

УДК 796.894

**ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ
БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
СПОРТСМЕНІВ У ПАУЕРЛІФТИНГУ****Юрій БРІСКІН, Марія РОЗТОРГУЙ***Львівський державний університет фізичної культури,
Львів, Україна*

Анотація. У результаті аналізу встановлено, що побудова підготовки спортсменів у пауерліфтингу розглядалася переважно в рамках прикладних досліджень окремих сторін підготовленості на різних етапах багаторічної підготовки пауерліфтерів або різних періодів макроциклу. Метою дослідження є виявлення проблемного поля системи багаторічної підготовки спортсменів різної кваліфікації в пауерліфтингу. Для вирішення поставленої мети проаналізовано науково-методичні праці та протоколи чемпіонатів світу 1992–2012 рр. з пауерліфтингу.

Аналіз отриманих результатів дозволяє зробити висновок про необхідність систематизації наявного наукового знання щодо багаторічної підготовки спортсменів у пауерліфтингу та обґрунтування й розробки концепції системи багаторічної підготовки спортсменів у пауерліфтингу, що повинна враховувати теоретико-методичні засади загальної теорії підготовки спортсменів, специфіку виду спорту, інтенсифікацію змагальної діяльності та тренувального процесу в сучасному пауерліфтингу.

Ключові слова: система, спортсмен, пауерліфтинг, підготовка, дослідження.

Постановка проблеми. Основною умовою досягнень високого спортивного результату є сучасна система підготовки спортсменів, яка відповідає рівню розвитку науки і практики [8]. Загальні положення системи підготовки спортсменів, які є підґрунтям багаторічної підготовки спортсменів у різних видах спорту, викладено в багатьох системно-структурних дослідженнях (Л.П. Матвеев, 1976; Ю.В. Верхошанський, 1978; В.С. Келлер, 1993; В.О. Дрюков, 2003; В.М. Платонов, 2004). Специфіка змагальної діяльності безпосередньо визначає особливості системи підготовки спортсменів у певному виді спорту, що підтверджує необхідність розробки системи багаторічної підготовки спортсменів у різних видах спорту.

Наукове обґрунтування системи підготовки спортсменів у силових видах спорту впродовж багатьох десятиліть ґрунтується на інформаційних джерелах багатьох учених у рамках досліджень системи підготовки важкоатлетів, що є закономірним, оскільки важка атлетика входить до програми Олімпіад [2, 7, 9].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано в межах наукової теми 2.7 «Удосконалення системи фізичної та технічної підготовки спортсменів з урахуванням індивідуальних профілів їхньої підготовленості» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства сім'ї, молоді та спорту України.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Бурхливий розвиток силових видів спорту протягом останніх десятиліть дозволив пауерліфтингу претендувати на включення до програми Олімпіад. Разом з тим результати наукових досліджень щодо системи підготовки спортсменів у пауерліфтингу мають фрагментарний несистемний характер. Значну кількість наукових праць присвячено використанню та вивченню окремих сторін підготовки спортсменів різної кваліфікації у пауерліфтингу [3, 5, 9, 10, 14], управлінню тренувальним процесом пауерліфтерів на основі використання новітніх інформаційних технологій [1], побудові окремих мезоциклів та мікроциклів у процесі підготовки кваліфікованих пауерліфтерів [4, 10, 12, 15, 16], відбору спортсменів у пауерліфтингу та корекції маси тіла пауерліфтерів [13, 17].

Аналіз наукової та методичної літератури дозволяє зробити висновок про відсутність комплексного підходу до досліджень підготовки пауерліфтерів як динамічної системи. Крім

того, упродовж останніх років, унаслідок впровадження змагань із пауерліфтингу без спеціального екіпування (класичний пауерліфтинг), відбулося підвищення інтенсифікації та зміна змагальної діяльності, що висуває нові вимоги до рівня підготовленості пауерліфтерів та системи підготовки спортсменів у пауерліфтингу загалом.

