

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

Кафедра фізичної реабілітації і спорту

СТАРАНЧУК Олександр Володимирович

«РОЗВИТОК ПАУЕРЛІФТИНГУ В УКРАЇНІ»

Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»
кваліфікаційна робота за освітнім ступенем «магістр»

Виконав студент
групи ФКСм-21
Олександр СТАРАНЧУК

Науковий керівник:
к. пед. н., доцент
Роман ГАХ

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту
«__» _____ 2025 р.
В.о. завідувача кафедри:
Безпалова Н. М.

Тернопіль – 2025

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	3
ВСТУП.....	4
Розділ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ТА СУЧАСНИЙ СТАН РОЗВИТКУ ПАУЕРЛІФТИНГУ.....	6
1.1. Пауерліфтинг як вид спорту: поняття, становлення та основні різновиди.....	6
1.2. Світові тенденції розвитку пауерліфтингу: еволюція правил, змагальної діяльності та популяризації.....	13
1.3. Міжнародний досвід організації та управління пауерліфтингом: федерації, моделі підготовки й проведення змагань.....	16
Висновки до розділу 1.....	22
Розділ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	26
2.1. Методи дослідження.....	26
2.2. Організація дослідження.....	27
Розділ 3. СУЧАСНИЙ СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ПАУЕРЛІФТИНГУ В УКРАЇНІ.....	29
3.1. Аналіз розвитку пауерліфтингу в Україні: структура, нормативно-організаційне забезпечення та змагальна практика.....	29
3.2. Перспективні напрями вдосконалення і популяризації пауерліфтингу в Україні з урахуванням світових тенденцій та міжнародного досвіду.....	31
Висновки до розділу 3.....	34
ВИСНОВКИ.....	38
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	43

Перелік умовних скорочень

- ADA – Антидопінгова адміністрація (Anti-Doping Administration)
- ADO – Антидопінгова організація (Anti-Doping Organization)
- CAS – Спортивний арбітражний суд (Court of Arbitration for Sport)
- DCO – Офіцер допінг-контролю (Doping Control Officer)
- EPF – Європейська федерація пауерліфтингу (European Powerlifting Federation)
- IPF – Міжнародна федерація пауерліфтингу (International Powerlifting Federation)
- IPC – Міжнародний паролімпійський комітет (International Paralympic Committee)
- IWGA – Міжнародна асоціація Всесвітніх ігор (International World Games Association)
- RTP – Реєстрований пул тестування (Registered Testing Pool)
- TUE – Терапевтичний виняток (Therapeutic Use Exemption)
- WADA – Всесвітнє антидопінгове агентство (World Anti-Doping Agency)
- WADC – Всесвітній антидопінговий кодекс (World Anti-Doping Code)
- WPP – Всесвітній пара пауерліфтинг (World Para Powerlifting)
- WPPO – Всесвітня організація пара пауерліфтингу (World Para Powerlifting Organization)
- ФПУ – Федерація пауерліфтингу України
- НАДЦ – Національний антидопінговий центр України
- ЗВО – Заклад вищої освіти
- КП – Класичний пауерліфтинг (raw)
- ЕП – Екіпірувальний пауерліфтинг (equipped)
- ППЛ – Пара пауерліфтинг (Para Powerlifting)

ВСТУП

Актуальність дослідження. Пауерліфтинг упродовж останніх десятиліть перетворився на один із найбільш динамічних силових видів спорту, який активно розвивається як у високих досягненнях, так і в масовому спорті та фітнес-індустрії. Його популярність зумовлена відносною доступністю, зрозумілою змагальною структурою (присідання зі штангою, жим лежачи, станова тяга), можливістю об'єктивного вимірювання результату та високим потенціалом для формування мотивації до систематичних занять силовою підготовкою. Водночас сучасний пауерліфтинг є неоднорідним: паралельно функціонують різновиди (класичний/без екіпірування, екіпірувальний, окремі дисципліни, адаптивні напрями), що потребує чіткого наукового та організаційного осмислення їх ролі в розвитку спорту.

Для України питання розвитку пауерліфтингу набуває особливої ваги з огляду на необхідність підвищення ефективності підготовки спортсменів, посилення конкурентоспроможності на міжнародній арені, а також розширення участі населення у регулярній фізичній активності. Сучасні світові тенденції – професіоналізація змагальної діяльності, цифровізація суддівства й менеджменту змагань, активна медіатизація та зростання ролі міжнародних федерацій – формують нові вимоги до національної системи організації спорту. Значущим є і міжнародний досвід: моделі розвитку клубної мережі, системи відбору та багаторічної підготовки, стандартизація правил і антидопінгових процедур, які можуть бути адаптовані до українських умов.

У цьому контексті науково обґрунтований аналіз розвитку пауерліфтингу в Україні, зіставлення з глобальними трендами та визначення перспективних напрямів удосконалення є актуальним завданням. Результати такого дослідження можуть сприяти оптимізації управління видом спорту, підвищенню якості підготовки спортсменів, удосконаленню змагальної практики та популяризації пауерліфтингу як складової здорового способу життя.

Мета дослідження. Проаналізувати сучасний стан розвитку пауерліфтингу в Україні з урахуванням його різновидів, світових тенденцій та міжнародного

досвіду й обґрунтувати перспективні напрями подальшого вдосконалення.

Об'єкт дослідження – процес розвитку пауерліфтингу як виду спорту в Україні.

Предмет дослідження – організаційні, нормативні та методичні чинники, що визначають розвиток різновидів пауерліфтингу в Україні у взаємозв'язку зі світовими тенденціями та міжнародною практикою.

Завдання дослідження: 1) узагальнити теоретичні засади й класифікувати основні різновиди пауерліфтингу та їхні особливості; 2) визначити ключові світові тенденції й елементи міжнародного досвіду розвитку пауерліфтингу, релевантні для національної системи; 3) проаналізувати сучасний стан розвитку пауерліфтингу в Україні та обґрунтувати практичні рекомендації щодо його подальшого удосконалення і популяризації.

Практичне значення кваліфікаційної роботи полягає у прикладному використанні федераціями, спортивними клубами та тренерами для: удосконалення організаційних підходів до проведення змагань; коригування напрямів розвитку різновидів пауерліфтингу; планування програм підготовки спортсменів з урахуванням сучасних вимог; підвищення ефективності популяризаційних заходів і залучення нових контингентів до занять силовими видами спорту. Також матеріали дослідження можуть бути застосовані в освітньому процесі закладів вищої освіти за спеціальністю Фізична культура і спорт як першого (бакалаврського) так і другого (магістерського) рівнів вищої освіти. Частково елементи роботи можуть використовуватися науково-педагогічними працівниками при викладанні освітнього компоненту фізичне виховання.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ТА СУЧАСНИЙ СТАН РОЗВИТКУ ПАУЕРЛІФТИНГУ

1.1. Пауерліфтинг як вид спорту: поняття, становлення та основні різновиди

У сучасній науково-методичній літературі пауерліфтинг розглядається як багатокomпонентне явище, що поєднує медико-біологічні, психологічні, педагогічні та організаційно-управлінські аспекти. Аналіз публікацій свідчить про значний інтерес дослідників до окремих складових розвитку цього виду спорту, що водночас підкреслює потребу в комплексному узагальненні проблеми розвитку пауерліфтингу в Україні з урахуванням його різновидів, світових тенденцій та міжнародного досвіду.

Окремий кластер праць присвячений відстеженню актуальних напрямів еволюції пауерліфтингу. М. Розторгуй, В. Оліярник, Ю. Башенський узагальнюють тенденції розвитку пауерліфтингу на сучасному етапі, акцентуючи увагу на змінах у змагальній діяльності, популяризації та організаційних підходах [16, 17]. Ю. Циба, О. Ніколайчук та А. Богданюк деталізують тенденції розвитку класичного пауерліфтингу, що є принципово важливим у контексті зростання інтересу до «raw» формату та розширення масовості [22]. Додатково, С. Криштанович та В.-М. Лісний розкривають сутність і структурні засади розвитку пауерліфтингу як професійного виду спорту, що дозволяє інтерпретувати тенденції не лише як «моду», а як наслідок інституційних і управлінських трансформацій [8]. Сукупно ці праці підкреслюють актуальність аналізу різновидів пауерліфтингу і потребу співвіднесення української ситуації з глобальними трендами.

Важливий напрям – методичні засади опанування вправ і логіка навчально-тренувального процесу. Тимчик С., Голобородько В. висвітлюють пауерліфтинг крізь призму етапів навчання та техніки виконання змагальних вправ, що формує

методичну основу для підготовки спортсменів різного рівня [20]. У ширшій рамці силових дисциплін В. Олешко розглядає моделювання, відбір та орієнтацію підготовки спортсменів, наголошуючи на необхідності наукового планування, прогнозування результативності й оптимізації тренувальних програм [12, 13]. Це підводить до актуального завдання: визначити, наскільки сучасні підходи до техніки й багаторічної підготовки відповідають міжнародним стандартам та світовим змінам у пауерліфтингу.

Дослідження Грибан Г., Саранча М., Опанчук Д. спрямоване на оцінювання впливу занять пауерліфтингом на функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем у здобувачів освіти [2]. Узагальнено, цей напрям підкреслює важливість контролю навантажень і наукового обґрунтування тренувального процесу, що має особливе значення для розвитку пауерліфтингу не лише як спорту вищих досягнень, а й як масового та студентського виду спорту.

К. Карпенко акцентує роль психологічної підготовки чемпіонів у пауерліфтингу, зосереджуючись на чинниках змагальної стійкості, саморегуляції та психічної готовності [5]. І. Іванов аналізує мотиваційні стратегії в тренувальному процесі пауерліфтерів [3], а В. Петренко пропонує підходи до формування мотиваційного профілю у спортсменів важкоатлетичних дисциплін [14, 15]. У сукупності ці праці вказують, що результативність у пауерліфтингу значною мірою визначається не лише фізичною підготовленістю, а й стійкою мотивацією та психологічною підтримкою, що потребує системного впровадження відповідних методик.

