

Розторгуй М.С., <https://orcid.org/0000-0001-7726-0036>

Посенко О.О., <https://orcid.org/0009-0004-7185-2718>

## **ПРОБЛЕМИ РАНЬОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА СПОРТИВНЕ ДОВГОЛІТТЯ СПОРТСМЕНІВ РІНИХ ГРУП ВАГОВИХ КАТЕГОРІЙ У ПАУЕРЛІФТИНГУ**

*Львівський державний університет фізичної  
культури  
імені Івана Боберського*

**Annotation.** The absence of optimal age limits for achieving sports results causes problems of early specialization. There is a correlation between the age at which athletes began competing in powerlifting and the duration of athletes' performances on the international stage.

**Keywords:** powerlifting, sports performance, injuries, health, age.

**Вступ.** Структура та зміст багаторічної підготовки спортсменів у силових видах спорту залежить від великої кількості чинників: часу початку спеціалізації у виді спорту, закономірностей становлення різних сторін підготовленості та формування адаптаційних процесів функціональних системах спортсменів, індивідуальних та статевих особливостей спортсменів, темпів приросту спортивної майстерності тощо [1]. Одним із чинників ефективності багаторічної підготовки спортсменів в спорті є наявність обґрунтованих оптимальних вікових меж для досягнення спортивного результату (перших великих успіхів, оптимальних можливостей та підтримки високих результатів). У деяких силових видах спорту проведено ряд досліджень, що дозволило науково обґрунтувати оптимальні вікові межі для вузької спеціалізації та досягнення спортивних результатів [2, 3, 4, 5]. Зокрема, у важкій атлетиці науково обґрунтовано вікові межі початку занять у секції з важкої атлетики осіб різної статі, виявлено вікові зони багаторічної підготовки спортсменів та проведено аналіз взаємозв'язку між віковими межами досягнення спортивних результатів та тривалістю спортивної кар'єри [2].

Більшість науковців схиляються до думки, що у пауерліфтингу обґрунтування оптимальних вікових меж не

можуть бути орієнтирами для визначення тривалості, структури чи змісту багаторічної підготовки спортсменів [3, 5, 6, 7, 8]. На думку науковців, неможливість виділення оптимальних вікових меж досягнення спортивних результатів пов'язано з великим віковим діапазоном учасників змагань. Оптимальні вікові межі досягнення спортивного результату є орієнтиром для тренерів в процесі побудови багаторічної підготовки спортсменів. Їхня відсутність у будь-якому виді спорту викликає проблеми ранньої спеціалізації та форсування процесу підготовки, що актуалізує проведення досліджень з проблематики ранньої спеціалізації та її впливу на спортивне довголіття спортсменів у пауерліфтингу.

**Мета дослідження** – обґрунтування специфіки взаємозв'язку між ранньою спеціалізацією та спортивним довголіттям спортсменів різних груп вагових категорій у пауерліфтингу.

**Методи дослідження.** Для реалізації поставленої мети було використано наступні методи: аналогія, аналіз, синтез, абстрагування, індукція, екстраполяція, аналіз документальних матеріалів, методи статистичного аналізу. У дослідженні взяло участь 85 спортсменів різних груп вагових категорій, серед яких учасники чемпіонатів світу та Всесвітніх ігор з пауерліфтингу. В основу дослідження покладено результати аналіз протоколів міжнародних змагань з пауерліфтингу 2013-2022 рр. (Всесвітні ігри та чемпіонати світу), національних змагань з пауерліфтингу 2013-2022 рр. та даних про стаж спортивної діяльності та початок вузької спеціалізації провідних спортсменів. Результати дослідження були проаналізовані за допомогою програмного пакету Microsoft Excel 2010, програми Statistica (version 6.00). З метою визначення середнього віку досягнення спортивних результатів використано середнє квадратичне відхилення (SD), середнє арифметичне значення ( $\bar{X}$ ), нормальність розподілу за допомогою критерію Шапіро Уїлки, коефіцієнт кореляції Спірмена.

**Результати дослідження.** З метою виявлення особливостей взаємозв'язку між ранньою спеціалізацією

та спортивним довголіттям спортсменів у пауерліфтингу, було проведено аналіз показників віку початку спеціалізації та тривалості виступів на міжнародній арені пауерліфтерів високої кваліфікації різних груп вагових категорій. В результаті дослідження встановлено, що діапазон віку спортсменів, які перебувають на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження вищої спортивної майстерності, складає у групах легких вагових категорій від 20 до 60 років (середній вік спортсменів  $31,85 \pm 6,89$  років), у групах середніх вагових категорій від 22 до 63 років (середній вік спортсменів  $34,11 \pm 5,13$  років), у групі напівважких вагових категорій від 22 до 60 років (середній вік спортсменів  $34,54 \pm 6,11$  років) та у групі важких вагових категорій – від 26 до 62 років (середній вік спортсменів  $34,78 \pm 5,32$  років). Аналіз вікових показників спортсменів високої кваліфікації дозволяє підтвердити загальноприйнятту тенденції до збільшення середнього віку пауерліфтерів із зростом вагової категорії. Спортсменам більш важких вагових категорій у пауерліфтингу необхідно більше часу для виходу на етапи максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження вищої спортивної майстерності у порівнянні із спортсменами легких вагових категорій.