Тому **метою** нашого дослідження є виявлення проблемного поля системи багаторічної підготовки спортсменів різної кваліфікації в пауерліфтингу.

Методи та організація дослідження. У ході дослідження ми використали такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової, методичної літератури та всесвітньої інформаційної мережі Інтернет; документальний метод. Для вирішення поставленої мети було проаналізовано 153 науково-методичні праці та 40 протоколів чемпіонатів світу 1992–2012 рр. з пауерліфтингу.

Виклад основного матеріалу з аналізом отриманих наукових результатів. Систему підготовки спортсменів прийнято розглядати як складну, динамічну множину взаємопов'язаних специфічних для кожного виду спорту підсистем, метою якої є досягнення максимально можливого спортивного результату [8, 11].

Відсутність теоретико-методичних основ раціональної системи підготовки спортсменів характерна, зокрема, для сучасних неолімпійських силових видів спорту. Упродовж багатьох років система підготовки спортсменів у важкій атлетиці, яка ґрунтується на основі вивчення досвіду підготовки спортсменів високої кваліфікації та результатів теоретичних, експериментальних даних досліджень, була основою концепції системи підготовки спортсменів у всіх силових видах спорту [7, 9]. Однак на час проведення фундаментальних досліджень (1971–1988 рр.) у цій галузі сучасні силові види спорту, такі як пауерліфтинг, армреслінг та бодібілдинг, виконували функцію допоміжних вправ у підготовці важкоатлетів [7, 9].

Прогрес спорту вищих досягнень у пауерліфтингу в останні десятиліття та зростання соціальної вартості спортивного результату зумовили проведення низки досліджень у цьому напрямку. У фундаментальних роботах із пауерліфтингу висвітлено історію становлення та розвитку виду спорту [6], методики розвитку провідних фізичних якостей у пауерліфтингу [17], особливості змагальної діяльності та особливості підготовки спортсменів різного віку та статі [14] тощо.

Одним із найбільш досліджених питань із проблематики підготовки спортсменів у пауерліфтингу є технічна підготовка. У межах досліджень В. Jamison, J. Lear, T. Harrier, Л. Остапенко, Б. Шейко та Р. Цедова проведено біомеханічний аналіз кінематичних характеристик техніки та визначено фазову структуру змагальних вправ у пауерліфтингу. У результаті проведених досліджень надано практичні рекомендації щодо методики технічної підготовки спортсменів у пауерліфтингу [13, 17].

Значну кількість наукових праць вітчизняних фахівців присвячено фізичній підготовці, а саме силовій підготовці пауерліфтерів високої кваліфікації [3, 10, 134]. Вивченням впливу силових навантажень різної спрямованості на підготовленість пауерліфтерів високої кваліфікації займався А.І. Стеценко [14]. Вивчалися також питання вдосконалення спеціальної силовій підготовки спортсменів високої кваліфікації на основі використання індивідуальних програм підготовки, удосконалення спеціальної силовій підготовки пауерліфтерів високої кваліфікації на основі використання пружних пристроїв [5], впливу нетрадиційних засобів підготовки на силові можливості пауерліфтерів [5].

Проблему побудови підготовки спортсменів у пауерліфтингу відображено переважно в рамках прикладних досліджень окремих сторін підготовленості на різних етапах багаторічної підготовки пауерліфтерів, або періодів макроциклу в роботах П.В. Петрова, П.Й. Рибальського, В.А. Хлопова, С.Є. Трішина, С.М. Гузь, А.І. Стаценка, В.Г. Сасенка [4, 10, 12, 13, 15]. Відсутність системного підходу до досліджень багаторічної підготовки спортсменів у пауерліфтингу та фрагментарність проведених досліджень можна розглянути на прикладі дисертаційного дослідження П.В. Перова, який розробив методику фізичної підготовки спортсменів на етапі початкової підготовки, в основу якої покладено використання допоміжних важкоатлетичних вправ швидкісно-силового характеру [10]. На думку автора, розвиток вибухової сили

