоденної мови, терміни позбавлені емоційного забарвлення. В термінології силових видів спорту та фізкультурно- спортивних систем, в яких застосовуються вправи з обтяженнями, існує ряд серйозних недоліків. Наприклад, один і той самий термін має декілька значень. Вихідне положення, з якого починається підйом штанги з помосту, називається стартом. Стартом називають також і початкове положення зі штангою на грудях у жимі. Застосування одного й того ж самого терміна для різних положень недоцільне. Нерідко декілька термінів визначають одне й те ж саме поняття. Зустрічаються і недостатньо точні визначення рухів.

Одним із найбільш істотних моментів при створенні терміна є виділення тих ознак поняття, які безпосередньо підлягають термінологічному віддзеркаленню. Важко пояснити рухи, не маючи для них точних і коротких визначень. Назва тієї або іншої вправи дозволяє спортсмену ще до її показу мати про неї правильне загальне уявлення і тим самим швидше й краще засвоїти її.

Єдина чітка термінологія повинна допомогти й правильно узагальнити досвід занять фізичними вправами силової спрямованості. Запас термінів у силових видах спорту постійно зростає, тому є сенс об'єднати термінологію цих видів спорту (важка атлетика, гирьовий спорт, пауерліфтинг, бодібілдинг, богатырське багатоборство), оскільки багато понять мають аналогічне термінологічне тлумачення.

Силовими вважаються такі фізичні вправи, що виконуються з максимальним або майже максимальним напруженням основних м'язів, яке вони виявляють у статичному або динамічному режимі скорочення при малій швидкості рухів (з великим зовнішнім опором, вагою).

До засобів загальної силової підготовки відносяться різноманітні вправи, що дозволяють впливати на всю м'язову систему, або вибірково на окремі м'язові групи. Слід виділяти локальні, регіональні і глобальні вправи. У виконанні локальних вправ беруть участь менше 30% м'язів, регіональних 30-50%, глобальних понад 50%.

Вправи, спрямовані на підвищення рівня загальної силової підготовленості, дуже різноманітні і можуть виконуватися як з використанням різних додаткових пристосувань, так і без них. Найефективнішими є вправи зі штангою, ізокінетичними тренажерами, набивними м'ячами, блоковими пристроями, еспандерами, гумовими амортизаторами.

Силові вправи поділяють за дією на ті чи інші м'язи або їх групи. Прийнято розрізняти вправи для:

- м'язів шиї;
- трапецієподібних м'язів;
- дельтоподібних м'язів;
- двоголових м'язів (біцепсів) плеча;
- триголових м'язів (трицепсів) плеча;
- м'язів передпліччя;
- м'язів грудей;
- м'язів живота;
- м'язів-розгиначів тулуба;
- найширших м'язів спини;
- чотириголових м'язів (квадрицепсів) стегна;
- двоголових м'язів (біцепсів) стегна;
- м'язів гомілки.

Фізичні вправи силової спрямованості прийнято також класифікувати й за типом обтяження:

1. Вправи з вільними обтяженнями (штанга, гирі, гантелі, диски тощо).
2. Вправи на силових тренажерах.
3. Вправи з використанням еспандерів (гумових та пружинних).
4. Вправи в подоланні опору/протидії партнера або додаткового опору.
5. Вправи з довільними статичними напруженнями м'язів.
6. Вправи з комбінованими обтяженнями.
7. Вправи з масою власного тіла.

1. Вправи з вільними обтяженнями (штанга, гирі, гантелі, диски тощо). Їх цінність полягає у тому, що можна точно дозувати величину обтяжень відповідно до індивідуальних можливостей людини. Велика різноманітність

вправ з різними видами обтяжень дозволяє ефективно впливати на розвиток різних м'язових груп і всіх видів силових якостей. Звичайно для цього необхідно мати великий набір різноманітного спортивного інвентарю. Силові вправи з приладами ефективні для розвитку спеціальних силових якостей у балістичних рухах (стрибки, метання тощо).

Основні недоліки:

а) Нерівномірність величини опору в ході конкретної рухової дії. Рухи людини мають переважно криволінійний характер. При переміщенні ланок тіла щодо одна одної найбільший опір, який створює маса предмета, буде при найбільшій довжині важелів. У протилежних від цієї точки частинах траєкторії руху величина опору буде значно меншою. А це означає, що ефективність тренувального впливу в різних точках траєкторії руху буде різною.

