

показники частоти серцевих скорочень (ЧСС), рівня систолічного (САТ) та діастолічного артеріального тиску (ДАТ), що відображають вікову динаміку в учнів 6-10 років. Таким чином встановлено, що частота серцевих скорочень у школярів початкових класів із підвищенням віку має тенденцію до зменшення, а саме: у хлопців 6 років становить $97,8 \pm 9,63$ уд./хв., 7 років – $91,2 \pm 5,42$ уд./хв., 8 років – $97,9 \pm 9,12$ уд./хв., 9 років – $92,4 \pm 2,81$ уд./хв., 10 років – $91,7 \pm 4,7$ уд./хв. Параметри систолічного артеріального тиску з віком підвищуються. Так, середні величини САТ у хлопців 6 років становлять $98,7 \pm 5,48$ мм рт.ст., 7 років – $98,8 \pm 15,4$ мм рт.ст., 8 років – $100,5 \pm 12,69$ мм рт.ст., 9 років – $107,2 \pm 5,45$ мм рт.ст., 10 років – $107,9 \pm 13,1$ мм рт.ст. Значення ДАТ в учнів 6 років складають $74 \pm 7,7$ мм рт.ст., 7 років – $78,2 \pm 6,14$ мм рт.ст., 8 років – $74,8 \pm 5,33$ мм рт.ст., 9 років – $84,8 \pm 6,86$ мм рт.ст., 10 років – $76,3 \pm 3,35$ мм рт.ст. [4; 5]. У результаті досліджень визначено, що в період з 6-10 років переважна більшість антропометричних параметрів школярів збільшується: зросто-вагові, подовжні та обхватні розміри, ОГК. У роботі виявлена вікова динаміка показників сили м'язів згиначів кисті, ЖЄЛ, функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем хлопців.

ВИСНОВКИ. Дані здійсненого аналізу дозволяють зробити висновок про те, що до важливих закономірностей росту і розвитку дітей 6-10 років належать нерівномірність і безперервність росту і розвитку, гетерохронія з явищами випереджаючого дозрівання життєво важливих функціональних систем.

Організм людини – складна динамічна система, тому пропорції, співвідношення розмірів і мас тіла протягом усього життя постійно змінюються у відповідності із закономірностями прояву генетичних механізмів його розвитку, а також під впливом способу життя (рухової активності), зовнішнього середовища, техно-біосоціальних умов життя, тощо.

Одержані результати дослідження дозволяють обґрунтувати методичні підходи до розробки медико-педагогічних заходів зі зміцнення здоров'я учнів шкіл.

ЛІТЕРАТУРА

1. Власюк О. О. Обґрунтування методики самостійних занять фізичними вправами оздоровчої спрямованості дітей молодшого шкільного віку / О. О. Власюк // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2005. – № 2. – С. 99 – 102.
2. Добринський В. Фізична активність і здоров'я дітей / В. Добринський // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. – Луцьк, 1999. – С. 336 – 339.
3. Марченко С. І. Особливості фізичного розвитку молодших школярів / С. І. Марченко // Актуальні проблеми фізкультурної освіти: Матеріали ІІ електронної наукової конференції (18 травня 2006 р. м. Харків) / Харк. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. – Харків: „ОВС”, 2006. – 96 с.
4. Носко Ю.М. Розвиток рухових якостей школярів початкової школи на уроках фізичної культури: Автореф. дис. ... канд. пед. наук 13.00.02 / Ю.М. Носко. – Луганськ, 2014. – 20 с.
5. Носко Ю. М. Фізичний розвиток школярів початкової школи : монографія / Ю. М. Носко. – Чернігів: ЧНПУ, 2012. – 204 с.
6. Система фізичного виховання молодших школярів / С. Цвек, Є. С. Вільчковський, М. П. Козленко. – К., 1998. – С. 47 – 60.

*Піскунова Л. Е., Костенко М. П., Гордєєва С. В.
Національний університет біоресурсів і природокористування України, Київ*

РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК ОДИН ІЗ ПРИНЦИПІВ БЕЗПЕЧНОЇ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

В статті представлені результати успішності студентів з дисциплін «Фізичне виховання» та «Безпека життєдіяльності» за останні роки. Методика підвищення професійної компетентності та творчої активності викладачів кафедр фізичного виховання та безпеки життєдіяльності. Подана характеристика безсистемним реформам в освітній галузі, які призводять до поступового скорочення бюджету аудиторного навчального часу з представлених дисциплін.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, безпека життєдіяльності, гармонійний розвиток, природні здібності, спартакиада, виховна робота, ситуативно-творчий підхід, методичні прийоми, взаємозапозичення.

