

7. Покровский В.М. Физиология человека / В.М.Покровский, Г.Ф. Коротько. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : 2003. – 656 с.
8. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков / Л.А. Семенов. – М. : Советский спорт, 2005. – 142 с.
9. Evhen P., Valeria T. (2017). Peculiar properties and dynamics of physiological indicators in Handball team. Journal of Physical Education and Sport, 17(1), 335.

#### REFERENCES

1. Bal'sevych V.K. Metodolohycheskye pryntsypy yssledovanyu po probleme otbora y sportyvnoy oryentatsyy / V.K. Bal'sevych // Teoryya y praktyka fizycheskoy kul'tury. – 1980. – №1. – S.38-39.
2. Volkov V.M. Sportyvnyy otbor / V.M. Volkov, V.P. Fylyn. – М. : FyS, 1983. – 204 s.
3. Zatsyorskyy V.M. Problema sportyvnoy odarennosti y otbora v sporte / V.M. Zatsyorskyy. [y dr.] // Teoryya y praktyka fizycheskoy kul'tury. – 1986. – С.37-39.
4. Zelychenko V.B. Lehkaya atletyka: krytery otbora / V.B. Zalychenko. – М. : Terra-sport, 2003. – 122 s.
5. Мynaeva N. A. Opredelenye sportyvnoy pryhodnosti / N. A. Мynaeva // Osnovy upravlenyya trenyrovkoy yunykh sport-smenov. М., 1982. - S. 86-126.
6. Otbor y prohnozyrovanye v lehkoy atletyke: metodycheskye ukazanyya / Sost. V. V. Zakharova. – Ul'yanovsk : UIHTU, 2003. – 24 s.
7. Pokrovskyy V.M. Fyzyolohyya cheloveka / V.M.Pokrovskyy, H.F. Korot'ko. – 2-e yzd., pererab. y dop. – М. : 2003. – 656 s.
8. Semenov L.A. Opredelenye sportyvnoy pryhodnosti detey y podrostkov / L.A. Semenov. – М. : Sovet'skiy sport, 2005. – 142 s
9. Evhen P., Valeria T. (2017). Peculiar properties and dynamics of physiological indicators in Handball team. Journal of Physical Education and Sport, 17(1), 335.

УДК 796.422.16:796.015.8

## МЕТОДИКА ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ РІЧНОГО ЦИКЛУ В БІГУ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ

Караулова С.І.

69600, Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66, Україна

svkaraulova@ukr.net

Розглянуто деякі питання управління підготовкою висококваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в бігу на короткі дистанції, на основі аналізу методики побудови тренувального процесу в змагальному періоді річного макроциклу. Показано, що при підготовці до крупних міжнародних змагань, зокрема до ігор XXX Олімпіади в Лондоні, важливе значення має правильний та ефективний розподіл обсягів тренувального навантаження швидкісно-силового характеру в структурних елементах річного макроциклу підготовки. Метою дослідження стало обґрунтування концепції побудови тренувального процесу в літньому змагальному періоді річного циклу. Визначено структуру заключного (четвертого) макроциклу підготовки, зміст та співвідношення засобів швидкісно-силової спрямованості в межах мезоциклів змагального періоду. Досліджено характер динаміки змін обсягів тренувального навантаження впродовж мезоциклів та виявлено, що у рамках другого передзмагального мезоциклу перед основними стартами олімпійського циклу було заплановано найбільший обсяг тренувального навантаження з високою інтенсивністю. Показано, що такий характер планування обсягів тренувального навантаження сприяв ефективному виступу спортсменок у літньому змагальному періоді на іграх XXX Олімпіади в Лондоні.

*Ключові слова:* тренувальний процес, спортсменки, біг на короткі дистанції, макроцикл, мезоцикл, навантаження, Олімпійські ігри.

## МЕТОДИКА ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА В БЕГЕ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Караулова С.И.

*69600, Запорожский национальный университет, ул. Жуковского, 66, Украина*

svkaraulova@ukr.net

Рассмотрены некоторые вопросы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в беге на короткие дистанции, на основе анализа методики построения тренировочного процесса в соревновательном периоде макроцикла. Показано, что при подготовке к крупным международным соревнованиям, в том числе к играм XXX Олимпиады в Лондоне, важное значение имеет правильное и эффективное распределение объемов тренировочной нагрузки скоростно-силового характера в структурных элементах годичного макроцикла подготовки.