б) Унаслідок кінетичної інерції спортивного приладу, при значній швидкості подолання опору його маси, високе напруження м'язів буде тільки в початковій фазі руху, а отже, і сила відповідних м'язів розвиватиметься не по всій амплітуді рухової дії.

2. Вправи на силових тренажерах. Відомо, що довготривале застосування одних і тих же вправ (традиційних), викликає адаптацію організму і тренуваність зростає неадекватно величині навантажень або навіть зовсім не зростає. Для подолання цього негативного явища необхідні нові нетрадиційні засоби. Такими засобами і можуть стати вправи на силових тренажерах. Тренажерами називаються технічні пристрої, за допомогою яких можна вирішувати певні педагогічні завдання.

Сучасні тренажери дозволяють виконувати вправи з точно дозованим опором як для окремих груп м'язів, так і загальної дії (на більшість м'язових груп одночасно). За їхньою допомогою можна також вибірково впливати на розвиток певної силової якості. Можливість вибірково зосередитися на розвитку сили певних м'язових груп (наприклад, тих, що відстають у силовому розвитку) і певного виду силових якостей дозволяє значно підвищити ефективність силової підготовки. Застосування у фізичній підготовці тренажерних комплексів з привабливим дизайном сприяє також підвищенню емоційного фону занять і, як наслідок, їх ефективності.

3. Вправи з використанням еспандерів (гумових та пружинних). Їхньою позитивною рисою є можливість завантажити м'язи практично по всій амплітуді руху. Проте для цього необхідно, щоб довжина еластичного предмету (гуми, пружини тощо) була, щонайменше, утричі більша, ніж амплітуда відповідного руху. Ці вправи ефективні для розвитку м'язової маси, а отже, і максимальної сили, але вони менш ефективні для розвитку швидкісної сили і практично непридатні для розвитку вибухової сили.

Основні недоліки. Негативний вплив на міжм'язову координацію. Наприклад, у стрибках, метаннях, боротьбі і подібних їм рухових діях початок руху вимагає прояву великої сили, а його закінчення високого рівня швидкості. Вправи з подоланням опору еластичних властивостей предметів вимагають протилежного прояву названих якостей, що негативно впливає на координацію роботи м'язів і ритмічну структуру руху.

4. Вправи в подоланні опору/протидії партнера або додаткового опору. Такі вправи виконуються практично без додаткового устаткування. Їх

позитивною рисою є можливість розвивати силу в умовах, які максимально наближені до спеціалізованої рухової діяльності (наприклад, біг угору для розвитку швидкісної сили щодо бігу по стадіону; виконання технічних прийомів боротьби з партнером, який має більшу масу тіла; виштовхування один одного з кола тощо). Особлива цінність вправ з партнером полягає в тому, що, виконуючи їх, атлети вимушені виявляти значні вольові зусилля, змагатися в умінні застосовувати силу для вирішення певного рухового завдання.

Основні недоліки. Підвищений ризик отримання травми м'язів (особливо у вправах з партнером) і неможливість точного дозування і обліку тренувального навантаження.

5. Вправи з довільними статичними напруженнями м'язів. Їх суть полягає в одночасному напруженні м'язів-синергістів і м'язів-антагоністів певного суглоба. Можуть виконуватися при статичному скороченні м'язів, а також у напруженому повільному русі по всій його амплітуді, якщо одна група м'язів працює в переборюючому, а протилежна в уступаючому режимах. Ці вправи, під назвою „вольова гімнастика”, набули дуже широкої популярності на початку ХХ ст., а потім несправедливо були вилучені з силової підготовки. Позитивною якістю цих вправ є те, що їх можна виконувати без спортивних приладів. Вони сприяють збільшенню м'язової маси, удосконаленню внутрішньом'язової координації, досить ефективні при іммобілізації травмованих частин тіла. Вони є найменш травмонебезпечними вправами.

Основні недоліки. Нemoжливiсть точного дозування і обліку навантажень, а також погіршення міжм'язової координації.