Піскунова Л.Е., Костенко Н.П., Гордєєва С.В. Развитие физической культуры как один из принципов безопасной жизнедеятельности современной молодежи. В статье представлены результаты успеваемости студентов по дисциплинам «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности» за последнее время. Методика повышения профессиональной компетентности и творческой активности преподавателей кафедр физического воспитания и безопасности жизнедеятельности. Подана характеристика бессистемным реформам в образовательной отрасли, которые приводят к постепенным сокращениям бюджета аудиторного времени данных дисциплин.

Ключевые слова: здоровый способ жизни, безопасность жизнедеятельности, гармоничное развитие, природные способности, спартакиада, преподавательская работа, ситуативно-творческий подход, методические приемы, взаимозаимствования.

Piskunova L.E., Kostenko N.P., Gordeyeva S.V. Development of physical culture as one of the principles of life safety of modern youth. The latest results of students' performance in the disciplines "Physical Culture" and "Life Safety" have been presented in the article. Methods of enhancement of professional competence and creativity of teachers of Physical Education and Life Safety Departments have been described. The characteristic of non-systematic reforms in education, which lead to a gradual reduction of academic hours for these disciplines, has been given. Development of physical culture, methods and techniques of physical education in school is key to the process of creating a safe life of modern youth. The aim - analyze the development of physical culture among the students of the National University of Life and Environmental Sciences of Ukraine (NUBiP). The goal

provides the following tasks: - Carry out a preliminary analysis of visiting students lessons on discipline "Physical Education" and various sports clubs; - To provide a comparative assessment of students visiting lessons on discipline "Physical Education" with the introduction of new methods of classes; - Propose guidelines regarding the growth of physical culture among young people. The results suggest that the provision of healthy and life safety of students in NUBiP is to increase teachers teaching departments of physical education and life safety. Reforms in education, which lead to a reduction in training time with "physical education" and "Safety" seal require training programs, which in turn leads to a dramatic reduction of physical activity, reasonable motivation to live a healthy lifestyle, increase the spread of harmful habits as worldview institution of priority health is absent.

Key words: healthy way of life, life safety, harmonious development, natural ability, sports festival, teaching work, situational and creative approach, methodological tools, mutual borrowings.