Целью исследования стало обоснование концепции построения тренировочного процесса в летнем соревновательном периоде годичного цикла. Определена структура заключительного (четвертого) макроцикла подготовки, содержание и соотношение средств скоростно-силовой направленности в пределах мезоциклов соревновательного периода. Исследован характер динамики изменений объемов тренировочной нагрузки в течение мезоциклов и выявлено, что в рамках второго предсоревновательного мезоцикла перед основными стартами олимпийского цикла запланирован наибольший объем тренировочной нагрузки с высокой интенсивностью. Показано, что данный характер планирования объемов тренировочной нагрузки способствовал эффективному выступлению спортсменов в летнем соревновательном периоде на играх XXX Олимпиады в Лондоне.

*Ключевые слова: тренировочный процесс, спортсменки, бег на короткие дистанции, макроцикл, мезоцикл, нагрузка, Олимпийские игры.*

## METHODOLOGY OF CONSTRUCTION OF THE TRAINING PROCESS IN THE COMPETITIVE PERIOD OF THE YEAR CYCLE IN RUNNING ON SHORT DISTANCES

Karaulova S.

*69600, Zaporizhzhya national university, Zhukovsky str., 66, Zaporizhzhya, Ukraine*

svkaraulova@ukr.net

Some questions of the management of the training of highly skilled athletes, specializing in the sprint, on the basis of the analysis of the methodology for constructing the training process in the competitive period of the macrocycle. Shown, that in preparation for major international competitions, including the Games of the XXX Olympiad in London, important is the correct and effective distribution of the volume of the training load of speed-strength character in the structural elements of the annual macrocycle preparation. The purpose of the study was to justify the concept of building a training process in the summer competition period of the annual cycle. Determine the structure of the final (fourth) macrocycle of preparation, the content and the ratio of the means of speed-strength character within the mesocycles of the competitive period. The character of dynamics of changes in the volume of training load during mesocycles was studied and it was revealed that within the second precompetitive mesocycle the largest amount of training load with high intensity was planned. Shown, that this character of planning the amount of training load contributed to the effective performance of athletes in the summer competition period at the Games of the XXX Olympiad in London.

*Key words: training process, athletes sprint, macrocycle, mesocycle, load, the Olympic Games.*

## ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

Сучасна система підготовки у швидкісно-силових видах легкої атлетики, до яких відноситься і біг на короткі дистанції, є складним, багатofакторним процесом, що включає, принципи, завдання, засоби, методи, планування тренувального процесу та матеріально-технічні умови, які забезпечують досягнення спортсменами найвищих спортивних результатів, а також педагогічний процес підготовки спортсменів до змагальної діяльності [1, 6].

Найбільш актуальною є проблема підвищення ефективності підготовки спортсменів до крупних міжнародних змагань – Чемпіонатів та Кубків Європи, світу, Олімпійських ігор. Провідні фахівці з теорії і практики спорту вищих досягнень вважають, що для спортсменів високої кваліфікації, у яких кульмінаційними змаганнями спортивної підготовки є Олімпійські ігри, планування підготовки здійснюється в межах структури олімпійських

циклів з урахуванням наявності значної кількості змагань (міжнародних, комерційних тощо) та одночасним забезпеченням орієнтації на базові закономірності планомірної підготовки до головних змагань [3, 4].

На сучасному рівні розвитку легкої атлетики збільшилося число міжнародних змагань, комерційних стартів зі значними призовими фондами тощо, а це вимагає інтенсивного пошуку нових підходів до побудови, річних та і чотирирічних олімпійських циклів підготовки в кожному окремому виді спорту з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів [1, 3].

На основі аналізу концептуальних засад підготовки спортсменів високої кваліфікації, на думку більшості авторів, зміни в галузі спорту вищих досягнень та тенденції його розвитку найбільш яскраво проявляються під час Олімпійських ігор [5]. Так, Платонов В.М. характеризує основні підходи щодо якісної методики олімпійської підготовки в концепції підготовки спортсменів України до ігор Олімпіади 2012 р. у Лондоні визначає, що орієнтація всієї системи спортивного тренування повинна бути спрямована на досягнення оптимальної структури змагальної діяльності. Об'єктивізація знань про структуру змагальної діяльності та підготовленості спортсменів дозволить, на думку автора, удосконалити систему управління тренувальним процесом [7, 8].

