

ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ ТА СТАНОВЛЕННЯ СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ (НА ПРИКЛАДІ ПАУЕРЛІФТИНГУ ТА БОДІБІЛДИНГУ)

Валерія Тельна

Галина Артем'єва, к.фіз.вих., доцент

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Вступ. Протягом останнього століття пауерліфтинг та бодібілдинг пройшли шлях від розважальних виступів атлетів-силовиків до чітко структурованих міжнародних спортивних дисциплін [6]. Розуміння історичних етапів їхнього становлення дозволяє краще осягнути специфіку сучасних тренувальних методик та роль засновників у популяризації культури фізичного вдосконалення [5, 6].

Спільне коріння цих видів спорту, які беруть свої витoki з важкої атлетики та їхня подальша диференціація за цілями - максимальною силою чи естетикою тіла - роблять історичний аналіз важливим для спортивної науки [1, 4].

Актуальність теми зумовлена стрімким зростанням популярності силових видів спорту та недостатнім оновленням інформаційного простору в цій галузі [1, 5].

Мета дослідження: дослідити виникнення та становлення силових видів спорту (на прикладі пауерліфтингу та бодібілдингу).

Матеріал і методи дослідження. Під час дослідження було використано навчально-методичні видання, емпіричні та Інтернет джерела. У дослідженні було застосовано методи збору і аналізу даних, індукції та дедукції, порівняння, абстрагування.

Результати дослідження та їх обговорення. У результаті проведеного дослідження було вивчено історію виникнення силових видів спорту, зокрема пауерліфтингу та бодібілдингу [5, 6]. Проведені дослідження дозволяють говорити, що пауерліфтинг та бодібілдинг мають спільне коріння з важкої атлетики, а їхнє становлення як окремих дисциплін відбулося у 20 столітті [5].

Неухильне зростання кількості атлетів у всьому світі вказує на підвищення популярності цих силових видів спорту серед молоді [6].

Аналіз доступних нам джерел інформації підтвердив, що розвиток цих видів спорту був би неможливим без вдосконалення тренувального обладнання та діяльності засновників-ентузіастів (зокрема Джо та Бена Вейдерів у бодібілдингу, Боба Гоффмана та Луї Сіммонса у пауерліфтингу), які трансформували аматорські заняття у потужні міжнародні спортивні індустрії [2, 5, 6].

Особливості становлення цих видів спорту та систематизація теоретико-методичних засад, залишаються необхідною умовою для побудови ефективного тренувального процесу [4, 2].

На сьогодні пауерліфтинг та бодібілдинг пройшли шлях від нішевих занять до масових видів спорту з системою міжнародних федерацій та чітко регламентованими правилами змагань [2].

Нами було з'ясовано, що основна відмінність полягає у підходах до змагальної діяльності та тренувальних навантажень. Якщо в пауерліфтингу акцент робиться на техніці виконання трьох базових вправ (присідання, жим лежачи, станова тяга), то в бодібілдингу ці вправи є лише засобом для досягнення гіпертрофії м'язів та гармонійних пропорцій [1, 3]. Змагальна діяльність у бодібілдингу включає в себе конкурси на звання «Містер Всесвіт» та «Містер Олімпія», що проводить Міжнародна Федерація бодібілдингу. Найвідомішим представником бодібілдингу є А. Шварценеггер, який сім разів здобував титул «Містер Олімпія» [5].

У контексті розвитку українського бодібілдингу значної популярності набули такі номінації, як «Фітнес-бікіні», «Боді-фітнес», «Класичний фітнес» і «Фітнес-модель». Ці змагання характеризуються видовищністю, динамікою та залученням значної кількості вболівальників [1]. Найяскравіші представниці українськи змагань з фітнес-бікіні: Марія Бурлака, Віолета Паламарчук, Юлія Скримська та Анна Кашпур.

Висновки. Аналіз навчально-методичної та науково-практичної літератури дозволив вивчити історію виникнення силових видів спорту, таких як: пауерліфтинг та бодібілдинг. Проаналізовано сучасні тенденції розвитку і становлення пауерліфтингу та бодібілдингу, як спортивних дисциплін та ключові компоненти відмінності їх змагальної та тренувальної діяльності. Досліджено внесок провідних фахівців і засновників, які приймали участь у формуванні теоретико-методичних основ тренування у цих видах спорту та сприяли популяризації атлетизму у світі.

Список використаної літератури.

1. Джим М. О. Індивідуалізація річного тренувального процесу кваліфікованих бодібілдерок (фітнес-модель) : дис. ... д-ра філософії : 017 Фізична культура і спорт. Харків : ХДАФК, 2025. 24-25 с. URL: <https://khdafk.com.ua/wp-content/uploads/2025/07/dysertacijna-robota-2.pdf> (дата звернення: 21.03.2026).

2. Захожий В. В., Черкашин Р. Є., Ніколаєв С. Ю., Панасюк О. П. Пауерліфтинг: теоретичний і практичний аспекти занять : методичні рекомендації. Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2025. 4-10 с. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/29360/1/powerlifting.pdf> (дата звернення: 20.03.2026).

3. Олійник Н. А., Дуржинська О. О., Рудницький В. Б. Фізичне виховання. Атлетичні види спорту : навчальний посібник для закладів вищої освіти. Вінниця : ВНАУ, 2020. 9-35 с. URL: <https://repository.vsau.org/getfile.php/24882.pdf> (дата звернення: 20.03.2026).

4. Онопрієнко О. В., Онопрієнко О. М. Розвиток силових якостей студентів закладів вищої освіти засобами пауерліфтингу : навч. посіб. Черкаси : ЧДТУ, 2022. 5-22 с. URL:

<https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi69/0050579.pdf> (дата звернення: 20.03.2026).

5. Тихорський О. А., Дорофєєва Т. І., Джим В. Ю. Особливості розвитку бодібілдингу в Україні та Харківській області. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2015. № 1 (45). С. 123–128. URL: <https://surl.li/mcfren> (дата звернення: 20.03.2026).

6. Яковів В. І., Верцімага А. В. Історія розвитку силових видів спорту : методичні рекомендації для викладачів та студентів спортивного відділення. Тернопіль : ЗУНУ : Економічна думка, 2022. 6-18 с. URL: <https://surl.li/qhbyjr> (дата звернення: 20.03.2026).