Вступ. Сучасний період характеризується соціально-економічною і екологічною кризою в суспільстві, що стала причиною катастрофічного зниження рівня життя людей. В останні роки в стані здоров'я населення України спостерігається стійка тенденція до погіршення; з кожним роком росте кількість чинників, що негативно впливають на безпеку життєдіяльності людини. Це призводить до збільшення кількості людей, особливо молоді, з функціональними захворюваннями і спадковими патологіями. Така ситуація вимагає невідкладного оздоровлення дітей, підвищення культури особистості з урахуванням високої значущості поведінкового компоненту в формуванні здоров'я, що відповідає стратегічній програмі Всесвітньої організації охорони здоров'я «Здоров'я для всіх в XXI сторіччі». Історія розвитку суспільства показала, що зневага безпекою життєдіяльності може призвести до серйозних негативних наслідків і навіть трагедій. Спосіб життя людини перестав збігатися з біологічною схемою життя. Якщо порівняти сучасну людину з первісною, великих змін ми не побачимо, навпаки фізична витривалість зменшилась, гострота зору, слуху знизилась. Незважаючи на це, людина пройшла шлях від кам'яної сокири до нанотехнологій, польотів в космос. Організм людини не встиг пристосуватися. Виникло протиріччя між досягненнями цивілізації та адаптаційними можливостями людини, яке породжує хвороби та недугу, ранню втрату працездатності, інвалідність. Це, у свою чергу, веде до зростання затрат на медичні послуги[1]. Досвід багатьох розвинутих держав указує, що безперервно зростаючі витрати на медицину не забезпечують належного ефекту. В цих умовах позитивний економічний ефект дає впровадження державних фізкультурно-оздоровчих програм та програм захисту навколишнього середовища. Великі підприємства машинобудівної, нафтопереробної, хімічної, легкої, харчової галузей, будівельних матеріалів є основними забруднювачами атмосфери в місті. Тому в атмосфері міста присутні різноманітні речовини: пил, діоксини вуглецю, сірки, азоту, фенол, сірководень, неорганічні вуглеводні суміші. Саме ці речовини викликають збільшення випадків захворювань органів дихання та алергічних проявів серед мешканців міста, особливо студентської молоді. Отже, якщо минуле сторіччя називають ерою фізики та біології, то є всі підстави вважати, що XXI ст. може отримати статус «століття здоров'я» [2]. Одним із основних принципів безпечної життєдіяльності молоді та вирішальними у становленні здоров'я, на нашу думку, є розвиток та актуалізація фізичної культури. Тому наше завдання, викладачів таких дисциплін як «Безпека життєдіяльності», «Фізичне виховання», формування у студентів конкретних знань і умінь, необхідних для успішної практичної діяльності з фізичного виховання, набуття практичних навичок, проведення занять з різними віковими і соціальними верствами населення, впровадження здорового способу життя і раціональної організації вільного часу різних верств населення згідно закону України «Про фізичну культуру і спорт»; створення теоретичної бази, яка є основою для використання засобів фізичного виховання, з метою гармонічного розвитку людини, зміцнення здоров'я і профілактики захворювань, самоствердження і самопізнання, раціональної організації вільного часу. Фізична культура як частина загальної культури здійснює суттєвий вплив на формування особистості. Фізична культура має відношення до духовної і матеріальної сторін. Достатньо виражені показники розвитку сили,спритності, витривалості мають високий кореляційний зв'язок з результатами тестування таких особистісних проявів, як почуття гідності, сміливість, благородність або, навпаки, хитрість, підлабузництво. Фізична культура як соціальне явище відображає певний рівень свідомості (чіткість мислення, пам'яті, переконань, почуттів). У зміст фізичної культури входять різні види людської діяльності і всі вони певною мірою здійснюють свій вплив на розвиток особистісних якостей людини, а саме втілення у самій людині результатів використання матеріальних і духовних цінностей, які належать до фізичної культури в її широкому сенсі, тобто засвоєння людиною необхідних знань, навичок, умінь і відповідних психічних властивостей, досягнутих на основі використання засобів фізичного виховання, спортивного тренування, фізичної рекреації. Тому розвиток фізичної культури, методи та методики фізичного виховання в навчальному закладі є ключовими у процесі створення безпечної життєдіяльності сучасної молоді

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У педагогічних ВНЗ процес фізичного виховання традиційно складає зміст окремого начального предмета «Фізичне виховання», за який відповідає кафедра. З питань як теоретичних основ, так і практичних заходів фізичного виховання існує велика кількість наукових і методичних розробок, що опубліковані, з яких слідус, що головною метою навчального предмета «Фізичне виховання» - формування у студентів стійкої мотивації щодо збереження свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки, гармонійного розвитку природних здібностей та психічних якостей, використання засобів фізичного виховання з організації здорового способу життя[3,8,9]. Це майже копіює головну мету та завдання навчальної дисципліни «Безпека життєдіяльності». Зваживши це, ми, викладачі цих дисциплін, намагаємось працювати у тандемі, використовуючи ситуативно-творчі підходи як до процесу виховання, так і до проведення конкретних занять. Питаннями розвитку фізичного виховання у навчальному процесі та фізичного стану молоді присвячено багато публікацій у фахових виданнях, зокрема таких, як «Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей», «Фізична культура у школі», «Теорія і методика фізичного виховання», «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту». До названих питань найчастіше звертаються автори Ремзі І.В., Бойченко А.В., Криворучко Н.В., Булич З.Г., Климов В.Б., Лошицька Т.І., Ланда Б.Х. та багато інших. На думку науковців, зафіксоване погіршення здоров'я молодого покоління українців уже сьогодні складає певну загрозу національній безпеці й економіці держави. Визначаючи оздоровчі завдання фізичного виховання як пріоритетні, фахівці у сфері фізичного виховання проводять також багато досліджень із пошуку ефективних здоров'язберігаючих технологій, які можна було б застосувати у практиці навчального процесу. В роботах Ремзі І.В. та інших подані результати аналізу змін фізичного здоров'я студентів за період

навчання у ВНЗ[4,5,7].