Дані наукових досліджень та практика свідчать про те, що досягнення високих спортивних результатів у бігу на короткі дистанції у багатьох випадках зумовлене ефективним рівнем управління в процесі тренувальної та змагальної діяльності висококваліфікованих спортсменів [2, 9, 10].

Наразі актуальним залишаються питання ефективного управління тренувальним процесом спортсменів високої кваліфікації, особливо на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, пошук раціональних форм планування основних структурних утворень тренувального процесу і розподілу обсягів тренувальних навантажень у структурах річного макроциклу.

Робота виконана у рамках тематичного плану НДР Запорізького національного університету «Сучасні технології підготовки спортсменів різної спеціалізації і кваліфікації в олімпійських видах спорту», № державної реєстрації – 0116U004848.

### **МЕТА, ЗАВДАННЯ РОБОТИ, МАТЕРІАЛ І МЕТОДИ**

**Мета дослідження** – обґрунтувати концепцію побудови тренувального процесу спортсменок високої кваліфікації, які спеціалізуються в бігу на короткі дистанції, у літньому змагальному періоді річного макроциклу підготовки.

#### **Завдання дослідження:**

1. Вивчити та проаналізувати побудову річного макроциклу спортсменок, які спеціалізуються в бігу на короткі дистанції, при підготовці до Олімпійських ігор 2012 р.
2. Визначити структуру літнього змагального періоду, розподіл та зміст тренувальних засобів швидко-силової спрямованості у спринті в межах літнього змагального періоду річного макроциклу.
3. Обґрунтувати концепцію побудови тренувального процесу спортсменок високої кваліфікації в літньому змагальному періоді річного макроциклу.

У дослідженні взяли участь висококваліфіковані спортсменки віком 23-24 років, які спеціалізувалися в бігу на 100 м і 200 м (n=6) та мали спортивне звання МСУ та МСМК. Три спортсменки входили до складу збірної команди України з легкої атлетики.

У межах експерименту нами було проведено опитування у формі бесіди з провідними тренерами та спортсменками щодо питання планування тренувального процесу в річному макроциклі підготовки. Аналіз індивідуальних тренувальних планів та спортивних щоденників дозволив визначити загальні та парціальні обсяги тренувального навантаження

різної спрямованості та їх розподіл та динаміку в рамках мезоциклів літнього змагального періоду. Аналіз протоколів змагань [10, 11] дозволив визначити результати спортсменок, які були показані на іграх Олімпіади 2012 р.

Була складена модель тренувального процесу в бігу на короткі дистанції в межах заключного (четвертого) річного макроциклу олімпійського циклу підготовки. Усі отримані в цій роботі експериментальні дані були оброблені за допомогою статистичного пакета Microsoft Excell.

### РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

В межах дослідження було проведено вивчення побудови річного макроциклу в спринті при підготовці до Олімпійських ігор 2012 р. було визначено, що спортсменки збірної команди України, які спеціалізуються в бігу на короткі дистанції, використовували двоциклову побудову тренувального процесу в заключному (четвертому) макроциклі олімпійського циклу підготовки, в основу якого покладено специфічні принципи організації спортивного тренування, які використовуються в загальній теорії підготовки спортсменів високого класу, а також цільові установки та завдання структурних елементів безпосередньо цього макроциклу підготовки.

У структурі заключного (четвертого) річного макроциклу виділялися два відносно самостійні макроцикли: перший – осінньо-зимовий макроцикл (жовтень-березень) та другий – весняно-літній макроцикл (березень-вересень).

Основним критерієм кожного окремого макроциклу стали виступи у великих міжнародних стартах. Основними змаганнями першого макроциклу стали – зимовий Кубок України, Чемпіонат України, міжнародні (комерційні) старти, що входять до спортивного календаря Всесвітньої міжнародної асоціації легкоатлетичних федерацій (IAAF); другого макроциклу – ігри XXX Олімпіади (27.07-12.08.2012, Лондон).

У структурі кожного макроциклу було виділено осінньо-зимовий підготовчий період, зимовий змагальний період, перехідний період, весняно-літній підготовчий період та літній змагальний період.

Відповідно до завдань дослідження нами було детально розглянуто структуру літнього змагального періоду заключного (четвертого) макроциклу підготовки до Олімпійських ігор (табл. 1).

