

УДК: 796.88.015.132-055.25-053.6

Орлов А.А.
аспірант

Запорізький національний університет, м. Запоріжжя

ПІДГОТОВКА ВАЖКОАТЛЕТОК НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ В ГРУПАХ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ

Експериментальна програма підготовки важкоатлеток на етапі попередньої базової підготовки в групах першого року навчання базується на вимогах та завданнях, які передбачені в навчальній програмі з важкої атлетики для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР та ШВСМ. Мета програми – гармонійний розвиток організму спортсменів і поглиблене оволодіння технікою виконання змагальних вправ. Експериментальна програма річного макроциклу підготовки важкоатлеток 12-13 років на етапі попередньої базової підготовки в групах першого року навчання дає можливість значно підвищити рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості та виконати нормативні вимоги згідно з навчальною програмою з важкої атлетики. Окрім того, підтверджено дані щодо впливу тренувальних занять важкою атлетикою на адаптивні можливості та функціональний стан кардіореспіраторної системи жіночого організму, що розвивається.

Ключові слова: Важка атлетика, навчальна програма, попередньо базовий етап, загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка.

Орлов А.А. Подготовка тяжелоатлеток на этапе предварительной базовой подготовки в группах первого года обучения. Экспериментальная программа подготовки тяжелоатлеток на этапе предварительной базовой подготовки в группах первого года обучения базируется на требованиях и задачах, которые предусмотрены в учебной программе по тяжелой атлетике для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ. Цель программы – гармоничное развитие организма спортсменок и углубленное овладение техникой выполнения соревновательных упражнений. Экспериментальная программа годичного макроцикла подготовки тяжелоатлеток 12-13 лет на этапе предварительной базовой подготовки в группах первого года обучения дает возможность значительно повысить уровень общей и специальной физической подготовленности и выполнить нормативные требования в соответствии с учебной программой по тяжелой атлетике. Кроме того, подтверждены данные относительно влияния тренировочных занятий тяжелой атлетикой на адаптационные возможности и функциональное состояние кардиореспираторной системы развивающегося женского организма.

Ключевые слова: Тяжелая атлетика, учебная программа, предварительно базовый этап, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.

Orlov Anatolia. Preparation of weightlifters at the stage of preliminary basic training in groups of the first year of study. The experimental program for the preparation of weightlifters at the stage of preliminary basic training in the groups of the first year of study is based on the requirements and tasks that are provided for in the weightlifting curriculum for cyss, sdyushor, uor and shvsm. The goal of the program is the harmonious development of the body of athletes and in-depth mastery of the technique of performing competitive exercises. According to the results of the experiment, it was found that the weightlifters of the experimental group fulfilled the requirements for special physical readiness in all test exercises and, accordingly, were reliably the best in terms of special physical readiness of the weightlifters of the control group. Also, in the experimental group, reliably the best growth rates of the results in the sum of double-event were noted. The experimental program of a one-year macrocycle for training weightlifters 12-13 years old at the stage of preliminary basic training in the groups of the first year of study makes it possible to significantly increase the level of general and special physical fitness and fulfill regulatory requirements in accordance with the curriculum for weightlifting. In addition, the data on the influence of training sessions in weightlifting on the adaptive capabilities and functional state of the cardiorespiratory system of a developing female body have been confirmed. Further scientific research should be directed to the development of a training program for the preparation of weightlifters at the stage of preliminary basic training in the groups of the second and third years of study.

Keywords: Weightlifting, curriculum, pre-basic stage, general physical training, special physical training.

Постановка проблеми. В Україні безсистемно здійснюється залучення дітей до занять фізичною культурою та спортом. Поступово зменшується кількість осіб, які займаються важкою атлетикою. Стан здоров'я дітей та молоді стрімко погіршується, як наслідок, зменшується кількість осіб, яких можна залучати до спорту вищих досягнень, які спроможні тренуватися з високими фізичними навантаженнями та досягати високих спортивних результатів. Це є однією з головних причин «дефіциту» найближчого резерву до складу національної жіночої збірної команди України з важкої атлетики, що спричиняє недостатність конкуренції між спортсменками і тренерами за право участі в офіційних міжнародних змаганнях.