у спортсменів на етапі початкової підготовки сприяє подальшому зростанню максимальної сили та гармонізує фізичний розвиток. Разом з тим аналіз практичних рекомендацій, розроблених автором свідчить про невідповідність авторської методики основним постулатам загальної теорії підготовки спортсменів. У практичних рекомендаціях щодо підготовки спортсменів на етапі початкової підготовки П.В. Перов зазначає, що 4–5 занять на тиждень є оптимальною кількістю занять для спортсменів на етапі початкової підготовки, а зона робочої інтенсивності навантаження для початківців повинна коливатися в межах 80–95% від максимуму змагальних вправ. Згідно із загальною теорією підготовки спортсменів, тренувальні заняття на цьому етапі повинні проводитися не частіше ніж 2–3 рази на тиждень [10]. Для спортсменів-початківців є неприпустимим використання навантажень біляграничної та граничної інтенсивності. Крім того, етап початкової підготовки характеризується різноманітністю засобів і методів, широким застосуванням ігрового методу [11].

Проблему побудови підготовки пауерліфтерів високої кваліфікації було розглянуто в межах дослідження В.Г. Саєнка [13]. Автор визначив основні помилки, яких припускаються спортсмени високої кваліфікації при плануванні тренувального процесу. Разом з тим автор не визначив загальні закономірності планування окремих компонентів навантаження в різних структурних утвореннях тренувального процесу та змагальної діяльності спортсменів у пауерліфтингу. Надані автором методичні рекомендації стосуються загальних положень силової підготовки спортсменів, що не дозволяє визначити отримані результати як фундаментальні положення побудови багаторічної підготовки спортсменів високої кваліфікації в пауерліфтингу.

Аналіз наукової та методичної літератури з теорії та методики підготовки спортсменів у пауерліфтингу свідчить про наявність великої кількості як теоретичного, так і експериментального наукового-дослідного матеріалу з цієї галузі. Разом з тим характерною ознакою досліджуваного наукового знання є відсутність комплексного, системного підходу до досліджень багаторічної підготовки пауерліфтерів, що унеможливлює його реалізацію у практиці спорту.

Упродовж останніх років відбулося значне розширення календаря міжнародних та національних змагань. За період з 1992 р. по 1996 р. показники кількості міжнародних стартів незмінно становили 5 змагань на рік. Від 1997 року відбувалися постійні коливання в кількості міжнародних змагань із поступовим збільшенням стартів. З 2008 р. кількісний показник змагальної діяльності становив 8 стартів на рік. Найбільшу кількість міжнародних стартів із пауерліфтингу заплановано на 2013 р. – 13 змагань. Кількість всеукраїнських змагань із пауерліфтингу в період з 1992 р. до 2009 р. коливалася в межах 5–7, а з 2009 р. їхня кількість зросла до 11 змагань у календарному році. Аналіз динаміки кількості міжнародних і національних стартів дозволяє зробити припущення про подальше підвищення інтенсифікації змагальної діяльності в пауерліфтингу.

Аналіз результативності змагальної діяльності членів національної збірної команди з пауерліфтингу за останні двадцять років свідчить про стабільно високий рівень спортивних досягнень ($93,06 \pm 4,96$ % від кращого результату в абсолютній першості чемпіонатів світу серед чоловіків; $95,10 \pm 4,10$ % від кращого результату в абсолютній першості чемпіонатів світу серед жінок). Разом з тим упровадження класичного пауерліфтингу висуває нові вимоги до підготовленості українських спортсменів, адже за результатами першого чемпіонату світу з класичного пауерліфтингу (12–17.06.2012 р., м. Стокгольм) у загальнокомандному заліку Україна посіла дев'ятнадцяте місце.