Постановка завдання. Мета дослідження – проаналізувати розвиток фізичної культури серед студентів Національного університету біоресурсів і природокористування України (НУБіП). Мета передбачає вирішення таких завдань:

- здійснити попередній аналіз відвідування студентами занять з дисципліни «Фізичне виховання» та різних спортивних секцій;
- надати порівняльну оцінку відвідування студентами занять з дисципліни «Фізичне виховання» після запровадження новітніх методик проведення занять;
- запропонувати методичні рекомендації, щодо зростання фізичної культури серед молоді.

Виклад основного матеріалу. Нами виконано попередній аналіз відвідування студентами НУБіП занять з дисципліни «Фізичне виховання». Аналізу підлягали всі існуючі факультети, які функціонують в університеті.

В нашому університеті, як і в інших вузах дисципліна «Фізичне виховання» викладається на першому та другому курсах. На початку роботи ми проаналізували статистику успішності студентів за 2012-2014рр. По кожному факультету, а саме: факультету аграрного менеджменту, ветеринарної медицини, захисту рослин, біотехнологій та екології, землевпорядкування, інформаційних технологій, конструювання та дизайну, агробіологічного, економічного, юридичного, механіко-технологічного факультетів зібрані дані відвідувань та успішність студентів. До уваги приймалися загальна кількість студентів в групі, звільнені від фізичного виховання, кількість в основному відділенні, а також кількість студентів, що отримали залік у першу відомість. Загальні результати свідчать, що на економічному, лісогосподарському, механіко-технологічному, факультеті аграрного менеджменту відвідування та успішність студентів вища порівняно з юридичним, агробіологічним факультетами, факультетами ветеринарної медицини, землевпорядкування, захисту рослин, біотехнології та екології. Спроба пояснити такі результати престижністю факультету, кількістю студентів, що проживають в гуртожитках, а значить наявністю вільного часу, - нічого не дала. Такі ж результати, ніби як дзеркальне відображення, були одержані при порівнянні успішності студентів з дисципліни «Безпека життєдіяльності», - майже така сама кількість пропусків, а на деяких факультетах і прізвища одних і тих же студентів. Спроба одержати позитивні оцінки, на жаль, у таких студентів відбувалось не з першого разу. Складається таке враження, що відношення студентів до даних дисциплін не відповідальне. При обговоренні зі студентами, а багато викладачів є кураторами груп, часто можна почути про складне навантаження, небажання займатися на парах визначеним видом спорту, або із-за невміння, або, навіть із-за ліні. Звичайно, потрібно зауважити, що навчання у ВНЗ є найскладнішою формою розумової діяльності студента, що характеризується великим обсягом інтелектуальної роботи. Але саме це призводить до стрімкого зростання впливу на студента психологічних, фізіологічних і техногенних факторів зовнішнього середовища. У зв'язку з цим студентству необхідна обґрунтована рекреація – відновлення, активний відпочинок. До речі, питання, озвучені вище, вивчаються на «Безпеці життєдіяльності». Цілий розділ дисципліни присвячений здоровому способі життя. Нажаль за дорученням Міністерства освіти і науки України наказ №969/922/216, щодо викладання навчальної дисципліни «Безпека життєдіяльності» вважається скасованим. Дисципліна виведена із блоку нормативних дисциплін. Хоча, за новим розпорядженням Міністерства освіти і науки України, порядок вивчення «Безпеки життєдіяльності» встановлюється вищим навчальним закладом, багато вузів, в тому числі і наш, почали скорочувати аудиторну кількість годин, а то і зовсім припинили викладання дисципліни. Досвідчена, здорова, розумна молодь нам не потрібна.

