

Роман КОРСАК
(Ужгород, Україна)
Анатолій НОВОПИСЬМЕННИЙ
(Полтава, Україна)

МЕТОДИКА SBD-ТРЕНУВАННЯ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ЗМАГАЛЬНОГО РЕЗУЛЬТАТУ У КЛАСИЧНОМУ ПАУЕРЛІФТИНГУ

Методика SBD-тренування є актуальною, оскільки орієнтована на розвиток специфічної сили та вдосконалення техніки виконання змагальних вправ, що особливо важливо за відсутності екіпірувальної підтримки. Крім того, її застосування сприяє більш точному дозуванню навантажень, підвищення стійкості до втоми та зниження ризику травматизму, що робить зазначену методику актуальною у системі підготовки спортсменів класичного пауерліфтингу на сучасному етапі. SBD-тренування є системою підготовки в пауерліфтингу, яка заснована на пріоритетному розвитку трьох основних змагальних вправ: присідання зі штангою (англ. «Squat»), жиму лежачи (англ. «Bench press») і станової тяги (англ. «Deadlift»). Дані вправи є ключовими, оскільки саме їхня сума визначає підсумковий результат спортсмена на змаганнях з пауерліфтингу [4].

Сутність SBD-підходу полягає у тому, що тренувальний процес будується навколо регулярного та цілеспрямованого виконання у межах одного тренувального заняття трьох змагальних рухів з урахуванням техніки, інтенсивності та обсягу навантаження для досягнення кумулятивного ефекту. Основна увага приділяється розвитку максимальної сили, силової витривалості та міжм'язової координації, які необхідні для ефективного виконання змагальних вправ без використання спеціальної екіпіровки [2; 3].

В рамках SBD-тренування допоміжні та ізолюючі вправи застосовуються як засіб корекції слабких ланок та покращення окремих фаз руху у присіді, жимі та тязі. Такий підхід дозволяє підвищити ефективність тренувань, знизити ризик травматизму та забезпечити стабільне зростання спортивних результатів [6, 82-84].

Відмітимо, що наукове та методичне обґрунтування SBD-

тренування набуло розвитку у 1970–1980-ті роки, коли у тренувальний процес стали активно впроваджуватись принципи періодизації, контролю обсягу та інтенсивності навантаження. Практика показала, що надмірне використання неспецифічних вправ не завжди призводить до зростання результату, тоді як системна робота над змагальними вправами забезпечує більш стійкий прогрес. Тренери та спортсмени почали аналізувати вплив частоти виконання присіду, жиму та тяги на зростання силових показників, що призвело до формування різних варіантів SBD-методик – від високооб’ємних до високоінтенсивних моделей підготовки. Особливо активно цей підхід розвивався у класичному пауерліфтингу, де відсутність екіпірування вимагала максимально точної адаптації організму до навантажень [4].

Серед найбільш відомих шкіл SBD-тренування виділяють східноєвропейську школу, засновану на строгій періодизації та планомірному збільшенні навантажень, а також західні школи – зокрема, американську та скандинавську, де акцент робиться на індивідуалізацію тренувань та гнучке регулювання інтенсивності [8, 10–19; 2544–2551].

На окрему увагу заслуговує сучасна школа, представлена наступними методиками: «Reactive Training Systems (RTS)» (Mike Tuchscherer) та «Westside Barbell» в адаптованому для класичного пауерліфтингу підході (Louie Simmons), які по-різному інтерпретують SBD-метод, але об’єднані спільною метою – максимальний розвиток сили у змагальних вправах. Зокрема, методика «RTS» інтерпретує SBD-підхід через призму індивідуальної адаптації спортсмена до навантаження. В її основі закладено використання показника суб’єктивної інтенсивності (RPE), який дозволяє гнучко регулювати вагу обтяжень у присіданні, жимі лежачи та становій тязі залежно від поточного функціонального стану атлета. У рамках SBD-тренування це означає пріоритетну роботу над змагальними вправами з постійною корекцією обсягу та інтенсивності, що сприяє більш точному управлінню втомою, зниження ризику перетренованості та забезпечення стабільного прогресу у класичному пауерліфтингу [9, 14–17].