В системі спортивного тренування, крім загальних положень для чоловіків і жінок, існують особливості, характерні тільки для жінок, які й приводять до розходжень у протіканні адаптаційних процесів у жіночому організмі. Так, для жінок характерні специфічні риси діяльності мозку, висока емоційна збудливість і більш ранній розвиток фізичних якостей у процесі онтогенезу. Дівчата здатні досягати високих результатів на 2-3 роки раніше юнаків [3, 4, 6].

Для створення конкуренції на світовій арені жіночій збірній команді України необхідно вирішити основну

проблему – це якісна підготовка важкоатлеток у дитячо-юнацьких спортивних школах та спеціалізованих дитячо-юнацьких школах олімпійського резерву.

Аналіз літературних джерел. Вивчаючи ступінь розробленості викладеної вище проблеми, передусім зазначимо, що на сьогодні в теорії та методиці спортивної підготовки існують досить ефективні та науково обґрунтовані програми багаторічної підготовки спортсменів високого класу, що побудовані з урахуванням сторін підготовленості й морфофункціонального стану (М. М. Аблумеджидов, О. В. Антонюк, Г. П. Виноградов, П. С. Горулев, Л. С. Дворкін, О. С. Медведєв, В. Г. Олешко, Е. Р. Румянцева та ін.), але вони не відображають специфіку побудови тренувального процесу дівчат на попередньому базовому етапі підготовки [1, 2, 5, 6, 7, 8]. Водночас сучасна методика тренування повинна відрізнитися від стандартної (уніфікованої) системи підготовки з урахуванням співвідношення використання засобів і методів спортивної підготовки дівчат 12-13 років.

В. М. Платоновим в системі багаторічної підготовки було запропоновано виокремлювати такі п'ять етапів: початкової підготовки; попередньої базової підготовки; спеціалізованої базової підготовки; максимальній реалізації індивідуальних можливостей; збереження досягнень [10]. Раціональна побудова багаторічного спортивного тренування здійснюється на основі врахування наступних чинників: оптимальних вікових меж, коли зазвичай досягаються найвищі результати в обраному виді спорту; тривалість систематичної підготовки для досягнення цих результатів; спрямованість тренування на кожному етапі багаторічної підготовки; паспортного віку, в якому спортсмен приступив до занять і біологічного віку, в якому розпочиналось спеціальне тренування; індивідуальних особливостей спортсменки і темпів зростання майстерності; закономірностей становлення різних сторін спортивної майстерності і формування адаптаційних процесів у провідних функціональних системах для цього виду спорту [10].

Згідно з В. М. Платоновим [10], основними завданнями підготовки на попередньому базовому етапі є всебічний розвиток фізичних здібностей організму, зміцнення здоров'я юних спортсменів, усунення недоліків у рівні їх фізичного розвитку і фізичної підготовленості, створення рухового потенціалу, який передбачає освоєння різноманітних рухових навичок (зокрема відповідних специфіці майбутньої спортивної спеціалізації). Особлива увага приділяється формуванню стійкого інтересу юних спортсменів до цілеспрямованого багаторічного спортивного вдосконалення.

Таким чином, виявлене протиріччя між традиційними підходами до тренувального процесу і сучасними тенденціями розвитку жіночої важкої атлетики визначили проблему пошуку ефективних способів оптимізації спортивної підготовки дівчат 12-13 років на попередньому базовому етапі підготовки. Основною умовою ефективної підготовки важкоатлеток є врахування вікових і анатомо-фізіологічних особливостей організму. Це дає можливість правильно вирішити питання спортивного відбору й орієнтації, добору засобів і методів тренування та дозування тренувального і змагального навантаження.