Таблиця 1 – Структура літнього змагального періоду спортсменок високої кваліфікації в бігу на короткі дистанції

Цикл	Другий весняно-літній макроцикл												
Період	Літній змагальний												
Мезоцикли	ЗМ 1		ПЗМ 1	ЗМ 2		ПЗМ 2			ЗМ 3				
Мікроцикли	Змагальний	Змагальний	Відновлюваний	Змагальний	Змагальний	Відновлювано-розвиваючий	Підвідний	Підвідний	Підвідний	Змагальний	Змагальний	Змагальний	Змагальний

Примітки: тут і далі – ЗМ 1, ЗМ 2, ЗМ 3 – перший, другий, третій змагальні мезоцикли; ПЗМ 1, ПЗМ 2 – перший, другий передзмагальні мезоцикли

Визначено, що для підготовки до крупних міжнародних змагань планування структури змагального періоду ґрунтувалось на основних положеннях системи періодизації [3, 4]. Літній змагальний період складався з трьох змагальних мезоциклів та двох передзмагальних мезоциклів.

Аналіз річного тренувального плану заключного олімпійського макроциклу, щоденників спортсменок дозволив отримати експериментальні дані, як загальних обсягів швидкісно-силових засобів тренування, так і їх парціальних складових за літній змагальний період, розглянути схему розподілу даних тренувальних засобів по середнім (місячним), малим (тижневими) циклами підготовки (табл. 2).

Таблиця 2 – Розподіл обсягів тренувального навантаження швидкісно-силової спрямованості по мезоциклах у літньому змагальному періоді

Засоби підготовки	ЗМ 1	ПЗМ 1	ЗМ 2	ПЗМ 2	ЗМ 3	Загальний обсяг
Обсяг бігу до 80 м, з інтенсивністю 80-85 %, м	1050	300	300	2250	-	3900
Обсяг бігу до 80 м з інтенсивністю 90-95 %, м	-	-	160	-	-	160
Обсяг бігу 100-120-150 м, з інтенсивністю 80-85 %, м	350	-	-	750	-	1100
Обсяг бігу 100-120-150 м, з інтенсивністю 90-95 %, м	-	-	-	1680	-	1680
Обсяг бігу 200-300 м, з інтенсивністю 80-85 %, м	-	-	-	2250	-	2250
Обсяг спеціальних вправ для спринту, м	300	250	200	2950	-	3700
Обсяг бігу з обтяженням (5-10 кг), м	-	-	-	260	-	260
Загальний обсяг, м						13050

У межах кожного структурного елемента (періоду, етапу, мезо-, мікроциклів) річного макроциклу вирішувалося певне тренувальне завдання підготовки, тому добір засобів тренування, їх планування та реалізація в межах експериментальної програми побудови тренувального процесу були направлені на досягнення заданого ефекту у відповідності з конкретним педагогічним завданнями.

При цьому характерною особливістю динаміки навантажень різної спрямованості став їх нерівномірний розподіл парціальних обсягів по мезоциклам. У межах літнього змагального періоду спортсменки виконали загальний обсяг вправ швидкісно-силового характеру, який дорівнює 13050 м, з них обсяг бігу зі швидкістю 80-85 % від максимальної на відрізках до 80 м склав 3900 м (що склало близько 30 % від загального обсягу тренувального навантаження швидкісно-силової спрямованості у літньому змагальному періоді), обсяг бігу зі швидкістю 90-95 % на відрізках до 80 м склав відповідно 160 м (близько 2 %), обсяг бігу зі швидкістю 80-85 % на відрізках 100-120-150 м склав 1100 м (8,5 %), обсяг бігу зі швидкістю 90-95 % на відрізках 100-120-150 м склав 1680 м (13 %), обсяг бігу зі швидкістю 80-85% на відрізках 200-300 м склав 2250 м (17,2 %), обсяг спеціальних вправ для спринту склав 3700 м (28,5 %), обсяг бігу з обтяженням (5-10 кг), відповідно, 260 м (близько 2 %).

Отже, визначено, що основний обсяг швидкісно-силових засобів, які використовувалися, припадав на біг на відрізках до 80 м з інтенсивністю 80-85 % та спеціальні вправи для спринту, відповідно, 30 % та 28,5 % (рис. 1).