Мичка І. В., Саранча М. П., Гошко А. М. обґрунтовують роль пауерліфтингу в організації освітнього процесу з фізичного виховання студентів, підкреслюючи його можливості як ефективного засобу розвитку силових якостей і підвищення мотивації молоді до занять фізичною культурою [9]. Це актуалізує потребу узгодження методики занять, вимог безпеки та організаційних умов із сучасними тенденціями розвитку пауерліфтингу.

Пауерліфтинг у сучасному розумінні – це змагальний вид силового спорту,

в якому результат спортсмена визначається максимальною сумою трьох вправ зі штангою: присідання, жим лежачи та тяга. Організаційна «логіка» цього виду спорту побудована навколо принципу максимальної сили: у кожній вправі атлет має обмежену кількість змагальних підходів, а до підсумку зараховується найкраща вдала спроба. Такий формат відрізняє пауерліфтинг від «силових» дисциплін, де важливими є швидкість чи потужність руху (як-от в олімпійській важкій атлетиці), а також від фітнес-напрямів, орієнтованих на композицію тіла чи загальну працездатність. Водночас на рівні масового спорту пауерліфтинг став одним із найпоширеніших способів системної силової підготовки, бо поєднує чіткі правила, вимірюваний результат і відносно просту матеріальну базу.

Узгоджене визначення змісту змагань, критерії «зарахування» рухів, порядок спроб та стандарти екіпірування формуються нормативними документами провідних федерацій. У міжнародному просторі найбільш «кодіфікованою» системою виступає Міжнародна федерація пауерліфтингу (IPF), де закріплено загальний принцип трьох спроб на кожну вправу, а також правила формування підсумкової суми й ранжування учасників за однакових результатів. Зокрема, у технічних правилах IPF зазначено, що кожен учасник має право на три спроби в кожній вправі, а до суми йде найкраща вдала спроба; при однаковій сумі вище місце посідає атлет із меншою масою тіла. Аналогічна логіка відображена й у національному нормативному полі України: чинні Правила спортивних змагань з пауерліфтингу прямо фіксують послідовність виконання трьох вправ у триборстві (присідання-жим лежачи-тяга), надають кожному учаснику по три спроби в кожній вправі та визначають, що найбільша піднята вага в кожній вправі формує суму триборства [10, 27, 36].

Історично пауерліфтинг сформувався як відповідь на запит силової культури другої половини ХХ століття на «чисте» змагання в максимальній силі. На ранніх етапах існували різні локальні традиції, відмінності в порядку вправ і трактуванні технічних деталей, що ускладнювало міжнародні старти. Саме потреба в уніфікації стала підґрунтям інституалізації: IPF була заснована у

листопаді 1972 року, а перший офіційний чемпіонат світу під егідою федерації відбувся в листопаді 1973 року. Важливим наслідком цього періоду стала стандартизація правил і суддівства, які поступово перетворили пауерліфтинг на глобальну систему зі зрозумілими вимогами до техніки, протоколів та екіпірування [28, 46].

Подальший розвиток пауерліфтингу відбувався у двох взаємопов'язаних площинах. Перша – це зростання масовості та географії, коли національні федерації інтегрувалися в міжнародні структури, а календарі змагань набували сталого ритму. Друга – диференціація різновидів пауерліфтингу, що відображало і різні підходи до «допоміжного» спорядження, і бажання зробити спорт доступнішим, і прагнення розвести в часі/просторі різні змагальні традиції. У сучасній практиці ключовою віссю класифікації є поділ на класичний (raw) і екіпірувальний (equipped) пауерліфтинг. У класичному форматі дозволяються мінімальні засоби підтримки на кшталт пояса та кистьових бинтів (залежно від конкретних правил), тоді як екіпірувальний передбачає використання спеціалізованих підтримувальних костюмів, наколінників/бинтів та інших елементів, що здатні змінювати механіку руху й потенційно підвищувати результат. Цей поділ закріплений не лише федеративними правилами, а й у логіці найбільших мультиспортивних форумів: Міжнародна асоціація Всесвітніх ігор (IWGA) прямо описує classic/raw як формат із мінімально дозволеним екіпіруванням і equipped як формат із високотехнологічною підтримувальною екіпіровкою; при цьому для підсумку береться найкраща з трьох спроб у кожній дисципліні. Показовим є й те, що у програмі Всесвітніх ігор 2025 року заявлено одночасно класичний і екіпірувальний пауерліфтинг, причому IPF підкреслює, що це перша поява класики поруч із екіпірувальним форматом у межах цих змагань [28, 46].

Українське регуляторне поле також відтворює таку диференціацію. Правила спортивних змагань з пауерліфтингу в Україні прямо визначають, що змагання проводяться в дисциплінах екіпірувального та класичного пауерліфтингу, а також у екіпірувальному та класичному жимі лежачи. Це

важливо з методологічної точки зору, бо дозволяє розглядати пауерліфтинг не як «один» монолітний спорт, а як систему споріднених дисциплін, де інструменти підготовки, структура навантажень і навіть вимоги до техніки можуть помітно різнитися залежно від формату стартів [10].

Окремої уваги заслуговує змагальний жим лежачи як самостійна дисципліна. Він існує як «одновправа» (single lift) у межах багатьох федеративних систем і має власну специфіку – від відбору спортсменів до розподілу тренувальних акцентів. В IPF технічні правила описують, що змагання можуть проводитися і в форматі «одного жиму», при цьому загальні принципи змагань зберігаються, але в окремих раундах передбачаються специфічні процедури зміни заявленої ваги. У національних українських правилах жим лежачи також зазначено як окрема вправа пауерліфтингу, змагання з якої проводяться окремо від триборства. На практиці це робить дисципліну привабливою для ширшого кола учасників, зокрема для тих, хто не має можливості або медичних передумов системно виступати у трьох вправах, але може демонструвати високий результат у жимі [10, 46].

Поza «класичним ядром» (три вправи) сучасний ландшафт пауерліфтингу доповнюється пара пауерліфтингом, який має власні правила, змагальну логіку та систему класифікації. На міжнародному рівні спорт регулюється World Para Powerlifting (WPPPO), а їхні правила є обов'язковими для визнаних змагань і визначають рамку для учасників та персоналу. В Україні чинні правила пара пауерліфтингу окремо підкреслюють, що національні вимоги розроблено відповідно до документів WPPPO і що міжнародні старты в Україні проводяться саме за правилами Всесвітньої організації пара пауерліфтингу. Цей різновид спорту важливий у контексті загального розвитку пауерліфтингу, бо демонструє, як одна ідея – змагання в максимальній силі – адаптується до різних груп спортсменів, не втрачаючи принципу об'єктивної фіксації результату, але доповнюючись класифікаційними механізмами та спеціалізованими вимогами до організації [10, 27, 46].

Різновиди пауерліфтингу можна аналізувати й через призму «федеративної

багатоваріантності». Окрім IPF-орієнтованої системи, існують альтернативні федерації та ліги, які можуть мати інші допуски щодо екіпірування, трактування технічних деталей або формати стартів. Навіть на рівні офіційних документів окремих організацій можна побачити інші акценти щодо використання екіпірування в raw-форматах або щодо структури змагань. Для дослідника це означає, що поняття «пауерліфтинг» у практичному вимірі часто потребує уточнення: про яку саме федерацію, який формат (classic/equipped), яку дисципліну (триборство/жим) і яку систему правил ідеться.

Важливою складовою поняття пауерліфтингу є технічний аспект змагальних рухів. На рівні правил змагань техніка у пауерліфтингу не зводиться до «естетики»: вона визначає валідність спроби. Наприклад, у присіданні існує критерій глибини та правила щодо положення штанги, а в жимі лежачи – чіткі вимоги до позиції атлета на лаві й до виконання руху під команди судді. Технічні правила IPF детально регламентують, як подаються спроби, як відбувається суддівська оцінка та які помилки ведуть до «незарахування». Зокрема, процедура спроб передбачає, що атлет/тренер заповнює картки спроб і подає їх у встановлений часовий інтервал, а суддівські рішення оголошуються світловою системою «біле/червоне» з позначенням причин «no lift» [27].

Еволюція правил демонструє, як вид спорту реагує на змагальні тенденції. Один із прикладів – дискусія навколо «екстремального мосту» у жимі лежачи, коли деякі атлети прагнули максимально скоротити амплітуду руху. У науковій літературі, що аналізує техніку жиму у силових атлетів, прямо зазначено, що IPF змінювала регуляції щодо техніки жиму, обмежуючи надмірно виражений прогин. Хоча технічні деталі є предметом спеціального розгляду в наступних підрозділах, уже на рівні «поняття» пауерліфтингу можна стверджувати: спорт розвивається не лише через зростання результатів, а й через уточнення правил, спрямованих на збереження порівнюваності результатів і балансу між видовищністю, безпекою та чесною конкуренцією [27].

Біомеханічні особливості змагальних вправ у пауерліфтингу також пояснюють, чому виникли різновиди й чому такою важливою є стандартизація

техніки. Присідання, жим лежачи та тяга – багатосуглобові рухи, де механіка залежить від низки модифікованих параметрів: ширини стійки, положення штанги, кутів у суглобах, темпу та індивідуальної антропометрії. У сучасних оглядових роботах підкреслюється, що біомеханічні вимоги присідання істотно змінюються залежно від модифікованих параметрів, а узагальнення даних ускладнюється варіативністю техніки та контролю умов у дослідженнях. Для пауерліфтингу це має практичний наслідок: одна й та сама «назва» вправи у правилах має бути уточнена стандартизованими критеріями (глибина в присіданні, фіксації у жимі, контроль штанги у тязі), інакше результати будуть некоректно порівнювані між змаганнями, федераціями та поколіннями спортсменів [27].