6. Вправи з комбінованими обтяженнями. Дозволяють варіювати тренувальні дії і цим підвищують емоційність і ефективність тренувань. За їх допомогою можна значно поліпшити спеціальну силову підготовленість у відповідних рухових діях. Наприклад, стрибки з оптимальним додатковим обтяженням до маси власного тіла сприяють ефективному розвитку вибухової сили у відштовхуванні від опори.

7. Вправи з масою власного тіла. Такі вправи виконуються як без використання спеціального обладнання: згинання-розгинання рук в упорі лежачи, присідання без додаткового обтяження, піднімання тулуба/ніг лежачи на животі, піднімання ніг лежачи на спині/сидячи; так і з використанням спеціального обладнання: підтягування на перекладині, піднімання ніг у висі або в упорі, піднімання тулуба з положення сидячи.

Рекомендована література

Основна:

1. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : [навч. посіб.] / В. Г. Олешко. – К. : ДІА, 2011. – 444 с.

2. Олешко В. Г. Силові види спорту : [підруч. для студ. вузів фіз. виховання і спорту] / Олешко В. Г. – К. : Олімпійська література, 1999. – 288 с.

Допоміжна:

1. Бріскін Ю. Теоретичне обґрунтування багаторічної підготовки спортсменів у пауерліфтингу / Бріскін Юрій, Розторгуй Марія // Фізична активність, здоров'я і спорт : науковий журнал. – Л., 2013. – № 1(11). – С. 54-60.

2. Власов А. Удосконалення технічної підготовленості пауерліфтерів на етапі початкової підготовки на основі використання пристрою дистанційного контролю за технікою змагальних вправ / Власов А., Панарін Б., Розторгуй М., Товстоног О. // Теорія та методика фізичного виховання. – 2016. – №. 4. – С. 47-52.
3. Воробьев А. Н. Тяжелоатлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке / А. Н. Воробьев. – Изд. 2-е. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 255 с
4. Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика: [учебник для вузов] / Л. С. Дворкин; 1-я и 2-я главы – Л.С. Дворкин, А.П. Слободян. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с.
5. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів : [посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Л. : Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 270 с.
6. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 279 с.
7. Медведев А. С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике / А. С. Медведев. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 272 с.
8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
9. Розторгуй М. Алгоритмізація навчання техніки змагальних вправ у силових видах спорту на етапі початкової підготовки / Марія Розторгуй, Олександр Товстоног // Фізична активність, здоров'я і спорт : Наук. журнал. – Львів, 2014. – Вип. № 1 (15). – С. 38 – 45.
10. Розторгуй М. Нозологічні особливості спортсменів-інвалідів як основа побудови підготовки у пауерліфтингу / Марія Розторгуй // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання і спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2016. – Вип. 20, т. 1/2. – С. 118 – 122.
11. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія та методика викладання: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / А. І. Стеценко. – Черкаси: Вид. відділ ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2008. – 460 с.
12. Стеценко А. І. Теорія і методика атлетизму: навч. посіб. / А. І. Стеценко, П. М. Гунько. – Черкаси: ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2011. – 216 с.
13. Стеценко А.І. Особливості побудови тренувального процесу на етапі передзмагальної підготовки в пауерліфтингу // Фізична культура в школі, 1999. – № 2. – С. 43–46.
14. Теорія і методика фізичного виховання: навч. посіб. /за ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимп. література, 2008. – Т. 1. – 391 с.
15. Товстоног О. Ф. Динаміка індивідуальних показників спортивного результату важкоатлетів національної збірної команди України – учасників Ігор XXXI Олімпіади / Олександр Товстоног, Марія Розторгуй, Сергій Зубков, Ігор Фостяк // Спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту: [електронне видання]. – Львів, 2017. – № 1 (77) . – С. 51 – 57.

16. Товстоног О.Ф. Использование комбинированных разновысоких плитов в подготовке девушек-тяжелоатлетов на этапе начальной подготовки / О. Ф. Товстоног, М. С. Розторгуй, С. П. Зубков, А. В. Гентош // Человек. Спорт. Медицина : вестник Южно-Уральского государственного университета. – Челябинск: издательский центр ЮУрГУ, 2016. – Т. 1, № 1. – С. 92-96.