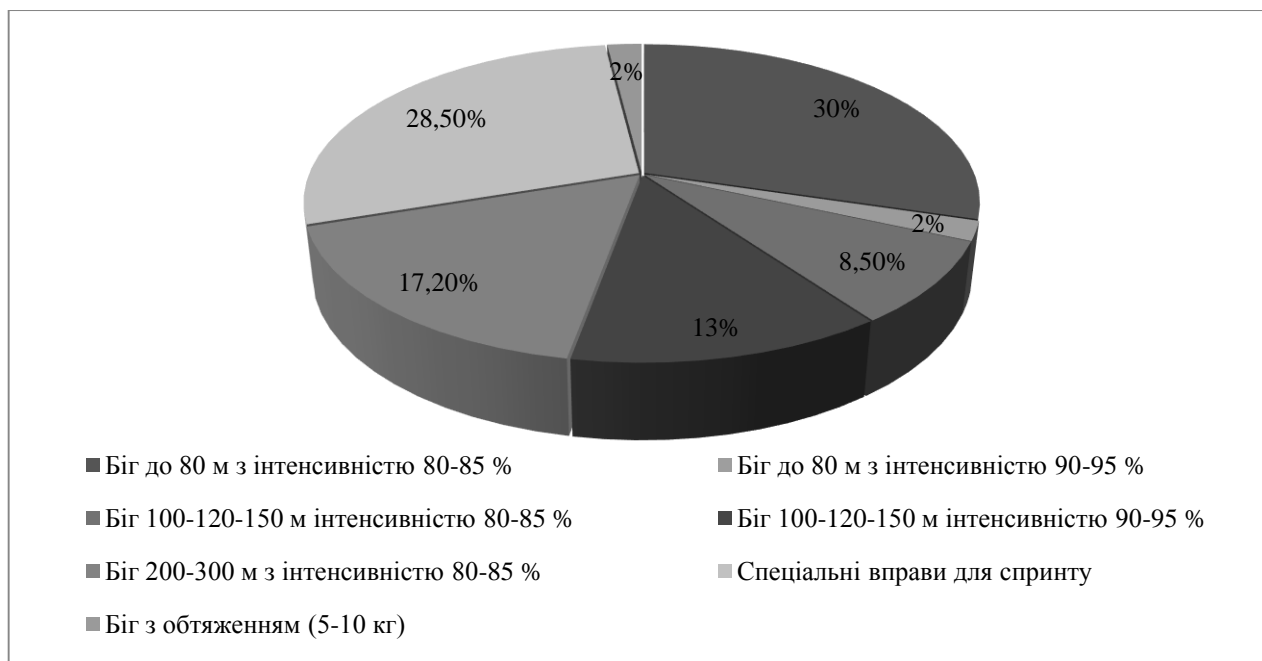


Рис. 1. Співвідношення швидкісно-силових засобів у рамках літнього змагального періоду (% від загального обсягу тренувального навантаження, яке заплановане у змагальному періоді)

Бігу на відрізках 100-120-150 м з інтенсивністю 80-85 %, бігу на відрізках 100-120-150 м з інтенсивністю 90-95 %, бігу на відрізках 200-300 м з інтенсивністю 80-85 % відводилось від 8,5 % до 17,2 % та лише по 2 % припадало на біг на відрізках до 80 м з інтенсивністю 90-95 % і бігу з обтяженням (5-10 кг).

Для більш детального вивчення особливостей розподілу тренувальних засобів швидкісно-силової спрямованості в межах структурних компонентів змагального періоду річного макроциклу було досліджено характер динаміки змін обсягів тренувального навантаження, яке було виконано спортсменками (рис. 2).