Окремим блоком у характеристиці пауерліфтингу як виду спорту є питання безпеки й травматизму, адже спорт оперує граничними навантаженнями. Дані ретроспективних досліджень і оглядів свідчать, що травми в пауерліфтингу найчастіше пов'язані з зонами, що несуть найбільше навантаження в трьох вправах – плечовим поясом та попереком. У відомому ретроспективному дослідженні конкурентних пауерліфтерів (Океанія) середній показник становив близько 4 травм на 1000 годин тренувань, а найчастіше ушкоджувалися плече та нижня частина спини. На рівні узагальнення літератури підкреслюється, що біль і травми є поширеною проблемою як серед елітних атлетів, так і серед аматорів, а потенційні чинники включають надмірно великі ваги, значний обсяг роботи впродовж тижня, недостатнє відновлення та технічні помилки [24].

Для розуміння становлення пауерліфтингу це важливо, адже зростання нормативної деталізації правил і формування різновидів (classic/equipped, bench-only, para) частково відображає прагнення керованості ризиків: через допуски екіпірування, вимоги до суддівства, контролю техніки та медичного забезпечення змагань.

Отже, пауерліфтинг як вид спорту можна описати як інституалізовану систему змагання в максимальній силі, що спирається на стандартизовані правила трьох вправ, обмежену кількість спроб і чітку суддівську оцінку. Його

становлення пов'язане з міжнародною уніфікацією правил і створенням IPF у 1972 році та проведенням першого офіційного чемпіонату світу у 1973 році. Сучасний етап характеризується диференціацією різновидів – насамперед класичного й екіпірувального пауерліфтингу, розвитком single lift дисциплін (жим лежачи) та інституційним оформленням пара пауерліфтингу. Саме ця багатовимірність поняття «пауерліфтинг» створює необхідну теоретичну основу для подальшого аналізу світових тенденцій і міжнародного досвіду розвитку спорту, а також для дослідження специфіки його еволюції в Україні.

1.2. Світові тенденції розвитку пауерліфтингу: еволюція правил, змагальної діяльності та популяризації

У Світовий пауерліфтинг упродовж останніх десятиліть розвивається як високостандартизований силовий вид спорту, де ключові зміни відбуваються одночасно у трьох взаємопов'язаних площинах: нормативно-правильовій (правила та стандарти екіпірування), змагально-організаційній (формати стартів, суддівство, цифрові протоколи) та комунікаційно-популяризаційній (медіа, відкриті дані, інтеграція в мультиспортивні події). Найбільш помітною глобальною тенденцією є зростання ролі класичного (raw) пауерліфтингу на тлі збереження екіпірувального напрямку як «вищої» техніко-технологічної лінії дисципліни. Символічним маркером цього процесу стала програма The World Games 2025, де поряд з екіпірувальними стартами офіційно представлено і класичний пауерліфтинг; при цьому сама IWGA підкреслює, що 2025 рік є першою появою Classic у межах The World Games [35].

Еволюція правил у міжнародному пауерліфтингу спрямована на посилення об'єктивності суддівства, уніфікацію процедур та мінімізацію «сірих зон», які можуть викривляти спортивну конкуренцію. Оновлення правил відбуваються регулярно; зокрема, чинний з 1 березня 2025 року технічний регламент IPF фіксує структуру офіційних чемпіонатів, вікові категорії, порядок визначення місць та інші базові норми організації змагань [27].

Уніфікація процедур важлива не лише для «прозорості» результату, а й для порівнюваності даних між країнами та континентами, що безпосередньо підсилює статистичні та аналітичні підходи в управлінні спортом.

Окремим напрямом еволюції є посилення стандартів екіпірування та технічного забезпечення, що фактично формує «матеріальну рівність» умов. У системі IPF це реалізується через затверджений перелік дозволеної персональної екіпіровки та інвентарю, який діє на визначений період і періодично уточнюється. Наприклад, затверджений список 2023-2026 має оновлення станом на 08.04.2025 і прямо вказує, що застосування підтримувальної екіпіровки та одягу можливе лише від виробників, зареєстрованих і схвалених технічним комітетом IPF; вимога поширюється на всі рівні стартів – від локальних до світових [36].

У практичному сенсі це означає зменшення «технологічного розриву» між країнами та підвищення довіри до рекордів і нормативів.

Зміни у змагальній діяльності відбуваються також через цифровізацію управління стартама. Сучасний великий турнір – це вже не лише поміст і суддівська бригада, а й цифрова екосистема: реєстрація, номінації, контроль ваги, протоколювання підходів у реальному часі, публікація результатів і рейтингів. У європейській та світовій практиці типовим прикладом такої стандартизації є використання програмного забезпечення Goodlift, яке позиціонується як офіційний інструмент управління змаганнями IPF та координується з офіційними ресурсами IPF і EPF [37].

Це формує нову якість прозорості: результат стає «відтворюваним», а суддівські та організаційні рішення – краще простежуваними.

Паралельно з інституційною цифровізацією, у світі зростає культура відкритих даних у пауерліфтингу. Існують незалежні архіви й бази результатів, що агрегують протоколи різних федерацій та країн і декларують мету створення доступного, точного та довготривалого сховища змагальної інформації [38].

Для популяризації це має принципове значення: коли вболівальники й спортсмени бачать «історію результатів» і рейтинги, інтерес до дисципліни

зростає природним шляхом, а спортивні організації отримують додаткові інструменти аналітики та комунікації.

Суттєвою тенденцією останніх років стала медіатизація пауерліфтингу через трансляції та інтеграцію до глобальних спортивних медіаканалів. Для великих мультиспортивних подій на кшталт The World Games характерна наявність офіційних партнерів мовлення; у випадку The World Games 2025 на сторінці IPF окремо зазначено офіційного broadcasting-партнера [39].

У поєднанні з короткими форматами контенту (нарізки підходів, пояснення техніки, «історії спортсменів») це розширює аудиторію за межі традиційного «залового» кола та робить пауерліфтинг зрозумілішим для масового глядача.

Ще один глобальний вектор – посилення антидопінгової складової та культури «чистого спорту». На міжнародному рівні базовою рамкою виступає Всесвітній антидопінговий кодекс, який є чинним з 1 січня 2021 року та задає універсальні принципи і процедури для тестування, санкцій і прав спортсменів [40].

На національних рівнях ці принципи деталізуються й комунікуються через профільні антидопінгові організації; в Україні відповідні правила та інформаційні матеріали системно публікує Національний антидопінговий центр, зокрема повідомляючи про набрання чинності Забороненим списком 2025 року [41].

Для пауерліфтингу, де результат дуже чутливий до фармакологічних впливів, антидопінгова політика стає не «додатком», а центральним елементом довіри до рекордів, рейтингів і спортивного відбору.

У контексті здоров'я та безпеки тренувальної та змагальної діяльності також посилюється увага до профілактики травм. Оновлені наукові огляди демонструють, що травматизм у пауерліфтингу має вимірювані показники (зокрема в діапазонах інцидентності на 1000 год тренувань) і типові зони ризику – попереково-тазова ділянка, плечовий пояс, ліктьова зона; це підтверджується систематичними та оновленими оглядами літератури [26].

У практиці популяризації це означає, що зростає попит на якісну тренерську освіту, зрозумілу методику навчання техніки та культуру «довготривалого розвитку» спортсмена, а не лише на короткостроковий приріст результату.

Таким чином, світові тенденції розвитку пауерліфтингу можна узагальнити як рух до: (1) зростання ролі класичного формату при збереженні екіпірувальної традиції; (2) посилення стандартизації правил і екіпіровки; (3) цифровізації управління стартами та відкритості даних; (4) медіатизації через трансляції та мультиспортивні події; (5) підвищення ролі антидопінгу та безпеки. В сукупності ці фактори формують сучасний «портрет» пауерліфтингу як керованого, прозорого та медійно привабливого силового спорту, що має чіткі орієнтири для національних систем розвитку.

1.3. Міжнародний досвід організації та управління пауерліфтингом: федерації, моделі підготовки й проведення змагань

Міжнародний досвід у пауерліфтингу насамперед проявляється через діяльність федеративних структур, що забезпечують єдині правила, календарі стартів, систему суддівства, процедури відбору та антидопінгове регулювання. Історично центральною організацією, яка сформувала «класичну» модель міжнародного управління пауерліфтингом, є International Powerlifting Federation (IPF), заснована у листопаді 1972 року; перший офіційний чемпіонат світу під егідою IPF відбувся у 1973 році [42].

Ці факти важливі не лише як довідкові: вони демонструють, що пауерліфтинг має тривалу традицію інституційного розвитку, а отже – накопичений управлінський «капітал» у вигляді правил, процедур і управлінських практик.

У межах IPF міжнародна модель організації базується на системі членства національних федерацій, розподілі відповідальностей між виконавчими органами та комітетами (технічний, дисциплінарний, антидопінговий тощо), а

також на чітко структурованому календарі змагань. Технічний регламент IPF прямо фіксує перелік основних чемпіонатів світу (екіпірувальні та класичні, окремо – з жиму лежачи, а також вікові групи), що задає «каркас» міжнародного сезону та логіку підготовки збірних команд [27].

Додатково в правилах підкреслюється необхідність уникнення накладок великих міжнародних подій шляхом координації календаря та можливості відмови у санкціонуванні старту задля впорядкованості сезону [27].

Це і є один з ключових елементів міжнародного досвіду: календар – інструмент управління розвитком, а не просто список дат.

Континентальний рівень управління (на прикладі Європи) реалізується через European Powerlifting Federation (EPF), яка узгоджує проведення чемпіонатів Європи у вікових категоріях, забезпечує комунікацію між національними федераціями та підтримує єдині стандарти суддівства й організації [43].

Для національних систем це важливо тим, що континентальні старты фактично стають проміжною «контрольною точкою» між національними чемпіонатами та світовим рівнем: вони дозволяють перевірити ефективність моделей підготовки, організаційних рішень і кадрового забезпечення (тренери, судді, менеджери команд).