Інформаційні ресурси інтернет

1. <http://uwf.net.ua/federation/management>
2. <http://powerlifting-upf.org.ua/>
3. <http://fbbu.com.ua/>
4. <https://www.armsport.com.ua/>
5. <http://igsf.biz/dir/ukr/>
6. <http://strongman.org.ua/>
7. <http://www.noc-ukr.org/>
8. <http://www.olympic.org/>
9. <http://www.iwf.net/>
10. <http://ewfed.com/>

Тема 2. Організація та проведення змагань в силових видах спорту.

Мета: Виявити знання студентів з організаційних основ проведення змагань з силових видів спорту.

План

Впродовж двох годин обговорюються наступні питання:

1. Змагання як системоутворюючий фактор спорту.
2. Класифікація та способи проведення змагань в силових видах спорту.
3. Документи, що регламентують проведення змагань у силових видах спорту.
4. Звітна документація щодо проведення змагань.
5. Основи суддівської діяльності у силових видах спорту.

Теоретичні відомості

Системоутворюючим фактором спорту є змагальна діяльність, що в свою чергу передбачає отримання спортивного результату.

В залежності від мети, завдань, форм організації, складу учасників спортивних змагань поділяються на різні види. В системі олімпійського спорту змагання можуть поділятися за наступними критеріями:

- за значенням (підготовчі, відбіркові, головні);
- за масштабами (районі, місцеві, регіональні, континентальні, Олімпійські ігри);
- за вирішенням завдань (контрольні, класифікаційні, відбіркові, показові);
- за характером організації (відкриті, закриті, традиційні, матчеві, кубкові та інші);
- за формою заліку (особисті, командні, особисто-командні);
- за віковими категоріями учасників (дитячі, юнацькі, для дорослих, для ветеранів);
- за статтю (серед чоловіків або жінок);

- за професійною орієнтацією учасників (шкільні, студентські ті інші).

В олімпійському спорті застосовуються різноманітні способи проведення змагань. Вибір способу залежить від виду спорту і традицій проведення змагань в цьому виді; мети змагань; кількості учасників і місця проведення; можливостей суддівської колегії; часу, який виділений на проведення змагань.

У більшості видів спорту найчастіше зустрічаються такі способи: коловий, відбірково-коловий, змішаний і спосіб прямого вибування.

Спортивні змагання регламентовані спеціальними правилами, специфічними для кожного виду спорту. Правила змагань виявляють: організацію змагань з даного виду спорту; види змагань і способи їх проведення; особливості місць проведення змагань, інвентар і обладнання; склад суддівської колегії і її обов'язки; правила суддівства; правила поведінки і дій учасників та інше.

Документом, який виявляє умови проведення конкретних змагань, їх правове оформлення, є Положення про змагання. розробка Положення про змагання та своєчасна розсилка зацікавленим організаціям покладається на організаторів даних змагань.

В Положенні визначаються: назва змагання (класифікаційні, першість і т.п.); мета та завдання змагань (перевірка навчально-тренувальної роботи, підведення підсумків, обмін досвідом і інш.); допуск до участі (вік, кваліфікація, приналежність до країни, НОК, спортивній організації та інш.); характер змагань (особисті, командні, особисто-командні); час і місце проведення; програма і календар по дня змагань; умови проведення, способи оцінки і виведення результатів; кількість учасників яка допускається; порядок определлення переможців; форма учасників і їх інвентар; нагородження переможців; умови прийому учасників і суддів (зобов'язання по матеріальному забезпеченню); документація учасників, яка необхідна для допуску до змагань; форма офіційної заявки для участі у змаганнях і строки її пред'явлення.

Рекомендована література

Основна:

1. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : [навч. посіб.] / В. Г. Олешко. – К. : ДІА, 2011. – 444 с.
2. Олешко В. Г. Силові види спорту : [підруч. для студ. вузів фіз. виховання і спорту] / Олешко В. Г. – К. : Олімпійська література, 1999. – 288 с.