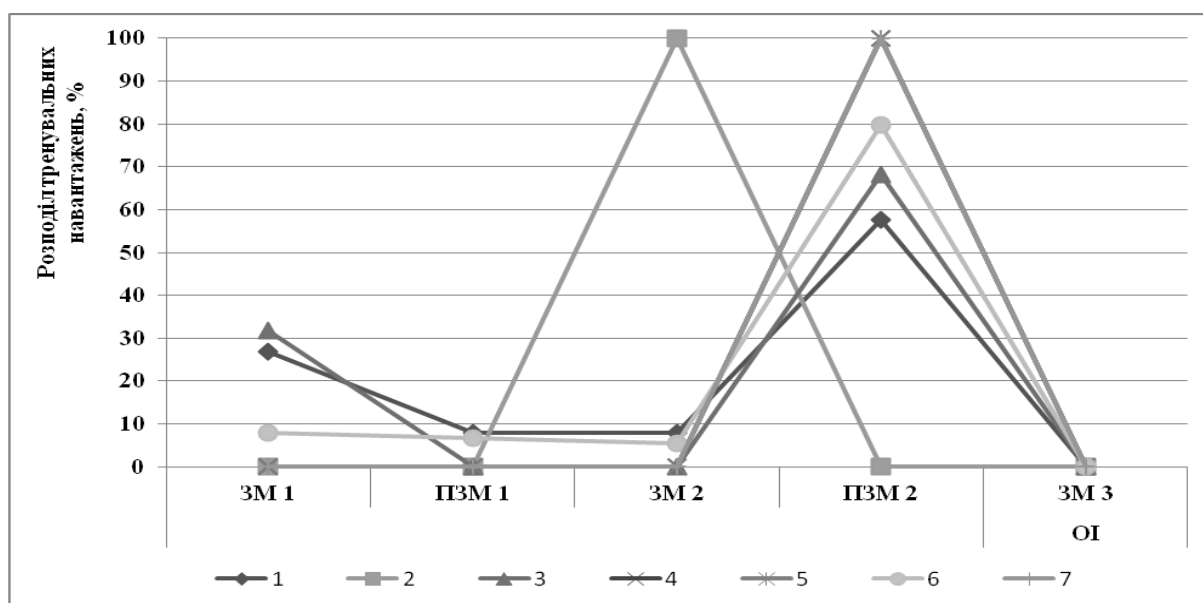


Рис. 2. Зміна обсягів швидкісно-силових засобів різної інтенсивності в межах літнього змагального періоду (у % від загального обсягу фізичних навантажень у мезоциклах)

Примітка: 1 – обсяг бігу до 80 м з інтенсивністю 80-85 %, 2 – обсяг бігу до 80 м з інтенсивністю 90-95 %, 3 – обсяг бігу 100-120-150 м з інтенсивністю 80-85 %, 4 – обсяг бігу

100-120-150 м з інтенсивністю 90-95 %, 5 – обсяг бігу 200-300 м з інтенсивністю 80-85 %, 6 – обсяг спеціальних вправ для спринту, 7 – обсяг бігу з обтяженням (5-10 кг); ОІ – Олімпійські ігри

Динаміка бігу з інтенсивністю 80-85% від максимальної на відрізках до 80 м, який був запланований протягом всього літнього змагального періоду підготовки виглядала так: у першому змагальному мезоциклі – 27 % (від загального обсягу даної вправи у літньому змагальному періоді), потім було знижено в першому передзмагальному та другому змагальному мезоциклах, відповідно до 8 %, а в другому передзмагальному мезоциклі заплановано різке підвищення обсягу до 57,6 %.

Біг на відрізках до 80 м з інтенсивністю 90-95 % був запланований тільки в межах другого змагального мезоциклу, відповідно, 100 %.

Динаміка бігу на відрізках 100-120-150 м з інтенсивністю 80-85 % була розподілена в межах двох мезоциклів: так 31,8 % від загального обсягу даного бігу було виконано в межах першого змагального мезоциклу та 68,2 % у рамках другого передзмагального мезоциклу.

Біг на відрізках на відрізках 100-120-150 м з інтенсивністю 90-95 % та біг на відрізках 200-300 м з інтенсивністю 80-85 % виконувався спортсменками тільки в другому передзмагальному мезоциклі, відповідно, по 100 %.

Зміни обсягу спеціальних вправ для спринту передбачали стрибкоподібну динаміку розподілу з поступовим зниженням в межах першого змагального мезоциклу з 8 % до 6,8 % в межах першого передзмагального мезоциклу та до 5,4 % в межах другого змагального мезоциклу, а в межах другого передзмагального мезоциклу передбачалось різке підвищення відповідно на 79,7 %. Біг з обтяженням виконувався спортсменками тільки в межах другого передзмагального мезоциклу, відповідно, 100 %.

## ВИСНОВКИ

На основі аналізу побудови річного макроциклу при підготовці до Олімпійських ігор 2012 р. спортсменок високого класу, які спеціалізуються в бігу на короткі дистанції, визначено, що було використано двоциклове планування річного макроциклу (з осінньо-зимовим та весняно-літнім макроциклами). Вивчено розподіл та зміст тренувальних засобів швидкісно-силової спрямованості у спринті впродовж літнього змагального періоду.