Міжнародний досвід чітко демонструє, що управління пауерліфтингом сьогодні нерозривно пов'язане зі стандартизацією екіпірування та технічного оснащення змагань. У системі IPF це вирішено через механізм «Approved List» – переліку дозволеного одягу, підтримувального спорядження та інвентарю, чинного протягом визначеного циклу. Документ (дійсний 2023-2026) наголошує, що використання екіпіровки можливе лише від виробників, офіційно зареєстрованих і схвалених технічним комітетом, і це правило діє від локальних стартів до чемпіонатів світу [36].

Такий підхід розв'язує одразу кілька управлінських задач: мінімізує конфлікти під час контролю екіпіровки, зменшує ризик «технологічних маніпуляцій», уніфікує умови для рекордів і підвищує довіру до міжнародної

статистики.

Не менш показовим є міжнародний досвід цифровізації. Організація змагань у топ-лігах і на чемпіонатах континенту/світу спирається на єдині інструменти управління: бази спортсменів, система номінацій, публічні протоколи, рейтинги та онлайн-спостереження за перебігом турніру. Goodlift у цьому контексті позиціонується як офіційне програмне забезпечення управління змаганнями IPF і пов'язується з офіційними ресурсами IPF та EPF [37].

Для України (і будь-якої іншої країни) практичний висновок простий: підвищення якості менеджменту змагань неможливе без переходу до уніфікованих цифрових процедур, які зменшують «людський фактор» у протоколюванні та прискорюють публікацію результатів.

Модель проведення змагань на міжнародному рівні, окрім технічної частини, має чіткий «етичний» та правовий компонент. Антидопінгова політика вбудована в систему управління як базова умова легітимності результатів. Сама IPF на своїх сторінках, присвячених міжнародним подіям, підкреслює членство у WADA та наявність окремих розділів щодо clean sport і заборонених речовин.

Нормативним фундаментом на глобальному рівні залишається Всесвітній антидопінговий кодекс (чинний з 01.01.2021), який визначає універсальні підходи до тестування, відповідальності та санкцій [40].

Міжнародний досвід показує, що «чистий спорт» – це не лише контроль, а й освіта: спортсменам потрібні зрозумілі інструкції щодо терапевтичних винятків, добавок, процедури допінг-контролю та прав під час тестування.

Окремої уваги заслуговує міжнародний досвід інтеграції пауерліфтингу в мультиспортивні структури. The World Games – приклад того, як федерація може підсилювати престиж та впізнаваність виду спорту, входячи в програму глобальної події, де діють високі стандарти організації, трансляцій і комунікацій. Для The World Games 2025 офіційно визначені дисципліни Classic і Equipped, а також підкреслюється, що Classic уперше представлений саме у 2025 році [35].

Це не лише «медальне питання», а й механізм управління популяризацією: мультиспортивна подія автоматично розширює аудиторію, залучає партнерів,

створює інформаційні приводи та формує нові стандарти презентації спорту.

Важливим компонентом міжнародного досвіду є співіснування різних федераційних «екосистем». Поряд з IPF-орієнтованою моделлю у світі функціонують альтернативні організації та ліги зі своїми правилами, підходами до екіпірування та тестування. Для аналітики розвитку це має подвійний ефект: з одного боку, зростає загальна масовість і різноманіття стартів; з іншого – посилюється фрагментація, що ускладнює єдину систему рейтингів і відбору. Наявність численних федерацій у межах однієї країни добре ілюструється тим, що незалежні бази даних агрегують результати змагань багатьох організацій, відображаючи широку палітру «федеративного поля» [38].

Щоб наочно показати, як саме в міжнародній практиці організовано управління пауерліфтингом і проведення стартів, доцільно узагальнити ключові елементи у вигляді порівняльної таблиці 1 (модель IPF/EPF; альтернативні федерації/ліги; пара пауерліфтинг WPRO). Така візуалізація дозволяє простежити спільні для всіх систем компоненти (правила, календар, суддівство, протоколи) та відмінності, що впливають на легітимність результатів, якість організації й привабливість для спортсменів і аудиторії.

Таблиця 1

Елемент системи	Модель IPF / континентальні федерації (напр., EPF)	Альтернативні федерації/ліги (приклад: WPA/APA; World Powerlifting)	Пара пауерліфтинг (WPRO / IPC)
Федеративна архітектура	Вертикаль «світова федерація → континентальна → національна», уніфікація правил і рекордів; EPF декларує розвиток правил відповідно до	Часто діють як окремі «екосистеми» з власними правилами, календарем і вимогами; у правилах окремих федерацій прямо описані власні процедури тестування/відбору	Централізоване управління через WPRO; правила є обов'язковими для всіх WPRO Recognised Competitions і включають інтеграцію класифікації та протоколів.

	IPF і підтримку drug-free підходів.	та регламенти.	
Стандарти змагань і суддівства	Детальні технічні правила; оновлена редакція 2025 регламентує суддівські процедури, журі тощо (включно зі специфікою для великих стартів)	Регламенти можуть відрізнятися (формати, допуски спорядження, окремі норми суддівства), що впливає на порівнюваність результатів між організаціями	Стандарти виконання, обладнання, протоколів і оголошення (announcer script) прописані в WPRO Rules 2025; діють як «єдина рамка» для визнаних стартів.
Екіпірування та контроль спорядження	Механізм «Approved List» на 2023-2026: дозволене спорядження лише від схвалених виробників, застосовується від локального до світового рівня.	Може існувати власний список/допуски або ширші правила щодо спорядження залежно від федерації (часто – інша філософія «raw/equipped»).	Правила містять окремі розділи щодо обладнання та вимог до форми/ідентифікації на уніформі, що критично для рівності умов у параспорті.
Цифрова інфраструктура та протоколи	Використання уніфікованих цифрових рішень для ведення змагань; Goodlift описує себе як ресурс, пов'язаний з IPF, а IPF Organizing Checklist фіксує Goodlift як програму для проведення чемпіонатів за правилами IPF.	Цифрові рішення можуть бути різними (або відсутні як стандарт), що впливає на швидкість протоколів, прозорість і накопичення даних.	WPRO 2025 включає протокольні вимоги (в т.ч. для «hybrid competitions»), що відображає сучасний перехід до стандартизованого менеджменту стартів.

Антидопінгова рамка	Орієнтація на міжнародні антидопінгові стандарти; ключова загальна рамка – WADA Code 2021	Підхід варіює: у правилах окремих федерацій можуть бути власні процедури тестування/критерії «tested/untested» і частота контролю	Параспорт інтегрований у загальносвітову антидопінгову систему; WPRO Rules 2025 закріплюють обов'язковість правил для учасників визнаних стартів у межах керування спортом IPC
Календар, відбір і «шлях спортсмена»	Календар і кваліфікації прив'язуються до ключових міжнародних подій; IPF прямо описує формат і кваліфікаційні підстави для The World Games 2025 (включно з classic/equipped)	Відбір і кваліфікації встановлюються внутрішніми правилами федерації; міжнародна «переносимість» рейтингу/нормативі в часто обмежена.	WPRO формує чіткі кваліфікаційні траєкторії до головних подій (в т.ч. на цикли 2025-2028), що демонструє інституційну логіку розвитку спортсмена.

Наведена таблиця демонструє, що міжнародний досвід організації пауерліфтингу має спільне «ядро», але різниться за ступенем стандартизації та керованості системи. У моделі IPF/EPF ключовою перевагою є жорстка уніфікація правил і умов, що досягається через регулярні технічні регламенти, інструменти контролю спорядження (Approved List 2023-2026, який поширюється від локальних стартів до чемпіонатів світу) та стандарти організації, включно з цифровим супроводом змагань (в Organizing Checklist Goodlift описується як програмний продукт для проведення чемпіонатів за правилами IPF).

У цій моделі календар і відбір вибудовуються як управлінський механізм:

прикладом є підхід до The World Games 2025, де IPF описує формат classic/equipped і кваліфікаційну логіку для класичних категорій.

Альтернативні федерації й ліги, з одного боку, можуть підвищувати масовість і пропонувати інші формати, з іншого – створюють фрагментацію правил і відмінності в антидопінгових процедурах та стандартах спорядження. Це впливає на зіставність результатів і «переносимість» спортивних здобутків між системами. Наявність у правилах окремих федерацій власних схем тестування або специфічних норм проведення стартів ілюструє, що управлінська логіка може суттєво відрізнятись від IPF-моделі.

Пара пауерліфтинг (WPRO) демонструє третю конфігурацію: високу стандартизацію плюс обов'язкову інтеграцію класифікації, що є визначальною умовою справедливої конкуренції у параспорті. Правила WPRO 2025 прямо наголошують на їх обов'язковості для WPRO Recognised Competitions і охоплюють обладнання, протокол, систему оцінювання та окремі вимоги до сучасних форматів (наприклад, hybrid competitions).

Для державної спортивної політики та для національних федерацій це створює виклик: необхідно пропонувати спортсменам конкурентну «цінність» – прозорі правила, легітимні титули, якісну організацію, зрозумілий шлях до міжнародних стартів.

Отже, міжнародний досвід управління пауерліфтингом показує, що сучасна успішна модель включає: чітку федеративну вертикаль (національний/континентальний/світовий рівні), регулярне оновлення правил, стандартизовану екіпіровку через «approved list», цифрове управління змаганнями, антидопінгову політику як основу легітимності, а також продуману інтеграцію в медіа та мультиспортивні події. Саме ці елементи є найбільш релевантними для осмислення та адаптації в українському контексті.

Висновки до розділу 1

Обґрунтовано теоретичні засади дослідження пауерліфтингу як сучасного виду спорту та визначено ключові напрями його еволюції у світовому контексті.

Узагальнення наукових і нормативно-методичних підходів дає підстави стверджувати, що пауерліфтинг сформувався як інституційно організована система змагання у максимальній силі, де результат забезпечується поєднанням силових можливостей спортсмена, технічної досконалості виконання вправ і суворо регламентованого суддівства. Специфіка пауерліфтингу полягає у високій стандартизації змагальної діяльності: саме стандартизовані правила виконання присідання зі штангою, жиму лежачи та станової тяги забезпечують порівнюваність результатів на різних рівнях – від національних стартів до міжнародних чемпіонатів. Водночас «простота» змагальної структури не означає простоти підготовки: сучасний пауерліфтинг є складним багатокomпонентним процесом, у якому тренувальна методика повинна враховувати довготривалу адаптацію, керування втомою, відновлення, профілактику травм та психологічні чинники змагальної готовності.