Таким чином, сказане дозволяє зробити висновок про необхідність систематизації наявного наукового знання щодо багаторічної підготовки спортсменів у пауерліфтингу; виявлення структури та змісту проблемного поля системи багаторічної підготовки спортсменів у пауерліфтингу; визначення загальних закономірностей планування окремих компонентів навантаження в різних структурних утвореннях тренувального процесу та змагальної діяльності спортсменів високої кваліфікації у пауерліфтингу; розробки основних положень та експериментальної перевірки ефективності цих положень концепції багаторічної підготовки пауерліфтерів високої кваліфікації в чотирирічному циклі; розробки комплексу заходів для удосконалення організаційних, нормативних і методичних основ багаторічної підготовки спортсменів високого класу в пауерліфтингу.

У результаті аналізу наукової та методичної літератури можна зробити такі **висновки**:

1. Система підготовки спортсменів у пауерліфтингу є складною, динамічною множиною взаємопов'язаних специфічних для цього виду спорту підсистем, метою якої є досягнення максимально можливого спортивного результату.

2. Дослідження проблеми багаторічної підготовки спортсменів у пауерліфтингу мають фрагментарний характер та присвячуються окремим аспектам підготовки, розвитку провідних фізичних якостей, управлінню тренувальним процесом пауерліфтерів на основі використання новітніх інформаційних технологій, біомеханічному аналізу техніки змагальних вправ, побудові окремих мезоциклів та мікроциклів у процесі підготовки кваліфікованих пауерліфтерів, відбору спортсменів у пауерліфтингу та корекції маси тіла пауерліфтерів тощо.

3. Відсутність комплексного, системного підходу до досліджень не дозволяє об'єднати отримані результати в динамічну систему багаторічної підготовки пауерліфтерів, що повинна враховувати фундаментальні теоретико-методичні засади загальної теорії підготовки спортсменів, специфіку виду спорту та зміни, що відбулися впродовж останніх років у пауерліфтингу (інтенсифікація змагальної діяльності та тренувального процесу й впровадження класичного пауерліфтингу).

Перспективи подальших досліджень пов'язуються з розробкою концепції системи підготовки спортсменів у пауерліфтингу.

Список літератури

1. *Аксенов М. О.* Управление тренировочным процессом в пауэрлифтинге на основе современных информационных технологий : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Аксенов Максим Олегович ; Бурятский гос. ун-т. – Улан-Удэ, 2006. – 21 с.

2. *Воробьев А. Н.* Тяжелая атлетика : учеб. для ин-тов физ. культуры / А. Н. Воробьев. – Изд. 4-е. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 238 с.

3. *Ворожейкин О. В.* Силовая подготовка пауэрлифтеров различной спортивной квалификации на основе индивидуальных тренировочных программ : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Ворожейкин Олег Владимирович ; Санкт-Петербург. гос. ун-т. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2006. – 21 с.

4. *Гузь С. М.* Методика тренировки спортсменов 12-14 лет в силовом троеборье на этапе предварительной подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Гузь Сергей Михайлович ; Карел. гос. пед. ун-т. – Петрозаводск, 2003. – 21 с.

5. *Кострюков В. В.* Совершенствование специальной силовой подготовки квалифицированных пауэрлифтеров на основе применения упражнений с переменными отягощениями : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Кострюков Вячеслав Вадимович ; ФГБОУ ВПО «Чувашский гос. пед. ун-т. им. И. Я. Яковлева» – Ч., 2011. – 21 с.

6. *Котенджи Л. В.* Історико-соціальні аспекти світового пауерліфтингу : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.01 „Олімпійський і професійний спорт” / Котенджи Леонід Валентинович ; Дніпр. держ. ін-т фіз. культури і спорту. – Д., 2012. – 21 с.