На попередньому базовому етапі застосовуються основні засоби підготовки – це використання зростаючого об'єму у спеціально-допоміжних вправах, продовження вдосконалення техніки виконання класичних вправ. На цьому етапі підготовки вже є великі можливості для поступового збільшення об'єму тренувального навантаження, а також інтенсивності і щільності тренувального заняття зі спеціальної фізичної підготовки, при цьому широко використовуються вправи, спрямовані на вдосконалення швидкісно-силових якостей, гнучкості, координації і розвитку загальної витривалості. На цьому етапі спортивної підготовки важливе місце відводиться морально-вольовій підготовці спортсменки, підвищенню тактичної майстерності, умінню реалізувати залікові спроби на змаганнях. Попередньобазовий етап підготовки у важкій атлетиці є базовим у процесі багаторічної підготовки юних важкоатлеток. Тут закладається необхідний фундамент фізичних і функціональних можливостей спортсменки і майбутній її успіх у спорті.

Оптимізація навчально-тренувального процесу на даному етапі дасть можливість покращити показники рівня загальної фізичної підготовленості, спеціальної фізичної підготовленості та показники змагальної діяльності важкоатлеток 12-13 років у річному макроциклі. Дослідження виконано згідно з планом науково-дослідної роботи кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту Запорізького національного університету з теми «Теоретичні та методичні засади вдосконалення навчально-тренувального процесу і змагальної діяльності спортсменів у різних видах спорту» (державний реєстраційний номер 0114U001797).

Мета статті. Вдосконалення навчально-тренувального процесу важкоатлеток 12-13 років на етапі попередньої базової підготовки.

Виклад основного матеріалу дослідження. Експериментальна програма підготовки важкоатлеток на етапі попередньої базової підготовки в групах першого року навчання базується на вимогах та завданнях, які передбачені в навчальній програмі з важкої атлетики для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР та ШВСМ [9].

Мета програми – гармонійний розвиток організму спортсменів і поглиблене оволодіння технікою виконання змагальних вправ.

Завдання:

- а) розвиток швидкісно-силових якостей, швидкості, координаційних здібностей, гнучкості, загальної та спеціальної витривалості;
- б) розвинення функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем;
- в) підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості;
- г) участь у змаганнях різного рівня (місцеві, обласні та всеукраїнські), виховання роботоздатності та психічної стійкості під час змагань.

Для покращення рівня підготовленості важкоатлеток та підвищення змагального результату на цьому етапі підготовки, нами були внесені наступні зміни до структури та змісту тренувального процесу важкоатлеток груп першого

року навчання на етапі попередньої базової підготовки:

1. Вік дівчат, які займаються важкою атлетикою в групах попередньої базової підготовки першого року навчання, дорівнює 12-13 років (згідно з навчальною програмою – 14-15 років).
2. Зменшення кількості тренувань в тижневому мікроциклі до 5 (згідно з навчальною програмою – 6 тренувань).
3. Зменшення загального обсягу навантаження (КПШ) в річному макроциклі до 11 тис. підйомів (згідно з навчальною програмою – 11-12 тис. підйомів).
4. Незастосування у тренувальному процесі ривкових та поштовхових тяг.
5. Незастосування тренувального навантаження з інтенсивністю 90 % та понад 90 % в класичних вправах.
6. Кількість змагань в річному циклі дорівнює 5 (за навчальною програмою 4-5).
7. Співвідношення загальної та спеціальної підготовки дорівнює 55/45 % (згідно з навчальною програмою – 65/35 %).

8. Загальний об'єм тренувального навантаження важкоатлеток в річному макроциклі зменшено на 19,08 %.

Експериментальна програма підготовки важкоатлеток на етапі попередньої базової підготовки в групах першого року навчання складається з шести мезоциклів, п'ять з яких закінчуються виступом на змаганнях. Структура річного макроциклу експериментальної програми підготовки важкоатлеток:

Перший мезоцикл складається з дев'яти тижневих мікроциклів (чотири мікроцикли – підготовчий період, п'ять мікроциклів – змагальний період). Підсумком першого мезоциклу є виступ важкоатлеток на змаганнях, в даному випадку на чемпіонаті Запорізької області. Загальний об'єм тренувального навантаження (КПШ) дорівнює 2106 разів. Об'єм тренувального навантаження важкоатлеток в підготовчому періоді дорівнює 1176 підйомів штанги, а в змагальному – 930 підйомів. Інтенсивність навантаження в ривкових вправах дорівнює 71,9 %, в поштовхових – 73,9 %.

