

ОСОБЛИВОСТІ СКАНДИНАВСЬКОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ ПАУЕРЛІФТЕРІВ

Актуальність вивчення скандинавської системи підготовки пауерліфтерів зумовлена її високою ефективністю та стійкими результатами, які демонструють спортсмени з країн Північної Європи на міжнародній арені. Формування скандинавської системи підготовки пауерліфтерів має глибокі історичні та соціокультурні передумови, пов'язані із загальними традиціями фізичного виховання та спорту у країнах Північної Європи. Ще у другій половині ХХ століття у Швеції, Норвегії та Фінляндії активно розвивалися силові види спорту, при цьому особлива увага приділялася не тільки досягненню високих результатів, але й збереженню здоров'я спортсменів упродовж усієї спортивної кар'єри. Державна підтримка спорту, високий рівень освіти тренерських кадрів та доступність наукових досліджень сприяли формуванню системного підходу до підготовки атлетів [4].

Одним із ключових елементів скандинавської системи є науково-обґрунтоване планування тренувального процесу. Періодизація навантажень будується на чіткому розподілі тренувальних циклів, у яких варіюються обсяг, інтенсивність та спрямованість вправ. При цьому велике значення надається нагромадженню тренувального обсягу на помірних інтенсивностях, що сприяє розвитку силовій витривалості та зміцненню зв'язково-м'язового апарату. Такий підхід знижує ризик хронічних навантажень і дозволяє спортсмену адаптуватися до зростаючих вимог [7, 2544–2551].

Особливе місце у скандинавській системі підготовки займає технічна підготовка пауерліфтерів. Техніка виконання змагальних вправ розглядається як базовий фактор досягнення високих результатів та профілактики травматизму. Значна увага приділяється біомеханічному аналізу рухів, положенню корпусу, роботі суглобів та контролю амплітуди рухів. Тренувальний процес будується таким чином, щоб спортсмен міг багаторазово повто-

рювати рухи в оптимальній технічній формі [6; 2544–2551].

Відновлення сприймається як невід’ємна частина тренувального процесу. Використовуються різні методи відновлення, включаючи активний відпочинок (тренування з санами), фізіотерапевтичні процедури та оптимізацію режиму харчування. Такий комплексний підхід сприяє підтримці високого рівня функціональної готовності спортсменів та дозволяє їм ефективно переносити значні тренувальні навантаження [8, 215–218].

Зокрема, шведська методика підготовки у пауерліфтингу, яку широко популяризував тренер К. Лундгрєн (Kåre Lundgren), базується на суворо бездопінговому підході, використанні підходів з малою кількістю повторень, обмеженій кількості розминкових сетів та пріоритеті базових змагальних вправ – присідань, жиму лежачи та станової тяги. Типовий тренувальний тиждень, як правило, включає 4-6 занять, в рамках яких кожен змагальний рух – присідання, жим лежачи та станова тяга опрацьовується 2-3 рази. При цьому значна частина підходів виконується з навантаженням у межах 70–80% від максимуму, що дозволяє розвивати силові якості без надмірного стресового впливу на організм та забезпечує накопичення якісного тренувального обсягу [9].

Прикладом характерного шведського тренування може бути заняття, присвячене присіданням. Основна вправа виконується у 5–6 підходах по 5–8 повторень із субмаксимальною вагою, при цьому особлива увага приділяється глибині присіду, положенню спини та рівномірному розподілу навантаження. Між підходами використовують відносно короткі паузи відпочинку, що сприяє розвитку силової витривалості. Після основної вправи у тренування включаються допоміжні рухи, спрямовані на зміцнення м’язів-стабілізаторів, задньої поверхні стегна та корпусу, такі як передні присідання, випади або вправи на м’язи кора [3].

Тренування жиму лежачи в шведській системі також відрізняються високою частотою та технічною спрямованістю. Жим може виконуватися 3-4 рази на тиждень з різними варіантами навантаження, включаючи паузи на грудях, уповільнену ексцентричну фазу та жиму вузьким хватом. Кількість повторень у підходах зазвичай варіюється від 6 до 10, що дозволяє вдосконалювати техніку та розвивати м’язову координацію. Такий підхід знижує навантаження на суглоби та одночасно підвищує стійкість змагального руху.