Що стосується не бажання відвідувань студентами дисциплін, потрібно задуматись і нам, викладачам, про якість викладання занять. У навчальному 2014-2015 році викладачами кафедри фізичного виховання запроваджена нова методика проведення занять. Якщо раніше, студенти кожного факультету, групи приходили на заняття за розкладом, а визначений викладач проводив заняття, у новому навчальному році, на перших заняттях була проведена опитування серед студентів на рахунок побажань займатись визначеним видом спорту. Групи (основне відділення) розділені на підгрупи, кожна підгрупа відправляється по секціям. Звичайно, більшість дівчат вибирають фітнес, атлетичну гімнастику, оздоровчу каллонетику, спортивне орієнтування, бадмінтон, хлопці – футбол, волейбол, баскетбол. Під час одного заняття студенти із різних груп, факультетів займаються тим видом спорту, який вибрали самі. При оцінці відвідувань студентами занять за два навчальні семестри 2014-2015рр. відмічено зростання успішності. Вдвічі зменшилась кількість пропусків, а також зросла кількість студентів, які почали відвідувати різні спортивні секції. Особливо треба відмітити такі факультети: економічний, лісогосподарський, механіко-технологічний, аграрного менеджменту, конструювання та дизайн машин. А ось факультети: юридичний, агробіологічний, ветеринарної медицини, землевпорядкування, захисту рослин, біотехнології та екології не відрізняються великою охотою до тренування. Результати та дослідження свідчать самі за себе. Призерами чемпіонатів світу і Європи серед юніорів та дорослих стали студенти НУБіП України: Віталій Височин (факультет конструювання та дизайну машин і систем природокористування) - пауерліфтинг (2014); Владислав Щербак (факультет конструювання та дизайну машин і систем природокористування) - пауерліфтинг (2014); Олександра Пархоменко (факультет енергетики і автоматики, факультет комп'ютерних наук і економічної кібернетики, педагогічний факультет) - радіоспорт (2006 - 2014); Призерами Всеукраїнських спортивних ігор серед студентів вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації Міністерства аграрної політики і продовольства України є команди університету з: волейболу (жінки) (2014); волейболу (чоловіки) (2014); баскетболу (жінки) (2014); баскетболу (чоловіки) (2014,); футболу (чоловіки) (2014); важкої атлетики (2014). До складу національних збірних команд України за наказом Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України на 2014 рік входять Олександр Отян (веслування академічне), Людмила Кузько (гирьовий спорт), Маріанна Войтенко (Вербицька) (карате кіокушин), Олександра Пархоменко, В.К. Пархоменко (радіоспорт, спортивна радіопеленгація).

Також, обов'язково треба відмітити, що у спартакіаді (проводиться кожного року) серед студентів, що проживають в гуртожитках НУБіП України, в цьому році приймали участь набагато більш юнаків та дівчат, у порівнянні з іншими роками. До програми спартакіади входять 10-12 змагань з різних видів спорту або окремих вправ: волейболу, стрітболу, міні-футболу, армрестлінгу, жиму штанги лежачи, перетягування канату, підтягування на перекладині, тенісу настільного, шахів, шашок, віджимання від підлоги та інші. Залучаючи до фізичної культури, науково-педагогічні працівники і співробітники нашого університету своїм прикладом показують значення здорового способу життя. Фізкультурно-оздоровчу та спортивну роботу в

університеті проводить кафедра фізичного виховання спільно зі студентською організацією, первинною профспілковою організацією НУБіП України під керівництвом навчально-наукового центру культурно-виховної та соціальної роботи НУБіП України відповідно до "Положення про фізкультурно-масову та спортивну роботу в НУБіП України" затвердженого у 2005 році, та у оновленій редакції у 2013 році. Щорічно в університеті проводиться спартакіада "Здоров'я" серед наукових, науково-педагогічних працівників і співробітників структурних підрозділів НУБіП України до програми якої входять змагання з 6 видів спорту: бадмінтону, баскетболу, волейболу, міні-футболу, тенісу настільного, шахів. У наступному навчальному році, не пізніше вересня, викладачі кафедри фізичного виховання планують проведення презентації всіх спортивних і спортивно-оздоровчих секцій з метою надання можливості студентам прослухати презентації, вибрати і займатись у, вибраній ними, секції. Отже, за ситуативно-творчого підходу викладачів до процесу фізичного виховання та проведення ними конкретних занять щоразу утворюються неповторні авторські ансамблі методичних засобів, яких може бути безліч. Тому складові таких ансамблів-комплексів, тобто як прийоми, так і методи фізвиховання не підлягають суворому обліку. Обсяг методичних прийомів, що знаходяться у власному арсеналі викладача, значною мірою визначає його професіоналізм, а отже й ефективність викладання. Принципова різноманітність та уособленість не викликає взаємозапозичень ефективних методів і прийомів колегами, що працюють за спільних умов. Тому в педагогічних колективах виникають власні методики чи навіть технології фізичного виховання[6].