Допоміжна:

1. Бріскін Ю. Теоретичне обґрунтування багаторічної підготовки спортсменів у пауерліфтингу / Бріскін Юрій, Розторгуй Марія // Фізична активність, здоров'я і спорт : науковий журнал. – Л., 2013. – № 1(11). – С. 54-60.
2. Власов А. Удосконалення технічної підготовленості пауерліфтерів на етапі початкової підготовки на основі використання пристрою дистанційного контролю за технікою змагальних вправ / Власов А., Панарін Б., Розторгуй М., Товстоног О. // Теорія та методика фізичного виховання. – 2016. – №. 4. – С. 47-52.
3. Воробьев А. Н. Тяжелоатлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке / А. Н. Воробьев. – Изд. 2-е. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 255 с
4. Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика: [учебник для вузов] / Л. С. Дворкин; 1-

я и 2-я главы – Л.С. Дворкин, А.П. Слободян. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с.

5. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів : [посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Л. : Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 270 с.

6. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 279 с.

7. Медведев А. С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике / А. С. Медведев. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 272 с.

8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

9. Розторгуй М. Алгоритмізація навчання техніки змагальних вправ у силових видах спорту на етапі початкової підготовки / Марія Розторгуй, Олександр Товстоног // Фізична активність, здоров'я і спорт : Наук. журнал. – Львів, 2014. – Вип. № 1 (15). – С. 38 – 45.

10. Розторгуй М. Нозологічні особливості спортсменів-інвалідів як основа побудови підготовки у пауерліфтингу / Марія Розторгуй // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання і спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2016. – Вип. 20, т. 1/2. – С. 118 – 122.

11. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія та методика викладання: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / А. І. Стеценко. – Черкаси: Вид. відділ ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2008. – 460 с.

12. Стеценко А. І. Теорія і методика атлетизму: навч. посіб. / А. І. Стеценко, П. М. Гунько. – Черкаси: ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2011. – 216 с.

13. Стеценко А.І. Особливості побудови тренувального процесу на етапі передзмагальної підготовки в пауерліфтингу // Фізична культура в школі, 1999. – № 2. – С. 43–46.

14. Теорія і методика фізичного виховання: навч. посіб. /за ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимп. література, 2008. – Т. 1. – 391 с.

15. Товстоног О. Ф. Динаміка індивідуальних показників спортивного результату важкоатлетів національної збірної команди України – учасників Ігор XXXI Олімпіади / Олександр Товстоног, Марія Розторгуй, Сергій Зубков, Ігор Фостяк // Спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту: [електронне видання]. – Львів, 2017. – № 1 (77) . – С. 51 – 57.

16. Товстоног О.Ф. Использование комбинированных разновысоких плинтов в подготовке девушек-тяжелоатлеток на этапе начальной подготовки / О. Ф. Товстоног, М. С. Розторгуй, С. П. Зубков, А. В. Гентош // Человек. Спорт. Медицина : вестник Южно-Уральского государственного университета. – Челябинск: здательский центр ЮУрГУ, 2016. – Т. 1, № 1. – С. 92-96.

Інформаційні ресурси інтернет

1. <http://uwf.net.ua/federation/management>
2. <http://powerlifting-upf.org.ua/>
3. <http://fbbu.com.ua/>

4. <https://www.armsport.com.ua/>
5. <http://igsf.biz/dir/ukr/>
6. <http://strongman.org.ua/>
7. <http://www.noc-ukr.org/>
8. <http://www.olympic.org/>
9. <http://www.iwf.net/>
10. <http://ewfed.com/>

Тема 3. Основи організації навчально-тренувальних занять в силових видах спорту.

Мета: Виявити знання студентів з організаційних основ навчально-тренувальних занять в силових видах спорту.

План

Впродовж двох годин обговорюються наступні питання:

1. Характеристика тренувального заняття.
2. Структурні компоненти тренувального заняття.
3. Типи тренувальних занять у силових видах спорту.
4. Основи побудови тренувальних занять в силових видах спорту.

Теоретичні відомості

Під навантаженням в спорті розуміють міру впливу фізичних вправ на організм спортсмена. В широкому розумінні, навантаження – це функціональна надбавка до рівня відносного спокою.

„Зовнішня” сторона навантаження в загальних рисах може бути представлена показниками **обсягу**. Зокрема, показники загального обсягу роботи в годинах, обсяг циклічної роботи в кілометрах, кількість тренувальних занять, підходів, ігор, сутічок, серій вправ, змагальних стартів тощо.