Методика «Westside Barbell» в адаптованому для класичного пауерліфтингу підході інтерпретує SBD-метод через розвиток різних силових якостей, необхідних для успішного виконання вправ. В її основі лежить чергування динамічних та максимальних

зусиль у присіді, жимі та тязі, а також активне використання спеціальних допоміжних вправ для усунення слабких ланок. У класичному форматі дана система відходить від специфіки використання екіпірування і робить більший акцент на технічну стабільність і розвиток абсолютної сили [7, 45–68].

Таким чином, кожна з сучасних авторських шкіл по-своєму інтерпретує SBD-підхід, але незважаючи на відмінності, всі ці методики поєднує ключовий принцип – пріоритетна роль присідання, жиму лежачи та станової тяги у системі підготовки спортсменів з класичного пауерліфтингу.

Вплив частоти виконання вправ на зростання силових показників є одним із ключових аспектів методики SBD-тренування у класичному пауерліфтингу. Оптимальне співвідношення тренувальних днів та навантаження у SBD-підготовці залежить від рівня кваліфікації спортсмена. Для початківців та спортсменів середнього рівня, як правило, ефективною є частота виконання присіду та жиму лежачи 2–3 рази на тиждень, а станової тяги – 1–2 рази, що дозволяє забезпечити достатній тренувальний стимул без надмірної втоми. При цьому обсяг навантаження визначається у помірній кількості підходів та повторень, що створює умови для поступового зростання силових показників та сталого прогресу [7, 95–116; 3].

У високочастотних моделях SBD-тренування змагальні вправи виконуються практично на кожному тренуванні, проте з контрольованою інтенсивністю. Такий підхід характерний для скандинавської та деяких авторських шкіл і передбачає роботу переважно у субмаксимальних зонах навантаження [5, 2544–2551].

Низькочастотні моделі SBD-тренування, навпаки, передбачають більш рідкісне виконання вправ, але з підвищеною інтенсивністю. У даному випадку акцент робиться на розвиток максимальної сили та здатність організму переносити граничні навантаження. Такий підхід може бути ефективним для досвідчених спортсменів, проте потребує точного планування та підвищеної уваги до відновлення, оскільки ризик перенапруги та травматизму суттєво зростає [9, 50–53].

Порівняння високочастотних та низькочастотних моделей SBD-тренування демонструє, що найбільшу ефективність мають збалансовані програми, які поєднують помірну частоту виконання змагальних вправ із раціональним розподілом об'єму та інтенсив-

ності. Зокрема, «Метод накопичення через топ-підхід» (англ. «Controlled Top Set Accumulation – CTSA», автор А. Новописьменний) полягає у тому, що максимальна сила зростає від повторюваності та має здатність накопичуватися за рахунок об'єму роботи на середніх і субмаксимальних вагах, без екстремального перевантаження нервової системи [1].

У науковому контексті описаний підхід (CTSA), як один із варіантів SBD-методики, використовується у підготовці пауерліфтерів міжнародного рівня. Центральним елементом цієї системи є «топ-сет» (англ. «top-set») – підхід із вагою, максимально наближеною до змагальних умов, який не тільки розвиває фізичну силу, але й формує стійку психологічну поведінку спортсмена під час роботи з великими вагами, підвищуючи впевненість, концентрацію та контроль за технікою виконання вправ. Після виконання «топ-сету» у тренування включається об'ємна робота з меншими вагами у підходах («бек-оф-сети», англ. «back-of-sets»), що дозволяє закріпити техніку, покращити тактильні відчуття при роботі із навантаженням та розвинути нейром'язовий контроль, забезпечуючи інтеграцію силових якостей у загальну функціональну готовність атлета. Для систематизації та оптимізації зазначеного процесу автор «CTSA» пропонує застосовувати SBD-метод, що включає присідання, жим лежачи та станова тягу в одному тренувальному занятті, де планомірна варіація відсотків від максимуму, кількість підходів та повторень створює оптимальні умови для поступової прогресії та технічного вдосконалення.

Практика «CTSA»-підходу реалізується через хвилеподібний розподіл навантаження, коли у піковій фазі одна з основних вправ виконується з максимальною вагою, а інші рухи опрацьовуються з меншими відсотками, створюючи синергію між ними та забезпечуючи гармонійний розвиток усіх трьох змагальних дисциплін. Зазначений принцип оптимізує поєднання стресу та відновлення: навантаження розподіляється так, щоб кожна м'язова група встигала відновлюватися і при цьому зберігався загальний тренувальний ефект. Таким чином, даний метод є сучасним та науково-обґрунтованим інструментом підготовки пауерліфтерів до змагальних умов [1].