Другий мезоцикл складається з семи тижневих мікроциклів (три мікроцикли – підготовчий період, чотири мікроцикли – змагальний період). Підсумком другого мезоциклу є виступ важкоатлеток на змаганнях, в даному випадку – на Турнірі на призи дворазового олімпійського чемпіона Л. Жаботинського. Загальний об'єм тренувального навантаження (КПШ) дорівнює 2073 рази. Об'єм тренувального навантаження важкоатлеток у підготовчому періоді дорівнює 1155 підйомів штанги, а в змагальному – 918 підйомів штанги. Інтенсивність навантаження в ривкових вправах дорівнює 74,7 %, в поштовхових – 76,8 %.

Третій мезоцикл складається з десяти тижневих мікроциклів (п'ять мікроциклів – підготовчий період, п'ять мікроциклів – змагальний період). Підсумком третього мезоциклу є виступ важкоатлеток на змаганнях, в даному випадку – на чемпіонаті Запорізької області. Загальний об'єм тренувального навантаження (КПШ) дорівнює 2266 підйомів. Об'єм тренувального навантаження важкоатлеток в підготовчому періоді склав 1367 підйомів штанги, а в змагальному – 899 підйомів. Інтенсивність навантаження в ривкових вправах дорівнює 73,3 %, в поштовхових – 74,7 %.

Четвертий мезоцикл складається з десяти тижневих мікроциклів (п'ять мікроциклів – підготовчий період, п'ять мікроциклів – змагальний період). Підсумком четвертого мезоциклу є виступ важкоатлеток на змаганнях, в даному випадку – на чемпіонаті України серед кадетів 13-15 років. Загальний об'єм тренувального навантаження (КПШ) дорівнює 2383 підйому. Об'єм тренувального навантаження важкоатлеток в підготовчому періоді дорівнює 1298 підйомів штанги, а в змагальному – 1085 підйомів. Інтенсивність навантаження в ривкових вправах дорівнює 74 %, в поштовхових – 75,1 %.

П'ятий мезоцикл складається з чотирьох тижневих мікроциклів (чотири мікроцикли – змагальний період). Підсумком п'ятого мезоциклу є виступ важкоатлеток на змаганнях, в даному випадку – на чемпіонаті міста Запоріжжя. Загальний об'єм тренувального навантаження (КПШ) дорівнює 684 підйоми. Об'єм тренувального навантаження важкоатлеток за чотири мікроцикли склав 684 підйоми штанги. Інтенсивність навантаження в ривкових вправах дорівнює 72,7 %, в поштовхових – 74,3 %.

Шостий мезоцикл складається з восьми тижневих мікроциклів. Даний мезоцикл є перехідним. Основними завданнями цього мезоциклу є забезпечення повноцінного відпочинку після тренувальних і змагальних навантажень минулого річного макроциклу. Особлива увага спрямована на повноцінне фізичне й, особливо, психічне відновлення. Всі вправи виконуються з малою вагою, а також застосовуються різноманітні вправи з інших видів спорту (плавання, біг, стрибки тощо). Об'єм тренувального навантаження важкоатлеток дорівнює 1372 підйоми штанги. Інтенсивність навантаження в ривкових вправах дорівнює 41,3 %, в поштовхових – 52 %.

Загальне тренувальне навантаження у річному макроциклі дорівнює 10882 підйому. Середня інтенсивність в класичних вправах: 73,34 % – ривкові вправи, 74,94 % – поштовхові вправи.

У зв'язку з тим, що одним із завдань нашого дослідження було підвищити рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості важкоатлеток на етапі попередньої базової підготовки за рахунок оптимізації навчально-тренувального процесу, нами було проведено дослідження рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості у важкоатлеток, які займалися за експериментальною програмою. Це спортсменки, які займаються важкою атлетикою в м. Запоріжжі та Запорізькій області.