Станова тяга у тренуваннях шведських пауерліфтерів часто виконується рідше, ніж жим та присідання, проте їй надається велике значення з точки зору якості руху. Основні підходи виконуються з акцентом на контроль стартової фази та збереження нейтрального положення хребта. Як допоміжні вправи активно використовуються дефіцит-тяги, румунська тяга і вправи на зміцнення м'язів спини, що сприяє формуванню збалансованого силового профілю спортсмена [9].

Характерною особливістю шведських тренувань є використання «технічних днів», у межах яких спортсмени працюють зі зменшеними вагами, концентруючись виключно на якості виконання рухів. Такі заняття дозволяють закріплювати правильні рухові навички, знижувати загальний рівень втоми та одночасно підтримувати високий тренувальний обсяг. Подібна практика особливо актуальна у міжсезонний період та на ранніх етапах підготовки атлета [3].

Таким чином, приклади тренувань шведських пауерліфтерів демонструють системний та зважений підхід до розвитку силових якостей, у якому пріоритет віддається техніці, стабільності та довгостроковому прогресу. Поєднання помірної інтенсивності, високої частоти виконання вправ на змагання і продуманої допоміжної роботи робить шведську модель підготовки однієї з найбільш ефективних у сучасному пауерліфтингу.

Тренувальна система фінських пауерліфтерів багато у чому схожа на шведську, але має свої особливості, пов'язані з культурою спорту та акцентом на функціональну силу та фізичну підготовку у цілому. Фіни надають великого значення як силовому навантаженню, так і розвитку загальної фізичної підготовленості, гнучкості і стійкості корпусу, що відбивається у структурі їх тренувань. Зазвичай тиждень включає 4-5 тренувань з основними вправами – присідання, жим лежачи та станова тяга, а також різноманітні допоміжні вправи для зміцнення м'язів-стабілізаторів та заднього ланцюгу [8, 215-218].

Приклад фінської методики тренування присідань може містити 4-5 підходів по 4-6 повторень з вагою близько 75-85% від максимуму. Особлива увага приділяється техніці: спортсмени контролюють положення спини, глибину присіду та роботу колін. Після основних підходів виконуються вправи на м'язи кора, зад-

ньої поверхні стегна та сідниць, наприклад гіперекстензії, румунська тяга або сідничний міст. Такий підхід дозволяє не тільки розвивати силу, але й мінімізувати ризик травм, що особливо важливо для спортсменів, які прагнуть довгої спортивної кар'єри.

Жим лежачи у фінській системі відрізняється високою варіативністю. Тренери використовують паузи на грудях, жим із вузьким і широким хватом, а також динамічні підходи з легшою вагою та високою швидкістю виконання. Кількість повторень зазвичай становить 6-8, а мета – розвинути стабільність плечового пояса, контроль амплітуди руху та вибухову силу.

Станова тяга у фінських пауерліфтерів також будується з акцентом на технічну досконалість. Вправа виконуються 3-4 рази на тиждень із субмаксимальними вагами, додатково включаються дефіцит-тяги, румунські тяги та вправи для зміцнення спини та задньої поверхні стегна [1; 2].

Відмінною рисою фінської системи є використання «комплексних тренувань», де силові вправи поєднуються з елементами загальної фізичної підготовки, кардіо та рухливості суглобів. Такий підхід забезпечує гармонійний розвиток атлета, знижує ризик травматизму та сприяє формуванню високої витривалості, необхідної для пауерліфтера на змаганнях [8, 215–218].

Таким чином, фінська модель підготовки пауерліфтерів відрізняється збалансованим підходом, в якому поряд із силою та технікою велика увага приділяється функціональній підготовці, координації та профілактиці травм.

Тренувальна система норвезьких пауерліфтерів поєднує у собі елементи шведської та фінської моделей, але з вираженим акцентом на індивідуалізацію навантаження та науковий підхід до моніторингу стану спортсмена. У Норвегії при підготовці приділяється увага не тільки силі та техніці, але й фізіологічному та психологічному стану атлета, що дозволяє мінімізувати ризик травм та забезпечувати стабільний прогрес. Тиждень тренувань зазвичай складається з 4–6 занять, у яких кожен з основних елементів змагання – присідання, жим лежачи та станова тяга опрацьовується 2–3 рази, при цьому навантаження варіюється у залежності від етапу підготовки та індивідуальних особливостей спортсмена [7, 2544–2551].