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

8. *Медведева І. М.* Система підготовки спортсменів у видах спорту зі складнокоординційною структурою рухів (на матеріалі фігурного катання на ковзанах) : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.01 „Олімпійський і професійний спорт” / Медведева Ірина Михайлівна ; Харк. держ. акад. фіз. культури – Х., 2003. – 21 с.

9. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : [навч. посіб.] / В. Г. Олешко. – К. : ДІА, 2011. – 444 с.
10. Перов П. В. Содержание физической подготовки на начальном этапе занятий пауэрлифтингом : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Перов Павел Викторович ; Санкт.-Петербург. гос. ун-т. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб, 2005. – 21 с.
11. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. тренера высш. квалиф. / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
12. Рыбальский П. И. Структура и содержание тренировочных микроциклов различной направленности в зависимости от характеристик соревновательных упражнений в пауэрлифтинге : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Рыбальский Павел Иосифович; Рос. гос. ун-т. физ. культуры, спорта, молодежи и туризма. – М., 1999. – 21 с.
13. Саєнко В. Г. Фундаментальні методичні положення при підготовці спортсменів високої кваліфікації у пауерліфтингу [Електронний ресурс]. / Саєнко В. Г. – Режим доступу : <http://dspace.luguniv.edu.ua/jspui/handle/123456789/130>.
14. Стеценко А. І. Пауэрліфтинг. Теорія і методика викладання : [навч. посіб.] / Стеценко А. І. – Ч. : Вид. ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2008 – 460 с.
15. Тришин Е. С. Специальная подготовка квалифицированных пауэрлифтеров в недельных микроциклах подготовительного периода : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Тришин Евгений Сергеевич ; Всерос. науч.-исл. ун-т. физ. культуры и спорта. – М., 2011. – 21 с.
16. Холопов В. А. Построение и содержание тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки пауэрлифтеров старших разрядов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Холопов Владимир Александрович ; Всерос. науч.-исл. ун-т. физ. культуры и спорта. – М., 2008. – 21 с.
17. Шейко Б. И. Пауэрлифтинг [Электронный ресурс] / Шейко Б. И. – Режим доступа : http://fatalenergy.com.ru/Book/power_sheyko_2/index.php

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ

Юрий БРИСКИН, Марія РОЗТОРГУЙ

*Львовский государственный университет
физической культуры, Львов, Украина*

Аннотация. В результате анализа установлено, что построение подготовки спортсменов в пауэрлифтинге рассматривалось преимущественно в рамках прикладных исследований отдельных сторон подготовленности на разных этапах многолетней подготовки пауэрлифтеров или разных периодов макроцикла. Целью исследования является выявление проблемного поля системы многолетней подготовки спортсменов различной квалификации в пауэрлифтинге. Для решения поставленной цели проанализированы научно-методические работы и протоколы чемпионатов мира 1992–2012 гг. по пауэрлифтингу. Анализ полученных результа-

тов позволяет сделать вывод о необходимости систематизации имеющегося научного знания по многолетней подготовке спортсменов в пауэрлифтинге и обоснования и разработки концепции системы многолетней подготовки спортсменов в пауэрлифтинге, которая должна учитывать теоретико-методические основы общей теории подготовки спортсменов, специфику вида спорта, интенсификацию соревновательной деятельности и тренировочного процесса в современном пауэрлифтинге.

Ключевые слова: система, спортсмен, пауэрлифтинг, подготовка, исследования.

THEORETICAL GROUNDS FOR POWERLIFTING LONG-TERM PREPARATION

Yurii BRISKIN, Mariia ROZTORGHUI

Lviv State University of Physical Culture, Lviv, Ukraine

Abstract. The analysis revealed that the construction of training athletes in powerlifting considered mainly within applied research some aspects of training at different stages of long training or different periods of the macrocycle. The aim of the research is to identify the problem of system long-term preparation of athletes' different skills in powerlifting. To achieve the goal we have analyzed scientific and methodical works and reports of world championships in powerlifting in 1992-2012 years.