Визначено співвідношення засобів тренувальної роботи за змагальний період: 30 % – біг на відрізках до 80 м з інтенсивністю 80-85 %; 28,5 % – спеціальні вправи для спринту; 17,2 % – біг на відрізках 200-300 м з інтенсивністю 80-85 %; 13 % – біг на відрізках 100-120-150 м з інтенсивністю 90-95 %; 8,5 % – біг на відрізках 100-120-150 м з інтенсивністю 80-85 %; 2 % – біг на відрізках до 80 м з інтенсивністю 90-95 %; 2 % – біг з обтяженням (5-10 кг).

Другий передзмагальний мезоцикл завершував підготовку до основного третього змагального мезоциклу, де спортсменки брали участь в іграх ХХХ Олімпіади. Підготовка у цьому мезоциклі набувала вираженого «інтегрального» характеру. Характеризується цей мезоцикл значним збільшенням обсягу високоінтенсивного тренувального навантаження швидкісно-силового характеру [3].

Узагальнюючи отримані експериментальні дані, можна стверджувати, що така концепція побудови тренувального процесу в літньому змагальному періоді річного макроциклу сприяє ефективному виходу спортсменок високої кваліфікації на рівень вищих досягнень до моменту головних стартів олімпійського циклу. Це підтверджують бронзові нагороди українських спортсменок в естафеті 4x100 м на Олімпійських іграх у Лондоні.

**Перспективи подальших досліджень** вбачаються в подальшому вивченні структури та змісту тренувального процесу висококваліфікованих спортсменів у підготовчому та змагальному періодах річного циклу підготовки.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Балахничев А. В. Система соревнований в многолетней подготовке бегунов-спринтеров [Текст] : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04: захищена 15.06.04 / Балахничев Александр Валентинович. – М., 2004. – 164 с.
2. Врублевський Є. П. Теоретико-методичне обґрунтування програмування макроциклу підготовки спортсменок, що спеціалізуються в швидкісно-силових видах легкої атлетики / Є. П. Врублевський // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х. : ХДАФК, 2011. – № 4 (27). – С. 74-77.
3. Драгунов Л. Особливості побудови підготовки спортсменів в олімпійських циклах // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2003. – № 1. – С. 8-10
4. Козлова Е. К. Соревнования в условиях профессионализации легкой атлетики / Е.К. Козлова // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2008. – № 12. – С. 1-11.
5. Мірзоєв О.М. Легка атлетика. Сучасні тенденції розвитку бігу на 100 м / О. М. Мірзоєв, Н. Д. Бодрова, І. В. Бодров // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х. : ХДАФК, 2014. – № 1 (39). – С. 66-74.
6. Озолин Э.С. Спринтерский бег / Э.С. Озолин. – М. : Человек, 2010. – 176 с.
7. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. л-ра, 2004. – 807 с.
8. Система подготовки национальной команды Украины к играм XXX Олимпиады 2012г. в Лондоне [Электронный ресурс] // Наука в олимпийском спорте – 2009. – № 4. – 46 с. – Режим доступа к журн. : [http:// www.nbuv.gov.ua/portal/soc-gum/nos/texts/2009-01/09mbaogl.pdf](http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc-gum/nos/texts/2009-01/09mbaogl.pdf).
9. Юшко Б. Н. Использование основных закономерностей адаптации в тренировочном процессе квалифицированных бегунов на короткие дистанции / Б. Н. Юшко // Олимпийский спорт и спорт для всех: материалы IX Междунар. конгресса – К. : Олимпийская лит-ра, 2005. – 449 с.
10. Официальный сайт Международной Федерации легкой атлетики [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.iaaf.org/results/>.
11. Офіційний сайт Федерації легкої атлетики України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://uaf.org.ua/>.