Як зазначалося вище, роль допоміжних вправ у системі SBD-тренування також займає важливе місце, оскільки вони доповнюють роботу до змагальних підйомів і сприяють більш цілес-

прямованому розвитку силових якостей спортсмена. У класичному пауерліфтингу допоміжні вправи не є самоціллю, а важливим інструментом підвищення ефективності результату у присіданні, жимі та тязі. Їхнє раціональне використання дозволяє коригувати техніку, розвивати м'язові групи, що беруть участь у ключових фазах змагальних рухів, і підвищувати стійкість до тренувальних навантажень [7, 233–254].

Критерії підбору допоміжних вправ у рамках SBD-підходу ґрунтуються насамперед на аналізі індивідуальних слабких ланок спортсмена. Для присідання це можуть бути вправи, спрямовані на зміцнення м'язів кора, розгиначів стегна та стабілізаторів, для жиму лежачи – розвиток м'язів плечового поясу та м'язів-стабілізаторів лопаток, а для станової тяги – посилення м'язів заднього ланцюга та поперекового відділу. Таким чином, кожна допоміжна вправа повинна мати чітку функціональну спрямованість та логічний зв'язок із змагальною дисципліною.

Особливого значення має спрямованість допоміжних вправ на усунення слабких фаз руху. У класичному пауерліфтингу нерідко трапляються труднощі при виході із нижньої точки присіду, відриві штанги від помосту у тязі чи проходженні «мертвої точки» у жимі лежачи. Цілеспрямоване включення допоміжних вправ, що впливають саме на проблемні ділянки амплітуди, дозволяє покращити біомеханіку рухів та підвищити загальну результативність виконання змагальних вправ [6, 97–106].

Оптимальне співвідношення базових та допоміжних навантажень є важливою умовою ефективності тренування за SBD-методом. Базові (змагальні) вправи повинні зберігати пріоритет у тренувальному процесі, тоді як обсяг допоміжних вправ необхідно суворо дозувати. Надмірне збільшення допоміжного навантаження може призвести до перевтоми та зниження якості виконання основних рухів, тоді як раціональний баланс сприяє гармонійному розвитку сили, технічної стабільності та зниження ризику травматизму [9, 54–59].

Отже, методика SBD-тренування є однією з найефективніших систем підготовки спортсменів у класичному пауерліфтингу, оскільки її основою є три змагальні вправи – присідання зі штангою, жим лежачи і станова тяга. Цей підхід дозволяє цілеспрямовано розвивати специфічну силу, удосконалювати техніку виконання рухів та адаптувати організм до навантажень, характерних

для змагань. Загалом методика SBD-тренування у класичному пауерліфтингу демонструє високу науково-практичну цінність, дозволяючи комплексно підготувати спортсмена до змагань, збільшити результативність та забезпечити стабільний розвиток сили та техніки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Анатолій Новописьменний здобув золото Всесвітніх ігор з класичного пауерліфтингу. URL: <https://sportbusiness.media/-2025/08/15/anatolij-novopysmennyj-zdobuv-zoloto-vsesvitnih-igor-z-klasichnogo-paverliftyngu/> (дата звернення 28.01.2026).

2. Hernández-Ugalde J. A. .A Qualitative Review Of Annual Progress In Powerlifting Disciplines And Total Score. *International Journal of Strength and Conditioning*, 2(1), 2022. DOI: <https://doi.org/10.47206/ijsc.v2i1.139>

3. Hernández Ugalde J. A. Powerlifting Balance Of SBD Disciplines (Squat, Bench Press And Deadlift) Ratio To Total Score. *International Journal of Strength and Conditioning*, Vol. 3, No. 1, 2023. DOI: <https://doi.org/10.47206/ijsc.v3i1.198>.

4. Powerlifting. URL: <https://en.wikipedia.org/wiki/Powerlifting> (дата звернення 28.01.2026).

5. 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.

6. Simmons L. The Conjugate Method: Enhanced Through the Research of Westside Barbell. 2022. 122 pages.

7. Simmons L. The Westside Barbell Book of Methods. 2023. 319 pages.

8. Strength Training of the Eastern Bloc – Powerlifting: weight training, strength building and muscle building. 2019. 52 pages.

9. Tuchscherer, M. The Reactive Training Manual: Developing Your Own Custom Training Program for Powerlifting. United States: Mike Tuchscherer, 2008. 83 p.