При порівняльному аналізі показників рівня загальної фізичної підготовленості важкоатлеток 12-13 років контрольної та експериментальної груп, на початок річного макроциклу підготовки або на початку формувального експерименту з'ясувалось, що показники знаходяться на однаковому рівні. Також було з'ясовано, що важкоатлетки обох груп не виконали нормативи із загальної фізичної підготовленості згідно з навчальною програмою з важкої атлетики.

В ході аналізу показників рівня загальної фізичної підготовленості важкоатлеток, ми з'ясували, що важкоатлетки в кінці річного макроциклу підготовки виконали всі нормативні вимоги навчальної програми із загальної фізичної підготовленості. Тобто, експериментальна програма річного макроциклу підготовки важкоатлеток 12-13 років на етапі

попередньої базової підготовки дає можливість важкоатлеткам не тільки виконати нормативи загальної фізичної підготовленості, а ще і збільшити рівень підготовленості, що підтверджує тестування в рамках нашого дослідження.

Згідно з навчальною програмою з важкої атлетики для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР та ШВСМ [9], на етапі попередньої базової підготовки в групах першого року навчання одним із завдань цього етапу багаторічної підготовки є розвиток спеціальної фізичної підготовленості, виконання спортивних розрядів та підвищення змагальних результатів.

В ході аналізу показників спеціальної фізичної підготовленості важкоатлеток 12-13 років контрольної грипи було з'ясовано, що на початок дослідження результати важкоатлеток не відповідали контрольним вимогам навчальної програми з важкої атлетики [9].

В експериментальній групі на початку дослідження рівень спеціальної фізичної підготовленості важкоатлеток, також не відповідав вимогам навчальної програми. Тобто, рівень спеціальної фізичної підготовки у важкоатлеток двох груп, після початкового етапу багаторічної підготовки знаходиться на одному рівні.

Упродовж річного макроциклу підготовки або протягом формувального експерименту серед важкоатлеток 12-13 років обох груп проводилося тестування спеціальної фізичної підготовленості, яке відбувалося на початку кожного з 6-ти мезоциклів. Після проведення першого мезоциклу річного макроциклу підготовки важкоатлеток показники рівня спеціальної фізичної підготовленості покращились, це підтверджують результати абсолютного приросту показників, які були отримані в ході другого тестування, але це покращення не дало змоги важкоатлеткам виконати контрольні нормативи. В тесті «Поштовх зі стійок» спостерігається мінімальні покращення середнього результату важкоатлеток.

При порівняльному аналізі показників другого тестування спеціальної фізичної підготовленості важкоатлеток 12-13 років контрольної та експериментальної груп було виявлено, що в трьох контрольних вправах важкоатлетки експериментальної групи показали достовірно вище результат, ніж важкоатлетки контрольної групи.

Згідно з результатами другого тестування показників рівня спеціальної фізичної підготовленості, вже на цьому етапі дослідження для юних спортсменок експериментальної групи були характерні достовірно кращі, в порівнянні з контрольною групою важкоатлеток, величини більшості з параметрів спеціальної фізичної підготовленості.

На початку третього мезоциклу було проведено III-тє контрольне тестування рівня спеціальної фізичної підготовленості важкоатлеток, які проводили підготовку за експериментальною програмою. В ході третього контрольного тестування рівня спеціальної фізичної підготовленості важкоатлеток 12-13 років, показники за всіма контрольними вправами покращились, але нормативні вимоги навчальної програми з важкої атлетики для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР та ШВСМ [9] не були виконані.

На третьому тестуванні рівня спеціальної фізичної підготовленості важкоатлеток 12-13 років контрольної та експериментальної груп результати покращилися. Достовірність розходжень була виявлена в шести контрольних вправах, але на користь контрольної групи тільки в одній вправі «Поштовх зі стійок», а на користь експериментальної групи важкоатлеток – в п'яти вправах.