Присідання у норвезької системі виконуються з акцентом на контроль та якість руху. Основні підходи будуються з викори-

станням ваги близько 70-85% від максимуму і становлять 4-6 повторень. Особлива увага приділяється глибині присіду, правильному положенню спини та роботі колін, а також активації м'язів кора та сідниць. Як допоміжні вправи застосовуються фронтальні присідання, випади, гіперекстензії та вправи з гумовими амортизаторами, що дозволяє опрацьовувати м'язи-стабілізатори та підвищувати функціональну силу [5].

Жим лежачи у норвезькій системі також орієнтований на техніку та контроль амплітуди руху. Практикуються паузи на грудях, жим вузьким та широким хватом, а також динамічні підходи з помірною вагою та високою швидкістю. Важливим елементом є різноманітність варіантів жиму залежно від індивідуальних особливостей спортсмена, що сприяє розвитку стійкості плечового пояса та запобігає перевантаженню суглобів.

Станова тяга у тренуваннях норвежців виконується з високою технікою контролю. Основні підходи будуються із субмаксимальною вагою і включають різні варіації: дефіцит-тяга, румунська тяга та тяга з паузою в нижній точці. Поряд із силовими вправами активно застосовуються вправи на стабілізацію корпусу, роботу спини та задньої поверхні стегна, а також функціональні вправи на баланс, що дозволяє розвивати координацію та стійкість до навантажень [6].

Особливістю норвезької системи є інтеграція наукового моніторингу тренувального процесу. Використовуються методи контролю втоми, відновлення та психологічного стану спортсмена, що дозволяє своєчасно коригувати навантаження та оптимізувати тренувальний процес. Такий підхід забезпечує індивідуальний прогрес та мінімізує ризик перетренованості, що особливо важливо для спортсменів, які прагнуть довгострокових результатів [7, 2544–2551].

Таким чином, норвезька модель підготовки пауерліфтерів відрізняється високою індивідуалізацією, науковою основою і комплексним підходом до розвитку сили, техніки та функціональних якостей.

Отже, скандинавська система підготовки пауерліфтерів є цілісною і науково-обґрунтованою моделлю, заснованою на принципах довгострокового розвитку, раціонального планування навантажень і пріоритету технічної досконалості. Її відмінними рисами є високий рівень індивідуалізації тренувального процесу,

тісний зв'язок із досягненнями спортивної науки та комплексний підхід до відновлення та медичного супроводу спортсменів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Duggan J. The Finnish Deadlift Routine – With A Twist. 2021. URL: <https://www.naturalstrength.com/2021/08/the-finnish-deadlift-routine-with-twist.html> (дата звернення 28.01.2025).
2. Finnish Deadlift Secrets. URL: https://elitefts.com/blogs/powerlifting/finnish-deadlift-secrets?srsltid=AfmBOopDPmgE71Dzh__AdfkWbGgbe-Oo5Bb6S-jkiOf0e3hieYV6LzKa (дата звернення 30.01.2026).
3. Kåre Lundgren's Swedish Training Program. URL: <http://www.powerlifting.org.uk/swedish.html> (дата звернення 28.01.2026).
4. Nordic Powerlifting Federation. URL: <https://npfpower.wordpress.com/> (дата звернення 03.02.2026).
5. Norwegian Method (Multi-Frequency Squat). URL: <https://www.winningstrength.com/blog/norwegian-method-multi-frequency-squat> (дата звернення 01.02.2026).
6. Nuckols G. High Frequency Training for a Bigger Total: Research on highly trained Norwegian powerlifters. URL: <https://www.strongerbyscience.com/high-frequency-training-for-a-bigger-total-research-on-highly-trained-norwegian-powerlifters/> (дата звернення 28.01.2026).
7. Shaw M. P., Andersen V., Sæterbakken A. H., Paulsen G., Samnøy L. E., Solstad, T. E. Contemporary training practices of Norwegian powerlifters. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 36(9), 2022. P. 2544–2551.
8. Simmons L. *The Westside Barbell Book of Methods*. 2023. 319 pages.
9. Swedish Powerlifting Program by Kåre Lundgren. URL: <https://benchpressprograms.blogspot.com/2013/08/swedish-powerlifting-program-by-kare.html> (дата звернення 02.02.2026).