Поглиблений аналіз показав, що важливою характеристикою сучасного пауерліфтингу є його внутрішня диференціація на різновиди, які мають відмінності не лише у дозволеному спорядженні, а й у вимогах до техніки, тренувальної моделі та змагальної тактики. Найбільш значущим поділом є співіснування класичного (raw) та екіпірувального (equipped) пауерліфтингу. Класичний формат, орієнтований на мінімізацію впливу спеціальної екіпіровки, демонструє підвищену масовість і доступність та стає ключовим «входом» для нових спортсменів. Екіпірувальний напрям, навпаки, підкреслює технологічний компонент і потребує специфічних навичок роботи з дозволеним спорядженням, що посилює значення досвіду та спеціальної технічної підготовки. Окремою дисциплінарною лінією виступають змагання з жиму лежачи як самостійної вправи, які часто виконують роль як інструмента залучення, так і простору для вузької спеціалізації. Також доведено значущість паранапрямів, які демонструють адаптивність загальної ідеї силових змагань до різних груп спортсменів та підтверджують соціальну цінність пауерліфтингу як інклюзивного виду спорту.

Встановлено, що розвиток пауерліфтингу у світі відбувається за логікою

одночасного посилення стандартизації та розширення соціальної бази. Еволюція правил спрямована на підвищення об'єктивності суддівства і мінімізацію суперечливих трактувань технічних моментів. Паралельно посилюються вимоги до екіпірування й контролю його відповідності правилам, що підвищує довіру до змагальних результатів та забезпечує рівність умов. Важливою тенденцією є цифровізація змагань – перехід до уніфікованого програмного супроводу стартів, оперативної публікації протоколів, ведення рейтингів і цифрової фіксації динаміки результатів. Цей процес підсилюється зростанням культури відкритих даних і появою глобальних архівів результатів, що підвищує прозорість пауерліфтингу та сприяє його популяризації.

Окремо підкреслено, що сучасна популяризація пауерліфтингу у світі дедалі більше спирається на медіатизацію та інтеграцію до мультиспортивних подій, що розширює аудиторію та підсилює впізнаваність виду спорту. Такий формат вимагає від національних систем не лише підготовки спортсменів, а й сучасної організації стартів, якісної трансляційної складової та зрозумілої «мови» пояснення правил і суддівських рішень для широкого глядача. Водночас зростання масовості актуалізує питання безпеки: світова наукова дискусія наголошує на необхідності методично обґрунтованого навчання техніки, поступового нарощення навантажень і профілактики травм, адже надмірні навантаження за відсутності контролю можуть перетворити популяризацію на джерело ризиків і негативних наслідків.

У підрозділі щодо міжнародного досвіду організації та управління показано, що успішний розвиток пауерліфтингу базується на стабільній федеративній архітектурі, де світовий, континентальний і національний рівні взаємодіють через єдині стандарти правил, календарів, суддівства, процедури відбору та антидопінгову політику. Міжнародна практика демонструє, що календар змагань є інструментом управління розвитком: він визначає логіку багаторічної підготовки, ритм пікових форм, умови відбору та стабільність системи. Також підтверджено, що антидопінгова культура є одним із базових елементів легітимності пауерліфтингу в сучасному спорті, а «чистий спорт»

включає не лише контроль, а й системну освіту спортсменів і тренерів.

Таким чином, сучасний пауерліфтинг у світі – це динамічний, інституційно зрілий вид спорту, розвиток якого визначається одночасним впливом стандартизації правил, диференціації дисциплін (класика/екіпірування/окремі вправи/паранапрями), цифровізації управління, посилення антидопінгової політики та активної медіапопуляризації. Ці закономірності створюють чітку теоретичну рамку для подальшого аналізу української системи пауерліфтингу, а також для обґрунтування перспективних напрямів її вдосконалення з урахуванням міжнародних трендів і кращих практик.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Методологічною основою дослідження виступав системний підхід, що дозволив розглядати пауерліфтинг не лише як сукупність дисциплін і стартів, а як соціально-організаційну систему з нормативними правилами, інституціями (федерації, клуби, суддівський корпус), ресурсами (кадровими, матеріальними, інформаційними) та вихідними результатами (масовість, спортивні досягнення, міжнародне представництво).

У роботі застосовано метод аналізу та узагальнення наукової і методичної літератури для виявлення ключових підходів до опису пауерліфтингу, його різновидів і сучасних тенденцій. Для обґрунтування важливості безпечної підготовки та змагальної діяльності як чинника популяризації використовувалися дані сучасних оглядів щодо травматизму в пауерліфтингу, які вказують на типові зони ризику та інтервали інцидентності травм у тренувальному процесі [26].

Метод документального аналізу було використано для опрацювання нормативних джерел та регламентів, що визначають правила і дисципліни змагань в Україні. Зокрема, «Правила спортивних змагань з пауерліфтингу» (редакція 2025 року) фіксують перелік дисциплін (екіпірувальний/класичний пауерліфтинг, екіпірувальний/класичний жим лежачи), порядок виконання вправ у триборстві та базові організаційні положення [10].

Для зіставлення українських підходів зі світовою практикою застосовано порівняльний аналіз положень національних правил із актуальним технічним регламентом IPF (чинним з 01.03.2025), який визначає міжнародні стандарти проведення чемпіонатів і процедур.

Метод контент-аналізу інформаційних ресурсів застосовано для оцінки прозорості й регулярності комунікації федераційної системи: аналізувалися

наявність календаря, протоколів, інструктивних матеріалів, розділів для суддів, а також публікація результатів і рейтингів на офіційних ресурсах. Як емпіричну основу використано офіційні сторінки Федерації пауерліфтингу України з розділами «Календар змагань» та «Протоколи змагань за 2025 рік», що відображають фактичну змагальну активність і структуру стартів упродовж року.

Для аналізу антидопінгового забезпечення та освітньої компоненти «чистого спорту» використано матеріали Всесвітнього антидопінгового кодексу та офіційні повідомлення/сторінки Національного антидопінгового центру України, зокрема щодо значення антидопінгових правил і набрання чинності Забороненим списком 2025 року.

Це дозволило оцінити узгодженість національного контексту з глобальною антидопінговою рамкою.

Елементи статистичного аналізу застосовано при узагальненні структури стартів у 2025 році (за протоколами та календарем), а також при інтерпретації тенденцій відкритості результатів і федеративної багатоукладності на основі відкритих архівів результатів, що агрегують дані різних організацій.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося протягом 2025 року і включало послідовні етапи збору, опрацювання та узагальнення інформації про розвиток пауерліфтингу в Україні у співвідношенні зі світовими тенденціями та міжнародним досвідом.

На підготовчому етапі (січень-березень 2025 року) визначено логіку дослідження відповідно до мети й завдань, сформовано корпус джерел та критерії аналізу: ● різновиди пауерліфтингу і їх місце в національній системі (класичний/екіпірувальний, триборство/жим лежачи), ● організаційно-нормативне забезпечення, ● змагальна практика та календар, ● цифровізація й відкритість даних, ● антидопінгова політика та комунікація, ● напрями популяризації та розвитку. Базовими документами для цього етапу виступили

національні правила 2025 року та міжнародні технічні правила IPF (чинні з 01.03.2025).

На основному етапі (другий-третій квартали 2025 року) проведено аналіз фактичної змагальної діяльності через опрацювання офіційних протоколів змагань за 2025 рік і структури чемпіонатів, оприлюднених на ресурсах ФПУ. Зокрема, у переліку протоколів за 2025 рік відображено національні чемпіонати з пауерліфтингу та жиму лежачи, розподілені за віковими групами (дорослі/молодь, ветерани, юнаки/юніори, здобувачів ЗВО, вихованці ДЮСШ), а також змагання з класичного напрямку як окремий великий масив стартів.

Паралельно здійснювався контент-аналіз календаря та інформаційних розділів федерації як показника організаційної зрілості й відкритості системи.

На завершальному етапі (четвертий квартал 2025 року) результати аналізу було співвіднесено зі світовими тенденціями: зростанням ролі класичного пауерліфтингу (у т.ч. через його включення в програму The World Games 2025), стандартизацією екіпіровки через approved list, цифровізацією менеджменту стартів та посиленням антидопінгової культури.

На цій основі сформовано узагальнені висновки щодо поточного стану розвитку пауерліфтингу в Україні та обґрунтовано рекомендації, релевантні для національної системи.

РОЗДІЛ 3

СУЧАСНИЙ СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ПАУЕРЛІФТИНГУ В УКРАЇНІ

3.1. Аналіз розвитку пауерліфтингу в Україні: структура, нормативно-організаційне забезпечення та змагальна практика

Сучасний розвиток пауерліфтингу в Україні характеризується поєднанням інституційної організованості (наявність національної федерації, регламентів, календаря й протоколів) та багатоукладності федеративного середовища, коли паралельно можуть функціонувати різні організації зі своїми правилами, підходами до екіпірування та змагальних форматів. Для аналізу саме «національної системи» базовою точкою відліку виступає структура, що має легітимовані механізми організації календаря, формування збірних, суддівства та нормативного забезпечення. В українському контексті важливим юридико-організаційним маркером є надання Федерації пауерліфтингу України статусу національної спортивної федерації, що підтверджується відповідним наказом Державної служби молоді та спорту України [44].

Нормативно-організаційне забезпечення пауерліфтингу в Україні проявляється передусім у наявності офіційних «Правил спортивних змагань з пауерліфтингу» (редакція 2025 року). Документ визначає, що змагання проводяться у дисциплінах екіпірувального та класичного пауерліфтингу, а також екіпірувального та класичного жиму лежачи; у межах триборства вправи виконуються послідовно (присідання, жим лежачи, тяга), а організація стартів передбачає поділ за віковими та ваговими категоріями [10].