Згідно з планом дослідження рівня спеціальної фізичної підготовленості у важкоатлеток 12-13 років на етапі попередньої базової підготовки в групах першого року навчання, четверте контрольне тестування було проведено перед початком IV-го мезоциклу підготовки. Аналіз результатів абсолютного приросту показників важкоатлеток показав, що результати в тестах «Ривок з напівприсідом», «Піднімання штанги на груди з напівприсідом», «Поштовх зі стійок», «Присідання з штангою на плечах» та «Жим штанги стоячи» покращились в порівнянні з результатами приросту після проходження попереднього мезоциклу підготовки, а в тесті «Піднімання штанги на груди» результат покращився з мінімальним показником (0,2%). Показник абсолютного приросту знизився в тесті «Присідання з штангою на грудях». За результатами тестування, тільки в тесті «Піднімання штанги на груди» важкоатлетки виконали нормативні вимоги зі спеціальної фізичної підготовки навчальної програми з важкої атлетики.

У ході аналізу результатів контрольної та експериментальної груп четвертого тестування спеціальної фізичної підготовленості важкоатлеток 12-13 років на етапі попередньої базової підготовки, було з'ясовано, що тільки за трьома тестами була виявлена достовірність розходження на користь експериментальної групи – «Ривок з напівприсідом», «Піднімання штанги на груди з напівприсідом», «Поштовх зі стійок». Покращення результатів у контрольній групі важкоатлеток відбулося за чотирима тестами, а в експериментальній групі – за шістьма. Але це покращення було незначним при порівнянні результатів третього та четвертого етапу тестування. Важкоатлетки двох груп на четвертому тестуванні не виконали нормативні вимоги зі спеціальної фізичної підготовленості згідно з навчальною програмою з важкої атлетики для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР та ШВСМ [9].

Після проходження п'ятого мезоциклу підготовки важкоатлеток 12-13 років на попередньому базовому етапі було проведено чергове тестування для визначення рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменок контрольної та експериментальної груп. При аналізі отриманих результатів тестування важкоатлеток, яке було направлено на визначення рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменок на етапі попередньої базової підготовки, з'ясовано, що важкоатлетки, які тренуються за експериментальною програмою після проходження V-го мезоциклу підготовки, нормативні вимоги навчальної програми виконали за трьома тестами: «Ривок з напівприсідом», «Піднімання штанги на груди з напівприсідом» та «Піднімання штанги на груди». Збільшення абсолютного приросту відбулось за шістьма тестами в порівнянні з приростом після проходження III-го мезоциклу. Зменшення приросту відбулося тільки в тесті «Присідання з штангою на плечах».

Аналіз отриманих результатів тестування засвідчив, що взагалі показники покращилися в двох групах, але в експериментальній групі вони були достовірно вище, ніж у контрольній. Достовірність розходжень виявлена за шістьма тестами на користь експериментальної групи важкоатлеток. Також важкоатлетки експериментальної групи виконали

контрольні нормативи зі спеціальної фізичної підготовленості згідно з навчальною програмою з важкої атлетики для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР та ШВСМ [9] в таких вправах: «Ривок з напівприсідом», «Піднімання штанги на груди з напівприсідом», «Піднімання штанги на груди».

Наприкінці річного макроциклу підготовки важкоатлеток, які займалися за експериментальною програмою, або наприкінці формувального експерименту було проведено заключне тестування спортсменок для визначення рівня їх спеціальної фізичної підготовленості. Встановлено, що наприкінці дослідження для юних спортсменок експериментальної групи були характерні достовірно більш кращі, в порівнянні з контрольною групою спортсменок, величини усіх показників спеціальної фізичної підготовленості. Крім цього, важкоатлетки експериментальної групи виконали нормативні вимоги зі спеціальної фізичної підготовленості у всіх тестових вправах, тоді як важкоатлетки контрольної групи виконали нормативні вимоги тільки в одній контрольній вправі – «Піднімання штанги на груди».

Доведено, що дівчата експериментальної групи мали до завершення формувального експерименту кращі темпи приросту у ривки з напівприсідом (на 9,8%), підніманні штанги на груди з напівприсідом (на 3,4%), підніманні штанги на груди (на 0,6%), поштовху зі стійок (на 2,1%), присіданні зі штангою на грудях (на 7,9%), присідання зі штангою на плечах (на 7,2%) та жиму штанги стоячи (на 10,9%).