Аналіз показників тривалості виступів спортсменів свідчить про існування взаємозв'язку між віком початку вузької спеціалізації у пауерліфтингу та спортивним довголіттям пауерліфтерів різних груп вагових категорій. При цьому, серед спортсменів різних груп вагових категорій специфіка взаємозв'язку між початком спеціалізації та тривалістю спортивного довголіття відмінна. На основі використання методу ранової кореляції встановлено, що між роком початку спеціалізації у пауерліфтингу та тривалістю виступів спортсменів групи легких, середніх та напівважких вагових категорій на змаганнях ( $p < 0,01$ ) наявний статистично достовірний взаємозв'язок. Таким чином, якщо спортсмени групи легких, середніх та напівважких вагових категорій у ранньому віці починають спеціалізуватися у

пауерліфтингу, то існує велика ймовірність, що спортивна кар'єра даного спортсмена не буде тривалою. Рання спеціалізація у пауерліфтингу й надмірні силові навантаження, що не відповідають віковим особливостям розвитку організму спортсменів, спричиняють вичерпування функціонального потенціалу пауерліфтерів. В результаті спортсмени, що розпочали спеціалізацію у ранньому віці передчасно та раптово припиняють свої виступи на змаганнях в наслідок отримання травм, відсутності зростання спортивних результатів, або функціонального виснаження організму. Найбільш гостро дана проблема проявляється серед спортсменів легких вагових категорій. За досліджуваний період з 16 спортсменів юнацького віку групи легких вагових категорій членів національної збірної команди, які взяли участь у міжнародних змаганнях, 11 спортсменів продовжили свою спортивну кар'єру в юніорському віці та лише 2 спортсмени – у дорослому віці. Серед спортсменів-членів збірних команд України групи легких вагових категорій, які розпочали свої виступи на міжнародній арені в юніорській віковій групі, кількість пауерліфтерів, які продовжили свою спортивну кар'єру в дорослій віковій, є суттєво більшою. Так, загалом за досліджуваний період 14 спортсменів-юніорів групи легких вагових категорій взяли участь у міжнародних змаганнях і 8 з них продовжили свої виступи у дорослій віковій групі. Отримані результати можна також вважати опосередкованим підтвердженням наявності ознак «форсування спортивного результату» у підготовці спортсменів групи легких вагових категорій у пауерліфтингу.

Необхідно зазначити, що тенденція щодо ранньої спеціалізації та її взаємозв'язок з тривалістю спортивного довголіття не підтверджується у спортсменів групи важких вагових категорій, що пов'язано із більш пізнім початком спеціалізації даних пауерліфтерів порівняно із представниками інших груп вагових категорій.

## **Висновки.**

В результаті рангового кореляційного аналізу підтверджено наявність кореляції між віком початку виступів спортсменів на змаганнях у пауерліфтингу та тривалістю виступів спортсменів групи легких, середніх та напівважких вагових категорій на міжнародній арені при рівні статистичної значущості  $p < 0,01$ . Отримані результати дозволяють зробити висновок про наявність тісного взаємозв'язку між віком початком спеціалізації та тривалістю спортивного довголіття в пауерліфтингу. Рання спеціалізація спортсменів у пауерліфтингу може призводити до «форсування спортивного результату» у підготовці, що збільшує ймовірність виникнення травм та вичерпування спортивного потенціалу пауерліфтерів як наслідок передчасне закінчення спортивної кар'єри.

**Перспективи подальших досліджень** пов'язані з виявленням взаємозв'язку між тривалістю стадії перших великих успіхів та спортивним довголіттям пауерліфтерів різних груп вагових категорій.

## **Список літератури**

1. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів, 1993. 270 с.
2. Олешко В.Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту. Київ, 2011. 444 с.
3. Розторгуй М.С., Гангур О.В., Оліярник В.І., Гавриленко М.М. Планування навантаження у підготовці пауерліфтерів високої кваліфікації у змагальному періоді макроциклу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»*. 2021. Вип. 7 (138). С. 104-109.
4. Розторгуй М. Підготовка спортсменів у силових видах адаптивного спорту. Львів : ЛДУФК, 2019. 332 с.
5. Стеценко А.І. Дитячо-юнацький пауерліфтинг у системі ДЮСШ. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. Вип. 10. С. 84-88.

6. Mattocks K., Buckner S., Jesse M. Practicing the test produces strength equivalent to higher volume training. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2015. Vol. 49. P. 1945-1954.

7. Rahmani A., Samozino P., Morin J.-B., Morel B. A simple method for assessing upper-limb force-velocity profile in bench press. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 2018. Vol. 13(2). P. 200-207.

8. Spence A.-J.D. The relationship between strength and flexibility in powerlifters : doctoral dissertation of the degree of Doctor of Philosophy. Auckland, 2022. 128 p.

9. Wilk M., Krzysztofik M., Filip A. The acute effects of external compression with blood flow restriction on maximal strength and strength-endurance performance of the upper limbs. *Frontiers in Physiology*. 2020. – Vol. 11. 567.

10. Bengtsson V., Berglund L., Aasa U. Narrative review of injuries in powerlifting with special reference to their association to the squat, bench press and deadlift. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*. 2018. Vol. 4. e000382.

Салук І.А., <https://orcid.org/0000-0002-7058-5513>

**СОЦІАЛЬНІ ФУНКЦІЇ АДАПТИВНОГО СПОРТУ**  
**Тернопільський національний педагогічний**  
**університет**  
**ім. В. Гнатюка**

**Annotation.** Basic social functions of adaptive sport for people with disabilities are presented in theses. General and specific criteria of functions in adaptive sport are determined.

**Keywords** adaptive sports, athletes with disabilities, Paralympic, Deaflympic Games.

Соціальні функції адаптивного спорту діляться на загальні та специфічні. До загальних функцій належать: гуманістична, соціалізуюча, виховна, видовищна, освітня та комунікативна. У свою чергу, до специфічних функцій відносяться: корекційно-компенсаторна, рекреаційно-оздоровча, функція моделювання поведінки, інтегральна, гедоністична та змагальна.