

## **ЗВІТ ПРО ПРОВЕДЕННЯ ВСЕУКРАЇНСЬКОГО СУДДІВСЬКО- ТРЕНЕРСЬКОГО ВЕБІНАРУ З ПАУЕРЛІФТИНГУ**

10-11 грудня відбувся Всеукраїнський суддівсько-тренерський вебінар з пауерліфтингу. Вебінар проходив в онлайн форматі на платформі Discord. Цільовою аудиторією були науково-педагогічні працівники, здобувачі вищої освіти, судді, тренери, спортсмени збірних команд України з пауерліфтингу, учні ДЮСШ.

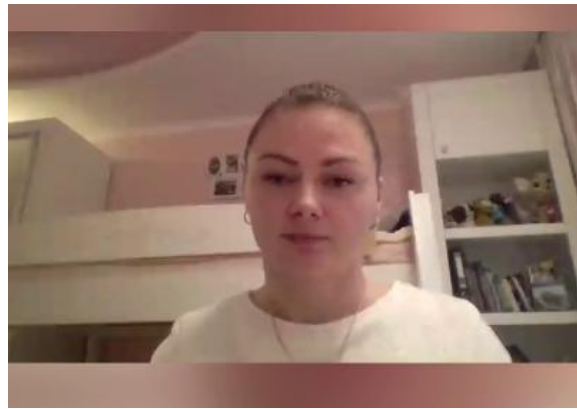
Організаторами семінару виступили кафедра легкої атлетики з методикою викладання та Федерація пауерліфтингу України.

Захід передбачав прослуховування доповідей з презентаціями провідних спеціалістів-практиків у сфері пауерліфтингу та науковців, які досліджують проблеми цього виду спорту. До виступів також були залучені здобувачі вищої освіти. Окрім теоретичного блоку вебінар містив і практичні заняття, на яких топові представники збірних команд України з пауерліфтингу аналізували техніку виконання змагальних вправ виду спорту.

З вітальним словом до учасників вебінару звернулась Генеральний Секретар Федерації пауерліфтингу України, викладач Кафедри легкої атлетики з методикою викладання Тетяна Мельник.

Наукові доповіді вебінару мали вельми широку тематику. Плотницький Леонід Маркович, доцент кафедри фізичного виховання та спорту Харківського національного університету будівництва та архітектури, МСУ з пауерліфтингу ознайомив присутніх з особливостями тактичної боротьби на змаганнях з пауерліфтингу. Передерій Аліна Володимирівна, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор кафедри теорії спорту та фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського представила доповідь-презентацію «Секрети тренера-професіонала». Рагулін Олександр Олексійович, тренер вищої категорії з пауерліфтингу, засновник та директор спортивного клубу «Олімп» розповів про особистий досвід створення та менеджменту спортивної організації. Гангур Денис Васильович, суддя другої міжнародної категорії з пауерліфтингу розкрив важливі питання з організації та проведення змагань з пауерліфтингу. Федоренко Сергій Вікторович, тренер вищої категорії з пауерліфтингу, член Тренерської Ради ФПУ, тренер-викладач ДЮСШ Дружківської міської ради розкрив особливості техніки виконання екіпірувального жиму лежачи, методику тренувань та застосування екіпіювання. Оробець Інна Петрівна, Заслужений майстер спорту України з пауерліфтингу, суддя I міжнародної категорії, член Технічного Комітету ФПУ, доповіла на тему: «Основи суддівства змагань з пауерліфтингу».

Доповідь-презентація Мельник  
Тетяни Григорівни, Заслуженого майстра  
спорту України з пауерліфтингу,  
Генерального секретаря Федерації  
пауерліфтингу України, голови  
Технічного Комітету Федерації  
пауерліфтингу України, викладача  
кафедри легкої атлетики з методикою  
викладання КПНУ, стосувалась змін та  
нововведень у правилах змагань IPF,



**Типи спортивних добавок:**

Добавки для стимулювання вироблення гормону тестостерону та гормону росту.

Трибуус – найпотужніша добавка для стимуляції синтезу власного тестостерону. Виробляється з кореня одомовленої рослини. Це входить в заборонений список. Для її спортивного та тренери радять обирати добавку, які мають в своєму складі не менше 50% сапонінів (сапоніни – основна діюча речовина). С. думаю, що вищий відсоток сапонінів – кращий показник співвідношення тестостерону до епітестостерону (вище ніж 4:1), що буде розцінено при аналізі допінг-проби, як вживання забороненої речовини. Також ми дослідили на цю тему аналізи на майдані.

Не рекомендуємо приймати трибуус квінцями, за ризиком, як показує практика - ефективність буде мала через високий власний рівень тестостерону в організмі, поки не вичерпає запас трибуус квінцями. З жіночому організмі трибуус квінцями може спровокувати надмірне вироблення естрогену.

Трибуус показує кращу ефективність в задіяній м'язу спортсменки. З високим рівнем власного тестостерону знижується приєм до добавок і трибуусом показує кращі результати.

Свген Гай...

шляхів подолання нових викликів.

Здобувач вищої освіти факультету фізичної культури Гайбей Євген Юрійович, суддя II міжнародної категорії з пауерліфтингу, представив доповідь-презентацію на тему: «Особливості застосування спортивного харчування під час занять пауерліфтингом».

Розторгуй Марія Сергіївна, доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри атлетичних видів спорту Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського висвітлила проблему спортивної форми пауерліфтера як основи реалізації спортивного потенціалу: стадії, прогнозування та основні

помилки.

Соломонко Андрій Олександрович, член Асоціації спеціалістів з м'язуло-скелетної терапії, фахівець у сфері фізичної терапії, вчитель-реабілітолог навчально-реабілітаційного центру «Левеня» наочно продемонстрував методики самомасажу та міофасціального релізу в тренувальному процесі пауерліфтерів.

Під час реєстрації на вебінар всі учасники мали можливість за бажання надіслати до оргкомітету свої відео виконання змагальних вправ пауерліфтингу: присідань, жиму лежачи та тяги станової.

До аналізу техніки виконання вправ на надісланих відео були залучені висококваліфіковані спортсмени національної збірної команди з пауерліфтингу: Соловійова Лариса Вікторівна (м. Київ) ЗМСУ, 10-ти разова чемпіонка світу з пауерліфтингу, 4-ри разова чемпіонка Всесвітніх Ігор, рекордсменка світу з пауерліфтингу; Мусієнко Костянтин

**СПОРТИВНА ФОРМА**

Структура даного макрочеклу підготовки

Фазова структура спортивної форми



Ігорович (м. Дружківка) МСУМК, чемпіон та рекордсмен України, Європи та світу з пауерліфтингу та жиму лежачи; Рубець Олександр Сергійович (м. Маріуполь) МСУМК, чемпіон та рекордсмен України, Європи, світу з пауерліфтингу. Під час аналізу спортсмени виявляли помилки у виконанні, встановлювали причинно-наслідковий зв'язок та знаходили шляхи корекції. Рекомендації включали в себе, як вправи, варіації їх виконання, так і шляхи визначення та балансування тренувального навантаження та сучасні способи відновлення.

Після завершення вебінару всі учасники отримали сертифікати.

Маємо надію, що надана інформація та поради будуть з успіхом застосовані слухачами у їхній практичній діяльності.