Наприкінці формувального експерименту для спортсменок експериментальної групи були характерні також достовірно кращі, в порівнянні з дівчатами контрольної групи, темпи покращення результату у сумі двоборства: на 24 кг за абсолютними значеннями та на 32,5% за відносними величинами. У цілому отримані в ході формувального експерименту результати свідчать про високу ефективність експериментальної програми побудови тренувального процесу юних важкоатлеток 12-13 років на етапі попередньої базової підготовки.

Висновки. Виходячи з вищевикладеного ми дійшли висновку, що експериментальна програма річного макроциклу підготовки важкоатлеток 12-13 років на етапі попередньої базової підготовки в групах першого року навчання дає можливість значно підвищити рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості та виконати нормативні вимоги згідно з навчальною програмою з важкої атлетики.

Результати проведеного дослідження можна також розглядати як певне доповнення до існуючих відомостей відносно впливу систематичних тренувальних занять важкою атлетикою на рівень функціонального стану кардіореспіраторної системи та адаптивних можливостей організму, що розвивається, осіб жіночої статі.

Перспективи подальших досліджень. Подальше дослідження направлено на розробку навчально-тренувальної програми підготовки важкоатлеток на етапі попередньої базової підготовки в групах другого та третього року навчання.

Література

1. Абдулмеджидов М. М. Объём нагрузки у женщин-тяжелоатлеток Китая и России в зависимости от массы тела / М. М. Абдулмеджидов. // Теория и практика физической культуры. – 2012. – №4. – С. 78.
2. Антонюк О. В. Кінематичні характеристики техніки рухових дій ривка у важкоатлеток з урахуванням антропометричних розмірів тіла / О. В. Антонюк. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2011. – №86. – С. 496.
3. Воробьев А. Н. Очерки по физиологии и спортивной тренировке / А. Н. Воробьев. – Москва: Физкультура и спорт, 1977. – 328 с.
4. Горулев П. С. Женская тяжелая атлетика: проблемы и перспективы : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 032101 (022300) – Физическая культура и спорт / П. С. Горулев, Э. Р. Румянцева. – Москва: Советский спорт, 2006. – 164 с.
5. Горулев П. С. Некоторые медико-биологические аспекты подготовки тяжелоатлеток / П. С. Горулев, Э. Р. Румянцева, Р. Р. Ахмадеев. // Физкультура и спорт на рубеже тысячелетий : мат. междунар. науч.-практ. конф., г. Уфа, 17 март. 2002 г. – С. 257–260.
6. Дворкин Л. С. Подготовка юного тяжелоатлета / Л. С. Дворкин. – Москва: Советский спорт, 2006. – 452 с.
7. Медведев А. С. Совершенствование методики тренировки в тяжелоатлетическом спорте на основе приоритетного применения дополнительных упражнений на этапе становления спортивного мастерства / А. С. Медведев. // Теория и практика физической культуры. – 2000. – №11. – С. 30–37.
8. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : навч. посіб. / В. Г. Олешко. – Київ: ДІА, 2011. – 444 с.
9. Олешко В. Г. Важка атлетика. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, училищ олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності / В. Г. Олешко, О. І. Пуцов, К. В. Ткаченко. – Київ: Держслужба молоді та спорту України, НОК, ФВА України, 2011. – 80 с.
10. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. тренера высш. квалификации / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

References

1. Abdulmedzhidov, M. M. (2012). Ob'yom nagruzki u zhenshchin-tyazheloatletok Kitaya i Rossii v zavisimosti ot massy tela. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury, №4, 78.
2. Antonyuk, O. V. (2011). Kinematychni kharakterystyky tekhniky rukhovyykh diy ryvka u vazhkoatletok z urakhuvannyam antropometrychnykh rozmiriv tila. Visnyk Chernihivsk'oho natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni T. H. Shevchenka. Seriya : Pedahohichni nauky. Fizychnye vykhovannya ta sport, №86, 496.