ВИСНОВОК. 1. Забезпечення здорового способу та безпеки життєдіяльності студентів у НУБіП є підвищення професійної компетентності та творчої активності викладачів кафедр фізичного виховання та безпеки життєдіяльності. 2. Триваючі бесистемні реформи в освітній галузі, які призводять до поступового скорочення бюджету аудиторного навчального часу з «Фізичного виховання» та «Безпеки життєдіяльності» вимагають ущільнення навчальних програм, що, в свою чергу, призводить до різкого зниження рухової активності, обґрунтованої мотивації вести здоровий спосіб життя, зростання поширення шкідливих звичок так, як світоглядна установка на пріоритет здоров'я відсутня. 3. За результатами аналізу останніх досліджень і публікацій, ми дійшли висновку, що сучасний процес навчання у вищих навчальних закладах України став фактором ризику для здоров'я більшості студентів. Тому одним із основних завдань нас, викладачів безпеки життєдіяльності. Фізичного виховання полягає у постійній взаємодії зі студентами. Ми повинні постійно проводити роз'яснювальну орієнтаційну роботу, розказувати, показувати, прикладати всі зусилля для активізації фізичної культури серед молоді.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности/ Б.Х. Ланда.- М.: Сов. спорт, 2004.-С.7-11.
2. Булатова М.М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України /М.М. Булатова // Теорія та методика фізичного виховання. - 2004.- №1.- С. 3-8.
3. Нормативно-правова база [Електронний ресурс]: матеріали Міністерства освіти і науки, молоді і спорту України. – Режим доступу: <http://www.mon.gov.ua/>
4. Ремзі І.В. Вплив навчального процесу на рівень фізичного здоров'я та захворюваність студентів/ Ремзі І.В., Бойченко А.В., Криворучко Н.В.//Проблеми інженерно-педагогічної освіти. -2011. - №32/33
5. Булич З.Г. Современные достижения науки о здоровье /З.Г. Булич// Теория и практика физической культуры. – 2004. - №1. – С.62-63.
6. Русанов М.Г. Актуальні проблеми підвищення безпеки життєдіяльності студентської молоді у процесі фізичного виховання/ М.Г. установа, І.В. Ремзі// Вісник НТУ «ХПУ». Серія: Нові рішення в сучасних технологіях.– Х: НТУ «ХПІ», - 2013.- №4(978).– С.152-156
7. Murhy R. English Grammar in Use.- Cambridge University Press, 1994
8. Clement A., Hartman B. The Teaching of Physical Skills.-Brown and Benchmark Publishers, 2001
9. Wuest D., Bucher C. Physical Education and Sport.- Mosby- Year Book, 1995

Приймак С.І.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

ПРОБЛЕМИ ДОБОРУ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАСОБІВ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКИ РУХІВ ВАЖКОАТЛЕТОК НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Розглянута проблема добору тренувальних засобів для формування раціональної техніки рухів важкоатлеток 15-17 років шляхом анкетування та опитування провідних спеціалістів з важкої атлетики України. Визначено основні спеціально-підготовчі вправи для формування техніки рухів ривка та поштовху та варіанти їх поєднання зі змагальними вправами у межах окремого мікроциклу підготовки.

Ключові слова: важкоатлетки, добір вправ, формування техніки, попередня базова підготовка.

Приймак С. І. Проблемы добора тренировочных средств для формирования техники движений тяжелоатлеток на этапе предварительной базовой подготовки. Рассмотрена проблема подбора тренировочных средств для формирования рациональной техники движений тяжелоатлеток 15-17 лет путем анкетирования и опроса ведущих специалистов по тяжелой атлетике Украины. Определены основные специально-подготовительные упражнения для формирования техники движений рывка и толчка и варианты их сочетания с соревновательными упражнениями в рамках отдельного микроцикла подготовки.

Ключевые слова: тяжелоатлетки, подбор упражнений, формирование техники, предыдущая базовая подготовка.