Analysis of the results suggests the need for systematization of scientific knowledge on long-term preparation of athletes in powerlifting and developing the conception of long-term preparation for athletes in powerlifting, where it should be taken into account of the theoretical and methodological foundations of the general theory of preparation athletes, the specifics of powerlifting, the intensification of competitive activities and training process in modern powerlifting.

Keywords: powerlifting, preparation, research, system, sportsmen.

References

1. *Aksenov M. O.* Upravlenie trenirovochnym processom v paujerliftinge na osnove sovremennyh informacionnyh tehnologij [Managing the training process in powerlifting based on modern information technology]: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk : spec. 13.00.04 «Teorija i metodika fizicheskogo vospitanija, sportivnoj trenirovki, ozdorovitelnoj i adaptivnoj fizicheskoy kultury»; Burjatskij gos. un-tet. – Ulan-Udje., 2006. – 21 s. (Rus.)
2. *Vorobev A. N.* Tjazhelaja atletika [Weightlifting]: ucheb. dlja in-tov fiz. kultury. – Izd. 4-e. – M. : Fizkultura i sport, 1988. – 238 s. (Rus.)
3. *Vorozhejkin O. V.* Silovaja podgotovka paujerlifterov razlichnoj sportivnoj kvalifikacii na osnove individualnyh trenirovochnyh programm [Strength training for powerlifters various athletic skills through individual training programs] : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk : spec. 13.00.04 «Teorija i metodika fizicheskogo vospitanija, sportivnoj trenirovki, ozdorovitelnoj i adaptivnoj fizicheskoy kultury»; Sankt.-Pet. gos. un-tet. fizicheskoy kulturi im. P.F. Lesgafta. – Sankt.-Pet., 2006. – 21 s. (Rus.)
4. *Guz S. M.* Metodika trenirovki sportsmenov 12-14 let v silovom troebore na jetape predvaritelnoj podgotovki [A methodology for training 12-14 years athletes in powerlifting at the first stage of preparation] : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk : spec. 13.00.04 «Teorija i metodika fizicheskogo vospitanija, sportivnoj trenirovki, ozdorovitelnoj i adaptivnoj fizicheskoy kultury»; Karel. gos. ped. un-tet. – P., 2003. – 21 s. (Rus.)
5. *Kostrjukov V. V.* Sovershenstvovanie specialnoj silovoj podgotovki kvalificirovannyh paujerlifterov na osnove primenenija uprazhnenij s peremennymi otjagoshhenijami [Improving the

training of qualified special powerlifters through the use of exercises with varying weights] : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk : spec. 13.00.04 «Teorija i metodika fizicheskogo vospitanija, sportivnoj trenirovki, ozdorovitelnoj i adaptivnoj fizicheskoy kultury»; FGBOU VPO «Chuvashskij gos. ped. un-tet. im. I. Ja. Jakovleva» – Ch., 2011. – 21 s. (Rus.)

6. Kotendzhi L. V. Istoriko-socialni aspekti svitovogo pauerliftingu [Historical and social aspects of the world powerlifting] : avtoref. dis. ... kand. nauk z fiz. vihovannja i sportu : spec. 24.00.01 „Olimpijskij i profesijnij sport”; Dnopr. derzh. inst-t fiz. kulturi i sportu. – D., 2012. – 21 s. (Ukr.)

7. Medvedev A. S. Sistema mnogoletnej trenirovki v tjazhelej atletike [The system of multi-year training in weightlifting]. – M. : Fizkultura i sport, 1986. – 272 s. (Rus.)

8. Medvedeva I. M. Sistema pidgotovki sportsmeniv u vidah sportu zi skladnokoordinacijnoju strukturoju ruhiv (na materialih figurnogo katannja na kovzanah) [The system of training athletes in sports with complex structure movements (based on skating)] : avtoref. dis. ... doktr. nauk z fiz. vihovannja i sportu : spec. 24.00.01 „Olimpijskij i profesijnij sport”; Hark. derzh. ak-mija fiz. kulturi – H., 2003. – 21 s. (Ukr.)