Наявність таких правил є критичною умовою стабільності системи, оскільки вони задають єдину «мову» для організаторів, суддів, тренерів і спортсменів, дозволяючи уніфікувати протоколи та проводити відбір до національної команди на підставі порівнюваних результатів.

Структура змагальної практики протягом 2025 року проаналізована через

офіційні протоколи національних стартів. Перелік протоколів за 2025 рік на ресурсі ФПУ демонструє розгалужену модель чемпіонатів: наявні окремі чемпіонати України з пауерліфтингу для дорослих і молоді та окремо для ветеранів; блоки змагань з жиму лежачи та класичного жиму лежачи для різних вікових груп; серія чемпіонатів з класичного пауерліфтингу (юнаки, юніори, дівчата, юніорки, студенти), а також осінній комплекс стартів з класичного пауерліфтингу (ветерани, дорослі, вихованці ДЮСШ) [45].

Така структура вказує на дві важливі риси: по-перше, на системну роботу з віковими категоріями (включно з ветеранським та юнацько-юніорським сегментом), по-друге – на суттєву вагу класичного напрямку в національній змагальній моделі, що узгоджується зі світовою тенденцією посилення позицій Classic/Raw.

Організаційна зрілість системи проявляється і в інформаційній відкритості: на офіційному ресурсі федерації доступні календарі, протоколи, розділи для суддів, інструктивні матеріали, а також посилання на медіаканали [46].

У сучасній спортивній екосистемі прозора комунікація є не другорядним, а базовим управлінським інструментом: вона зменшує конфліктність (зрозумілі правила й регламенти), підтримує довіру (публічні протоколи) та прямо впливає на популяризацію (коли спортсмен бачить «траєкторію сезону» і розуміє логіку відбору).

Водночас українське середовище пауерліфтингу має і ознаки федеративної багатокладності, що є характерним для світової практики загалом. Незалежні архіви результатів агрегують дані з різних федерацій і в межах України також відображають наявність багатьох організацій, які проводять старту у різних форматах [38].

З одного боку, це сприяє масовості та залученню нових учасників, оскільки люди отримують більше можливостей стартувати. З іншого – виникає управлінський виклик щодо єдності стандартів, зіставності результатів і сприйняття «національного чемпіонату» як вершини спортивної ієрархії.

Окремим блоком нормативно-організаційного забезпечення є антидопінгова політика. Вона має значення не лише для міжнародних стартів, а й для репутації національної системи в цілому. Всесвітній антидопінговий кодекс (чинний з 01.01.2021) задає рамку для правил та процедур, а національні інституції реалізують її через навчальні матеріали, правила, тестування й комунікацію щодо заборонених речовин [40].

Інформування про Заборонений список 2025 та його чинність з 1 січня – приклад того, як антидопінгова інфраструктура підтримує актуальність знань у спортсменів і тренерів.

Для пауерліфтингу це особливо важливо, адже «ціна» репутаційних втрат у силових видах спорту є високою і напряду впливає на міжнародні можливості та партнерства.

Загалом аналіз 2025 року дозволяє охарактеризувати розвиток пауерліфтингу в Україні як такий, що має:

1. Нормативну визначеність дисциплін і базових процедур.
2. Розвинену систему національних стартів у різних вікових групах.
3. Інституційну основу у вигляді федерації зі статусом національної.
4. Поступову цифровізацію й інформаційну відкритість.
5. Потребу в управлінських рішеннях щодо узгодження стандартів та комунікації в умовах федеративної багатоваріантності.

3.2. Перспективні напрями вдосконалення і популяризації пауерліфтингу в Україні з урахуванням світових тенденцій та міжнародного досвіду

Перспективи розвитку пауерліфтингу в Україні доцільно визначати через поєднання двох елементів: а) підсилення національної системи як керованої спортивної структури (нормативи, календар, відбір, суддівство, антидопінг), б) адаптація до світових трендів, які вже задають «планку» конкурентності й популярності. У цьому сенсі найважливішим напрямом є послідовна підтримка

класичного пауерліфтингу як масового та медійно привабливого сегмента, що відповідає міжнародному вектору. Факт включення Classic до програми The World Games 2025 і підкреслення його першої появи саме у 2025 році демонструє, що raw-напрямок стає стратегічним інструментом росту аудиторії на глобальному рівні [35].

Для України це означає практичну необхідність: зберігаючи екіпірувальну традицію, розвивати класичний напрям як «вхід» у спорт для молоді, студентів і широких груп населення, з чітким переходом найперспективніших спортсменів до міжнародного відбору.

Другим системним напрямом є подальша стандартизація змагань і контролю екіпіровки за моделлю, що діє у провідних міжнародних структурах. Міжнародна практика IPF базується на механізмі «Approved List», який однозначно регламентує дозволені бренди та типи спорядження на визначений період і тим самим підвищує довіру до результатів [36].

В українських умовах це має перетворюватися на зрозумілий і комунікований стандарт для всіх рівнів – від обласних стартів до чемпіонатів України: спортсмен повинен заздалегідь знати вимоги, а суддівський корпус – мати прозорий інструмент контролю.

Третій напрям – посилення цифровізації менеджменту змагань і публічності даних. Міжнародний досвід демонструє, що офіційні програмні рішення (на кшталт Goodlift як інструменту, пов'язаного з IPF/EPF) підвищують якість організації, зменшують помилки, прискорюють публікацію результатів і відкривають можливість для «живої» аналітики [37].

На практиці для України це може означати розширення цифрового контуру: уніфікація заявок і номінацій, онлайн-доступ до протоколів у стандартизованому форматі, регулярні оновлення рейтингів, а також підтримка відкритих архівів результатів як інструменту популяризації. У світі існують ініціативи, які прямо декларують створення відкритого архіву даних пауерліфтингу [38].

Партнерство з подібними ініціативами (або побудова власних

національних аналогів) підсилює видимість українських атлетів і підвищує інтерес глядача.

Четвертий напрям – інституційне зміцнення кадрової та освітньої складової: тренерська освіта, суддівська підготовка, методичні матеріали для спортсменів. Наявність на офіційному ресурсі федерації спеціалізованих розділів для суддів, інструктажів і довідкових матеріалів уже є основою для розвитку цієї лінії.

Подальший крок – систематизувати програми підготовки (курсозна модель, регулярні атестації, оновлення знань при змінах правил), а також посилити методичну підтримку регіонів, де часто виникає кадровий дефіцит або нерівномірність якості проведення стартів.

П'ятий напрям – антидопінгова культура як елемент репутаційного капіталу. Всесвітній антидопінговий кодекс задає обов'язкову рамку правил, а національний антидопінговий центр забезпечує комунікацію та освіту щодо антидопінгових вимог, включно з актуалізацією Забороненого списку 2025 року.

Для пауерліфтингу в Україні перспективним є поєднання контролю й освіти: регулярні короткі освітні модулі для спортсменів і тренерів (перед основними стартами сезону), комунікація щодо ризиків добавок, алгоритми дій у разі потреби терапевтичного винятку, а також прозорість дисциплінарних процедур. Це не лише «виконання вимог», а й формування довіри міжнародних партнерів та аудиторії.

Шостий напрям – розвиток змагальної піраміди та «шляху спортсмена». Аналіз протоколів 2025 року показує, що в Україні існує широка палітра національних чемпіонатів за віковими групами, включно зі здобувачами ЗВО та вихованцями ДЮСШ.

Перспективним є посилення зв'язку між цими рівнями: стандартизувати критерії переходу між віковими групами, синхронізувати календар так, щоб ключові старты не «конкурували» між собою за ресурси й увагу, а також будувати логіку відбору до збірної так, щоб вона була зрозумілою і прогнозованою. У міжнародній моделі IPF питання календаря і уникнення

конфліктів подій прямо розглядається як управлінська задача.

Сьомий напрям – медіаполітика та популяризація через подієві формати. Світова практика показує, що великі міжнародні події мають чітку трансляційну та партнерську інфраструктуру; у випадку The World Games 2025 це підкреслено через наявність офіційних партнерів і медійного супроводу.

Для України практичними кроками можуть бути: стабільні трансляції національних чемпіонатів, короткі освітні відео щодо техніки й правил, «пояснення для глядача» під час ефірів, а також історії спортсменів як елемент соціальної залученості. Це підсилює притік новачків, спрощує комунікацію з батьками юних спортсменів і збільшує інтерес партнерів.

У підсумку, перспективні напрями вдосконалення й популяризації пауерліфтингу в Україні логічно вибудовуються навколо: підтримки класичного сегмента як масового драйвера; стандартизації екіпіровки та процедур; цифровізації й відкритості даних; посилення тренерсько-суддівської освіти; розвитку антидопінгової культури; оптимізації календаря й системи відбору; активної медіастратегії. Їх реалізація дозволить не лише зберегти наявну змагальну систему (яка у 2025 році демонструє значну структурованість стартів), а й підвищити міжнародну конкурентоспроможність та суспільну видимість пауерліфтингу як сучасного виду спорту.

Висновки до розділу 3

Здійснено аналіз сучасного стану розвитку пауерліфтингу в Україні та визначено перспективні напрями його удосконалення і популяризації з урахуванням світових тенденцій та міжнародного досвіду. Узагальнення матеріалів 2025 року дозволяє стверджувати, що український пауерліфтинг функціонує як структурована система зі сформованим нормативним полем, організаційною базою та стабільною змагальною практикою. Визначальним чинником стабільності виступає наявність чинних національних правил змагань, які задають єдині підходи до дисциплін, процедури виконання вправ, принципи

заліку та організаційні положення. Це забезпечує порівнюваність результатів, формує зрозумілу логіку відбору та дозволяє розвивати змагальну «піраміду» в різних вікових сегментах.