Також для характеристики „зовнішньої” сторони навантаження використовуються показники **інтенсивності**. Інтенсивність навантаження – це ступінь напруженості діяльності функціональних систем організму. Іншими словами, інтенсивність навантаження можна визначити як щільність навантаження або кількість роботи в одиницю часу. Показниками інтенсивності є темп рухів, швидкість їх виконання, величина обтяження тощо.

Планування компонентів тренувального навантаження у силових видах спорту найчастіше здійснюють за такими показниками — обсяг та інтенсивність силових вправ, вид і характер, кількість повторень і вага обтяження, частота тренувальних занять, тривалість силової роботи, інтервали відпочинку, кількість та послідовність виконання силових вправ тощо.

Обсяг тренувального навантаження — сумарна кількість силової роботи, що виконується за визначений час: у одній вправі, серії вправ, за одне тренування, тижневий, місячний, річний або багаторічний цикли.

Загальним обсягом тренувального навантаження у силових видах спорту вважається кількість: тренувальних днів, тренувальних занять, піднятих кілограмів (або тон), спроб, підйомів, серій силових вправ, а також загальний час тренування. Всі навчально-тренувальні заняття з урахуванням обсягу навантаження розділяються на такі, що мають: малий обсяг (50 % максимальної кількості підйомів за певне тренування або цикл), середній обсяг

(від 51 до 70 %), великий обсяг (від 71 до 90 %), максимальний обсяг (понад 91 % підйомів).

Вагу обтяження визначають за такою класифікацією:

- мінімальна — до 60 % максимального досягнення;
- мала - 61—70 %;
- середня — 71—80 %;
- велика - 81—90 %;
- близькогранична — 91—99 %;
- гранична — 100 %.

Під інтенсивністю навантаження слід розуміти якісний показник тренувальної роботи (спроби, піднімання, вправи тощо), котра виконується за заздалегідь визначену одиницю часу. Додатково можна враховувати ще темп виконання вправ і тривалість інтервалів відпочинку.

Інтенсивність тренувального та змагального навантаження може бути як абсолютною, так і відносною. *Абсолютна інтенсивність* визначається діленням суми піднятих кілограмів на кількість піднімань. *Відносна інтенсивність* — це відношення середньої вага обтяження (чи кількості повторень) до максимального досягнення у вправі (чи відношення максимальної кількості повторень до цієї ваги), помноженому на 100 %.

Залежно від характеру поставлених завдань можна виділити наступні типи занять: *навчальні, тренувальні, навчально-тренувальні, відновні, модельні та контрольні.*

Навчальні заняття передбачають засвоєння учнями нового матеріалу, який може бути присвячений освоєнню нових елементів техніки, тактики, тощо.

Тренувальні заняття спрямовані на здійснення різних видів підготовки — від фізичної до інтегральної. У цих заняттях багаторазово повторюється якісно засвоєні вправи.

Навчальт-тренувальні заняття мають проміжний тип занять між суто навчальними та тренувальними. На них спортсмени поєднують засвоєння нового матеріалу із його закріпленням. Такий тип занять широко використовують на другому етапі багаторічної підготовки.

Відновні заняття з різною емоційністю характеризуються невеликим сумарним обсягом роботи та широким використанням ігрового методу. Основне завдання — стимулювання відновних процесів після перенесених великих навантажень у попередніх заняттях.

Модельні заняття є важливою формою інтегральної підготовки спортсменів до головних змагань. Програма таких занять максимально наближена до програми змагань. Вони проводяться в період безпосередньої підготовки до змагань з високим рівнем техніко-тактичної та функціональної підготовленості.

Контрольні заняття передбачають вирішення завдань контролю за ефективністю процесу підготовки. Залежно від змісту вони можуть оцінювати ефективність фізичної, технічної, функціональної та інших видів підготовки.

Застосування засобів та тренувальних навантажень на тренувальний день залежить від форми організації заняття (індивідуальне, групове та самостійне).

Індивідуальні заняття проводять під керівництвом тренера (чи без нього) і з партнерами. Перевагою цієї форми тренувань є створення оптимальних умов для виховання спортивної майстерності атлетів у фізичній, технічній, психологічній та тактичній підготовці, а також Індивідуальне дозування і корекція навантаження. Такі заняття проводять і для групи спортсменів, тоді кожний атлет виконує індивідуальну програму тренувань самостійно.