9. Oleshko V. G. Pidgotovka sportsmeniv u silovih vidah sportu [The training of athletes in power sports] : [navch. posib.]. – K. : DIA, 2011. – 444 s. (Ukr.)

10. Perov P. V. Soderzhanie fizicheskoy podgotovki na nachal'nom etape zanjatij pauerliftingom [The content of fitness at an first stage of powerlifting] : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk : spec. 13.00.04 «Teorija i metodika fizicheskogo vospitanija, sportivnoj trenirovki, ozdorovitelnoj i adaptivnoj fizicheskoy kultury»; Sankt.-Pet. gos. un-tet. fizicheskoy kulturi im. P.F. Lesgafta. – Sankt.-Pet., 2005. – 21 s. (Rus.)

11. Platonov V. N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte. Obshhaja teorija i ee prakticheskie prilozhenija [The system of training athletes in Olympic sports. General theory and practical applications] : [ucheb. dlja stud. vysshih ucheb. zavedenij fiz. vospitanija i sporta]. – K. : Olimpijskaja literatura, 2004. – 808 s. (Rus.)

12. Rybalskij P. J. Struktura i soderzhanie trenirovochnyh mikrocyklov razlichnoj napravlenosti v zavisimosti ot harakteristik sorevnovatel'nyh uprazhnenij v pauerliftinge [The structure and content of the training micro-cycles of various kinds, depending on the characteristics of competitive exercises in powerlifting] : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk : spec. 13.00.04 «Teorija i metodika fizicheskogo vospitanija, sportivnoj trenirovki, ozdorovitelnoj i adaptivnoj fizicheskoy kultury»; Ros. gos. un-tet. fizicheskoy kulturi, sporta, molodezhi i turizma. – M., 1999. – 21 s. (Rus.)

13. Sayenko V. G. Fundamentalni metodychni polozhennja pry pidgotovci sportsmeniv vysokoy kvalifikaciji u pauerliftynghu [Fundamental methodological position in the training for high qualified athletes in powerlifting] [Elektronnyj resurs]. – Rezhym dostupu : <http://dspace.luguniv.edu.ua/jspui/handle/123456789/130>. (Ukr.)

14. Stecenko A. I. Pauerlifting. Teorija i metodika vikladannja [Powerlifting. Theory and methods of teaching] : [navch. posib.]. – Ch. : Vid. vid. ChNU im. B. Hmel'nickogo, 2008 – 460 s. (Ukr.)

15. Trishin E. S. Specialnaja podgotovka kvalificirovannyh pauerlifterov v nedelnyh mikrocyklah podgotovitelnogo perioda [Special training in weekly microcycle of preparatory period of qualified lifters] : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk : spec. 13.00.04 «Teorija i metodika fizicheskogo vospitanija, sportivnoj trenirovki, ozdorovitelnoj i adaptivnoj fizicheskoy kultury»; Vseros. nauch.-isl. un-tet. fizicheskoy kulturi i sporta. – M., 2011. – 21 s. (Rus.)

16. Holopov V. A. Postroenie i soderzhanie trenirovochnyh nagruzok v godichnom cikle podgotovki pauerlifterov starshih razrjadov [Construction and maintenance of training loads of training powerlifters in the annual cycle] : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk : spec. 13.00.04 «Teorija i metodika fizicheskogo vospitanija, sportivnoj trenirovki, ozdorovitelnoj i adaptivnoj fizicheskoy kultury»; Vseros. nauch.-isl. un-tet. fizicheskoy kulturi i sporta. – M., 2008. – 21 s. (Rus.)

17. Shejko B. I. Pauerlifting [Powerlifting] [Elektronnyj resurs]. – Rezhim dostupa : http://fatalenergy.com.ru/Book/power_sheyko_2/index.php (Rus.)