Аналіз змагальної практики 2025 року засвідчив, що національна система має розгалужену структуру стартів, у якій представлено основні дисципліни пауерліфтингу та їхні варіанти. Важливою ознакою є системне охоплення вікових груп – від юнацько-юніорського сегмента і студентського спорту до дорослих та ветеранів. Такий підхід відповідає сучасним уявленням про багаторічну підготовку і створює умови для спадкоємності: спортсмен отримує можливість поступово переходити між рівнями, накопичуючи досвід змагальної діяльності. Okремо слід підкреслити значну роль класичного напрямку в національному календарі, що корелює з глобальним трендом зростання популярності raw/Classic як більш доступної та масової моделі пауерліфтингу. З огляду на міжнародні процеси, цей факт можна розглядати як стратегічну перевагу України, оскільки саме класичний формат нині є одним із головних драйверів залучення нових учасників і розширення аудиторії.

Нормативно-організаційна складова розвитку в Україні проявляється не лише через правила, а й через інформаційну відкритість (публікація календаря, протоколів, розділів для суддів та інформаційних матеріалів). У сучасному спорті прозорість комунікації фактично стає умовою ефективного управління: доступність протоколів і регламентів зменшує конфліктність, підвищує довіру та посилює популяризаційний ефект, коли спорт стає зрозумілішим для новачків, батьків юних спортсменів і потенційних партнерів. Разом з тим встановлено, що розвиток пауерліфтингу в Україні відбувається в умовах федеративної багатоваріантності: паралельне існування різних організацій і форматів може розширювати масовість, але також створює проблему фрагментації стандартів, різної якості суддівства й неоднозначності «ієрархії» титулів та рейтингів. Для національної системи це означає потребу посилювати конкурентні переваги офіційного сектору через якісну організацію, прозорі процедури відбору, сучасну цифрову інфраструктуру та легітимність міжнародного представництва.

Окремим важливим результатом аналізу стало розуміння ролі антидопінгової складової як репутаційного та організаційного чинника. Для силових видів спорту питання «чистого спорту» впливає не лише на міжнародні допуски, а й на довіру до результатів на внутрішньому рівні. У цьому сенсі перспективним є посилення освітньої антидопінгової роботи серед спортсменів і тренерів, оскільки сучасна ефективна модель ґрунтується на поєднанні контролю та профілактики порушень через знання правил, ризиків і процедур.

На основі співвіднесення українського стану з міжнародними тенденціями обґрунтовано перспективні напрями розвитку пауерліфтингу в Україні. Першочерговим є стратегічне зміцнення класичного (raw) сегмента як масового і медійно привабливого напрямку, з одночасним збереженням екіпірувального формату як складової спортивної традиції та простору високої майстерності. Це дозволяє поєднати дві цілі: розширити базу учасників через доступний формат і підтримувати конкурентність на рівні міжнародних стандартів. Другим напрямом є подальша стандартизація процедур організації стартів і контролю екіпірування за логікою міжнародних практик. Чим чіткіші та зрозуміліші вимоги для спортсмена й суддів, тим менше конфліктів і тим вища довіра до протоколів, рекордів і нормативів.

Третій перспективний напрям – цифровізація менеджменту змагань і розвиток відкритості даних. Для сучасної популяризації важливо, щоб результати та рейтинги були доступними, структурованими й оперативними; це посилює мотивацію спортсменів і інтерес аудиторії. Цифрова інфраструктура також допомагає в управлінні календарем і відбором, зменшуючи суб'єктивність і людський фактор у протоколюванні. Четвертий напрям полягає у системному розвитку кадрової бази: тренерська освіта, суддівська підготовка, методичні матеріали та регулярне підвищення кваліфікації відповідно до змін правил. Якість «людського ресурсу» в пауерліфтингу є ключовим фактором і для спортивних результатів, і для безпеки, і для довіри до суддівства.

П'ятий напрям це удосконалення «шляху спортсмена» від ДЮСШ/студентського спорту до національної збірної, із чіткими, прозорими та

прогнозованими критеріями переходу між рівнями та відбору на головні старти. Зміст шостого напрямку ґрунтується на активній медіастратегії: розвиток трансляцій, пояснювальних форматів контенту, історій спортсменів і сучасних комунікацій. Саме медіа сьогодні визначають темп популяризації силових видів спорту, а якісний інформаційний супровід підсилює мотивацію новачків і зростання масовості.

Таким чином, встановлено, що пауерліфтинг в Україні у 2025 році має організаційну основу та активну змагальну практику, що створює реальний потенціал для подальшого розвитку. Основні виклики пов'язані з потребою підвищення єдності стандартів, посилення цифровізації, розвитку кадрового забезпечення та зміцнення антидопінгової культури. Реалізація запропонованих перспективних напрямів дозволить підвищити ефективність управління видом спорту, збільшити масовість і залученість молоді, підсилити міжнародну конкурентоспроможність українських спортсменів та забезпечити стійкий, сучасний розвиток пауерліфтингу відповідно до світових тенденцій і міжнародного досвіду.

ВИСНОВКИ

У ході виконання кваліфікаційної роботи, присвяченої розвитку пауерліфтингу в Україні, було реалізовано мету дослідження – проаналізовано сучасний стан розвитку пауерліфтингу в Україні з урахуванням його різновидів, світових тенденцій та міжнародного досвіду, а також обґрунтовано перспективні напрями подальшого вдосконалення й популяризації. Логіка дослідження, побудована відповідно до визначених об'єкта і предмета, дозволила розглянути пауерліфтинг як цілісну спортивну систему, у якій взаємодіють організаційні, нормативні та методичні чинники, що формують практику тренування, змагальну діяльність і суспільну видимість виду спорту.

Узагальнення теоретичних засад і класифікація основних різновидів пауерліфтингу підтвердили, що пауерліфтинг є інституційно сформованим силовим видом спорту з високим рівнем стандартизації правил і процедур. Його сутність визначається не лише демонстрацією максимальної сили, а й системою регламентів, що забезпечують порівнюваність результатів у часі та просторі, а також керованість змагального процесу. Встановлено, що сучасний пауерліфтинг функціонує як багатоваріантна дисципліна, в межах якої виокремлюються класичний (raw) і екіпірувальний (equipped) формати триборства, дисципліни за окремими вправами (насамперед жим лежачи), а також паранапрями, що розширюють соціальну базу спорту й підтверджують його інклюзивний потенціал. Показано, що відмінності між різновидами мають не декларативний характер: вони змінюють вимоги до техніки рухів, до структури підготовки, до змагальної тактики та до організаційного забезпечення стартів. З огляду на це, для аналізу розвитку пауерліфтингу в Україні принципово важливо розглядати не «спорт загалом», а реальну конфігурацію дисциплін і форматів, що представлені у національній системі змагань та тренування.

Дослідження світових тенденцій розвитку пауерліфтингу дозволило встановити, що сучасна міжнародна динаміка характеризується одночасним

посиленням стандартизації й розширенням популяризаційної складової. Еволюція правил і суддівства спрямована на підвищення об'єктивності, зниження частки неоднозначних трактувань та забезпечення рівності умов, що є критично важливим для довіри до результатів у силових видах спорту. Паралельно відбувається стандартизація вимог до екіпірування, що зменшує вплив «технологічних відмінностей» між країнами та підсилює легітимність рекордів і нормативів. Визначено, що у світі зростає роль цифрових інструментів організації змагань, ведення протоколів і рейтингів, а також культури відкритих даних, яка підвищує прозорість і створює додаткові механізми залучення аудиторії. Окремо встановлено, що посилення медійності (трансляції, контент, інтеграція в мультиспортивні події) стає чинником не лише популярності, а й конкурентоспроможності виду спорту: країни й федерації, які вміють організувати старт за сучасними стандартами та комунікувати його для широкої аудиторії, отримують стратегічну перевагу в розвитку масовості та кадрового резерву. Водночас посилення уваги до безпеки тренувального процесу і профілактики травматизму підкреслює, що популяризація має базуватися на методично грамотному навчанні техніки, поступовості навантажень і якісній тренерсько-суддівській підтримці, інакше розширення залучення може супроводжуватися зростанням ризиків.

Аналіз міжнародного досвіду організації та управління пауерліфтингом показав, що найбільш ефективні моделі розвитку базуються на чіткій федеративній архітектурі та єдиній управлінській логіці «правила - стандарти - календар - відбір - протокол - репутація». Міжнародна практика демонструє, що календар змагань у зрілих системах виконує функцію стратегічного управління видом спорту: він задає ритм підготовки, визначає траєкторію спортсмена від національного рівня до міжнародного, забезпечує контроль пікових форм та мінімізує організаційні конфлікти. Важливою характеристикою сучасного управління є цифровізація менеджменту стартів, уніфікація протоколів і підвищення прозорості результатів, що формує довіру всіх стейкхолдерів – спортсменів, тренерів, суддів, організаторів, партнерів і вболівальників. Окремо

підкреслено визначальну роль антидопінгової складової, яка є не лише нормативною вимогою, а й репутаційною основою легітимності силових видів спорту. У міжнародному досвіді «чистий спорт» реалізується через поєднання контролю та освіти, а відсутність системних підходів у цій сфері призводить до стратегічних втрат – обмеження міжнародних можливостей і падіння довіри до національної змагальної системи.

Здійснено аналіз сучасного стану розвитку пауерліфтингу в Україні у 2025 році, що дозволило виявити як сильні сторони національної системи, так і ключові зони подальшого вдосконалення. Встановлено, що розвиток пауерліфтингу в Україні має нормативну основу та організаційні ознаки системності: наявні правила змагань, визначено перелік дисциплін, підтримується змагальна діяльність у різних вікових групах, ведеться протоколювання та публічне висвітлення результатів. Суттєвим позитивом є розгалуженість національного календаря і наявність стартів для юнацько-юніорського сегмента, здобувачів ЗВО, дорослих і ветеранів, що відповідає принципам багаторічної підготовки та забезпечує спадкоємність спортивного розвитку. Водночас встановлено, що українське федеративне середовище розвивається в умовах багатокладності, коли паралельно можуть існувати різні організаційні структури та формати стартів. Цей феномен має подвійний ефект: він підсилює масовість і розширює можливості участі для спортсменів, але водночас ускладнює єдині стандарти, знижує порівнюваність результатів між системами та може створювати неоднозначність у сприйнятті спортивної ієрархії (титули, рекорди, рейтинги). У такій ситуації ключовим завданням «офіційної» національної системи є посилення конкурентних переваг через якість організації, прозорість процедур, сучасний цифровий контур і чіткий шлях спортсмена до міжнародного рівня.