Групова форма дає змогу розподілити спортсменів на групи з урахуванням статі, кваліфікації, вагових категорій, а також дозволяє вирішувати завдання для кожної групи окремо.

Самостійну форму занять використовують переважно спортсмени високої кваліфікації з великим стажем занять і глибокими спеціальними знаннями.

Рекомендована література

Основна:

1. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : [навч. посіб.] / В. Г. Олешко. – К. : ДІА, 2011. – 444 с.

2. Олешко В. Г. Силові види спорту : [підруч. для студ. вузів фіз. виховання і спорту] / Олешко В. Г. – К. : Олімпійська література, 1999. – 288 с.

Допоміжна:

1. Бріскін Ю. Теоретичне обґрунтування багаторічної підготовки спортсменів у пауерліфтингу / Бріскін Юрій, Розторгуй Марія // Фізична активність, здоров'я і спорт : науковий журнал. – Л., 2013. – № 1(11). – С. 54-60.

2. Власов А. Удосконалення технічної підготовленості пауерліфтерів на етапі початкової підготовки на основі використання пристрою дистанційного контролю за технікою змагальних вправ / Власов А., Панарін Б., Розторгуй М., Товстоног О. // Теорія та методика фізичного виховання. – 2016. – №. 4. – С. 47-52.

3. Воробьев А. Н. Тяжелоатлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке / А. Н. Воробьев. – Изд. 2-е. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 255 с

4. Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика: [учебник для вузов] / Л. С. Дворкин; 1-я и 2-я главы – Л.С. Дворкин, А.П. Слободян. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с.

5. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів : [посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Л. : Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 270 с.

6. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 279 с.

7. Медведев А. С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике / А. С. Медведев. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 272 с.

8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

9. Розторгуй М. Алгоритмізація навчання техніки змагальних вправ у силових видах спорту на етапі початкової підготовки / Марія Розторгуй,

Олександр Товстоног // Фізична активність, здоров'я і спорт : Наук. журнал. – Львів, 2014. – Вип. № 1 (15). – С. 38 – 45.

10. Розторгуй М. Нозологічні особливості спортсменів-інвалідів як основа побудови підготовки у пауерліфтингу / Марія Розторгуй // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання і спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2016. – Вип. 20, т. 1/2. – С. 118 – 122.

11. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія та методика викладання: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / А. І. Стеценко. – Черкаси: Вид. відділ ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2008. – 460 с.

12. Стеценко А. І. Теорія і методика атлетизму: навч. посіб. / А. І. Стеценко, П. М. Гунько. – Черкаси: ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2011. – 216 с.

13. Стеценко А.І. Особливості побудови тренувального процесу на етапі передзмагальної підготовки в пауерліфтингу // Фізична культура в школі, 1999. – № 2. – С. 43–46.

14. Теорія і методика фізичного виховання: навч. посіб. /за ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимп. література, 2008. – Т. 1. – 391 с.

15. Товстоног О. Ф. Динаміка індивідуальних показників спортивного результату важкоатлетів національної збірної команди України – учасників Ігор XXXI Олімпіади / Олександр Товстоног, Марія Розторгуй, Сергій Зубков, Ігор Фостяк // Спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту: [електронне видання]. – Львів, 2017. – № 1 (77) . – С. 51 – 57.

16. Товстоног О.Ф. Использование комбинированных разновысоких плинтов в подготовке девушек-тяжелоатлеток на этапе начальной подготовки / О. Ф. Товстоног, М. С. Розторгуй, С. П. Зубков, А. В. Гентош // Человек. Спорт. Медицина : вестник Южно-Уральского государственного университета. – Челябинск: здательский центр ЮУрГУ, 2016. – Т. 1, № 1. – С. 92-96.

Інформаційні ресурси інтернет

1. <http://uwf.net.ua/federation/management>
2. <http://powerlifting-upf.org.ua/>
3. <http://fbbu.com.ua/>
4. <https://www.armsport.com.ua/>
5. <http://igsf.biz/dir/ukr/>
6. <http://strongman.org.ua/>
7. <http://www.noc-ukr.org/>
8. <http://www.olympic.org/>
9. <http://www.iwf.net/>
10. <http://ewfed.com/>