Зіставлення українських реалій зі світовими тенденціями та міжнародним досвідом дозволило обґрунтувати практичні рекомендації щодо подальшого удосконалення і популяризації пауерліфтингу в Україні. Визначено, що одним із найбільш перспективних напрямів є стратегічна підтримка класичного (raw)

формату як масового й медійно привабливого сегмента, що узгоджується із глобальним вектором розвитку, не заперечуючи при цьому важливості екіпірувального напрямку як частини спортивної традиції та простору високої спеціалізації. Підкреслено необхідність подальшої стандартизації змагальних процедур і контролю спорядження, що зменшує організаційні конфлікти, підвищує довіру до результатів та сприяє формуванню «прозорої» спортивної культури. Обґрунтовано потребу прискорення цифровізації менеджменту стартів і відкритості даних: у сучасному спорті оперативні протоколи, рейтинги, зрозумілий календар та доступність інформації є чинниками не лише організаційної зручності, а й популяризації, зростання залученості та мотивації спортсменів. Окремо акцентовано важливість системного розвитку кадрового потенціалу – підвищення кваліфікації тренерів і суддів, методичного супроводу регіонів, регулярного оновлення знань відповідно до змін правил, що напряму впливає на якість суддівства, безпеку тренувань та довіру до змагань.

Значущим висновком є те, що популяризація пауерліфтингу не може зводитися лише до збільшення кількості стартів чи інформаційних повідомлень. Стійке зростання вимагає комплексної медіастратегії, де поєднуються трансляції, освітній контент щодо техніки й правил, пояснення суддівських рішень для глядача та формування позитивних історій спортсменів як соціальних прикладів. Це дозволяє залучати нові аудиторії та одночасно формувати культуру безпечних занять, що знижує ризики травматизму й підсилює довготривалу репутацію виду спорту. Також доведено, що антидопінгова складова має розглядатися як елемент розвитку і популяризації: поєднання контролю та освіти, своєчасна комунікація щодо заборонених речовин і процедур, підвищення рівня обізнаності спортсменів і тренерів створюють основу для міжнародної легітимності й довіри до результатів усередині країни.

Висновуємо, що пауерліфтинг в Україні має організаційний і нормативний фундамент та реальний потенціал зростання, а вектор його подальшого розвитку доцільно вибудовувати з урахуванням світових тенденцій: посилення ролі класичного формату, стандартизації правил і екіпірування, цифровізації

управління змаганнями, зростання вимог до прозорості протоколів і рейтингів, активної медіапопуляризації та зміцнення антидопінгової культури. Реалізація обґрунтованих напрямів удосконалення сприятиме підвищенню ефективності управління видом спорту, розвитку масовості й кадрового резерву, зміцненню міжнародної конкурентоспроможності українських спортсменів та формуванню сучасного позитивного іміджу пауерліфтингу як безпечного, доступного й результативного силового виду спорту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

References:

1. Гордієнко О. В. Пауерліфтинг як ефективний засіб зміцнення здоров'я студентської молоді. *Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту*: тези доповідей VII Міжнародної науково-методичної конференції (м. Суми, 16-17 квітня 2020 р.). Суми: СумДУ, 2020. С. 14–17.
2. Грибан Г., Мичка І., Кафтанова Т., Косенко Н., Саранча М., Опанчук Д. Вплив занять пауерліфтингом на показники функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем організму здобувачів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15, 2024. (8(181)). С. 174–177.
3. Іванов І. Мотиваційні стратегії в тренувальному процесі пауерліфтерів. *Інновації в спортивній науці*: зб. тез доповідей наук.-практ. конф. Львів; 2020. С. 156–158.
4. Капко І. О., Базаєв С. Г., Олешко В. Г. Пауерліфтинг: *навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл*. Київ. 2013. 96 с.
5. Карпенко К. Психологічні аспекти підготовки чемпіонів з пауерліфтингу. *Наукові праці спортивного факультету*. 2019. 28 (3). С. 89–95.
6. Кириченко Т. Загальна фізична підготовленість спортсменів – пауерліфтерів як основа ефективного розвитку сили. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15, 2023. (12(172)). С. 100–107.
7. Ковальчук О. Роль ментальної підготовки у формуванні мотиваційної готовності до змагань у пауерліфтингу. *Науковий журнал психології та педагогіки*. 2019. 11. С. 99–104.
8. Криштанович С., Лісний В.-М. Сутність і структурні засади розвитку пауерліфтингу як професійного виду спорту. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2025. № 2. С. 89–95.
9. Мичка І. В., Саранча М. П., Гошко А. М. Роль і значення пауерліфтингу

в організації освітнього процесу з фізичного виховання студентів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15, 2020. (8(128)). С. 116–120.

10. Міністерство молоді та спорту України / Федерація пауерліфтингу України. *Правила спортивних змагань з пауерліфтингу (2025)*.

11. Новописьменний А. Модель формування педагогічної майстерності майбутнього тренера-викладача з пауерліфтингу. *Нові горизонти педагогічної майстерності: від традицій до інновацій*. Полтава, Україна, 2025. С. 384–407.

12. Олешко В. Г. Теорія та методика тренерської діяльності у важкій атлетиці: *підруч. для студ. закл. вищої освіти з фіз. виховання і спорту*. К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімпійська література», 2018. 332 с.

13. Олешко В. Г. Моделювання, відбір та орієнтація підготовки спортсменів у силових видах спорту: *монографія*. Київ: Центр учбової літератури, 2021. 252 с.

14. Петренко В. Стратегії формування мотиваційного профілю у спортсменів важкоатлетичних дисциплін. *Наукові записки університету імені І. Карпенка-Карого*. 2022. 18. С. 150–155.

15. Петренко П. Вплив мотиваційних факторів на результативність в пауерліфтингу. *Спортивна психологія і фізіологія: збірник наукових праць*. Київ, 2019. С. 102–104.

16. Розторгуй М., Оліярник В., Башенський Ю. Тенденції розвитку пауерліфтингу на сучасному етапі. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2012. 5. С. 46–49.

17. Розторгуй М., Товстоног О., Мельник Т., Шандригось В., Попович О., Оліярник В. Особливості формування мотивації до спортивної діяльності у пауерліфтерів високої кваліфікації. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15, 2022. (5(150)). С. 88–92.

18. Стеценко А. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання: *навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів*. Черкаси: Вид. від. ЧНУ імені

Богдана Хмельницького, 2008. 460 с.

19. Стеценко А. Теорія і методика атлетизму: *навчальний посібник*. Черкаси: вид. відділ ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2011. 216 с.

20. Тимчик С., Голобородько В. Пауерліфтинг. Етапи процесу навчання. Техніка виконання змагальних вправ. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15, 2021. (6(137)). С. 105–111.

21. Ткаченко Б. Вплив конкурентного середовища на формування мотивації у спортсменів пауерліфтингу. *Спортивна наука України*. 2020. 78. С. 130–136.

22. Циба Ю., Ніколайчук О., Богданюк А. Тенденції розвитку класичного пауерліфтингу на сучасному етапі. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: фізична культура*. 2020. № 33. С. 107–114.

23. Шевченко Л. Вплив зовнішніх та внутрішніх мотиваційних факторів на успішність виступів спортсменів у пауерліфтингу. *Наукові вісті спорту*. 2020. 10. С. 24–29.

24. 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, no. 1. P. e000382.

25. Flat-Back vs. arched-back bench press: examining the different techniques performed by power athletes / S. Bartolomei et al. *Journal of strength & conditioning research*. 2024.

26. Injuries in weightlifting and powerlifting: an updated systematic review / M. J.-Y. Tung et al. *BMJ open sport & exercise medicine*. 2024. Vol. 10, no. 4. P. e001884.

27. International Powerlifting Federation. *IPF Technical Rules Book* (March 2025).

28. International Powerlifting Federation. *History*. IPF, 1972.

29. International World Games Association. Powerlifting (Classic vs Equipped; scoring).

30. International Powerlifting Federation. *Classic & Equipped Powerlifting at the World Games 2025*.

31. Keogh J., Hume P. A., Pearson S. Retrospective injury epidemiology of one hundred one competitive oceania power lifters: the effects of age, body mass, competitive standard, and gender. *The journal of strength and conditioning research*. 2006. Vol. 20, no. 3. P. 672.

32. Straub R. K., Powers C. M. A biomechanical review of the squat exercise: implications for clinical practice. *International journal of sports physical therapy*. 2024. Vol. 19, no. 4.

33. What are the odds? Identifying factors related to competitive success in powerlifting / D. J. van den Hoek et al. *BMC sports science, medicine and rehabilitation*. 2022. Vol. 14, no. 1.

34. World Para Powerlifting (IPC). *WPPPO Rules and Regulations 2025*.

35. <https://www.theworldgames.org/sports/Powerlifting-27>

36. https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/rules/approved-list/Approved_List_2023-2026_V3_08_04_1.pdf

37. <https://goodlift.info/>

38. <https://www.openpowerlifting.org/>

39. <https://www.powerlifting.sport/championships/world-games-2025>

40. <https://www.wada-ama.org/en/what-we-do/world-anti-doping-code>

41. <https://nadc.gov.ua/news/vada-opryliudnylo-zaboronenyi-spysok-na-2025-rik>

42. <https://www.powerlifting.sport/federation/history>

43. <https://www.europowerlifting.org/events/calendar-of-events>

44. <https://salo.li/A5d833c>

45. <https://salo.li/fc3FedF>

46. <https://ukrpowerlifting.com/>