## REFERENCES

1. Balakhnichev A. V. Sistema sorevnovaniy v mnogoletney podgotovke begunov-sprinterov [Tekst] : dis. ... kand. ped. nauk : 13.00.04: zakhishchena 15.06.04 / Balakhnichev Aleksandr Valentinovich. – M., 2004. – 164 s.
1. Vrublevs'kiy Є. P. Teoretiko-metodichne obruntuvannya programuvannya makrotsiklu pidgotovki sportsmenok, shcho spetsializuyut'sya v shvidkisno-silovikh vidakh legkoї atletiki / Є. P. Vrublevs'kiy // Slobozhans'kiy naukovo-sportivniy visnik. – Kh. : KhDAFK, 2011. – № 4 (27). – S. 74-77.
2. Dragunov L. Osoblivosti pobudovi pidgotovki sportsmeniv v olimpiys'kikh tsiklakh // Teoriya i metodika fizichnogo vikhovannya i sportu. – 2003. – № 1. – S. 8-10
3. Kozlova E. K. Sorevnovaniya v usloviyakh professionalizatsii legkoy atletiki / E. K. Kozlova // Pedagogika, psikhologiya i mediko-biologicheskie problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta. – 2008. – № 12. – S. 1-11.
4. 5. Mirzoev O.M. Legka atletika. Suchasni tendentsii rozvitku bigu na 100 m / O. M. Mirzoev, N. D. Bodrova, I. V. Bodrov // Slobozhans'kiy naukovo-sportivniy visnik. – Kh. : KhDAFK, 2014. – № 1 (39). – S. 66-74.
5. Ozolin, E.S. Sprinterskiy beg / E.S. Ozolin. – M. : Chelovek, 2010. – 176 s.
6. Platonov V. N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obschaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya : ucheb. dlya studentov vuzov fiz. vospitaniya i sporta / V. N. Platonov. – K. : Olimp. l-ra, 2004. – 807 s.



7. Sistema podgotovki natsional'noy komandy Ukrainy k igram XXX Olimpiady 2012g. v Londone [Elektronnyy resurs] // Nauka v olimpiyskom sporte – 2009. – № 4. – 46 s. – Rezhim dostupa k zhurn. : <http://www.nbu.gov.ua/portal/soc-gum/nos/texts/2009-01/09mbaogl.pdf>.
8. Yushko B. N. Ispol'zovanie osnovnykh zakonomernostey adaptatsii v trenirovochnom protsesse kvalifitsirovannykh begunov na korotkie distantsii / B. N. Yushko // Materialy IKh Mezhdunarodnogo kongressa «Olimpiyskiy sport i sport dlya vseh». – Kiev : Olimpiyskaya lit-ra, 2005. – 449 s.
9. Ofitsial'nyy sayt Mezhdunarodnoy Federatsii legkoy atletiki [Elektronnyy resurs]. – Rezhim dostupa : <http://www.iaaf.org/results/>.
10. Ofitsiyniy sayt Federatsii legkoї atletiki Ukraїni [Elektronnyy resurs]. – Rezhim dostupu : <http://uaf.org.ua/>.

УДК 796.8–053.6

## **ЗМІСТ ТЕОРЕТИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВАЖКОАТЛЕТОК 12-13 РОКІВ НА ПОПЕРЕДНЬОМУ БАЗОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ**

Орлов А.А.

*69600, Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66,  
м. Запоріжжя, Україна*

orlov105@ukr.net

Розглядаються розділи теоретичних занять із загальної та спеціальної підготовки, технічної підготовки необхідних для роботи з важкоатлетками 12-13 років, які займаються важкою атлетикою в групах першого року навчання на етапі попередньої базової підготовки. Для правильного керування педагогічним процесом тренер повинен систематично й вчасно одержувати об'єктивну інформацію про зміни провідних характеристик рухової діяльності кожної юної спортсменки за результатами комплексного контролю підготовленості спортсменок. Дитячо-юнацькі спортивні школи мають створювати необхідні умови для максимальної реалізації здібностей вихованців в обраному виді спорту та підготовки спортивного резерву для збірних команд України, змістовного відпочинку та дозвілля, повноцінного оздоровлення і загартування, набуття навичок здорового способу життя.

*Ключові слова: загальна підготовка, спеціальна підготовка, важкоатлетки, класичні вправи, ривок, поштовх.*

## **СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОК 12-13 ЛЕТ НА ПРЕДВАРИТЕЛЬНОМ БАЗОВОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ**

Орлов А.А.

*69600, Запорожский национальный университет, ул. Жуковского, 66, г. Запорожье, Украина*

orlov105@ukr.net

Рассматриваются разделы теоретических занятий по общей и специальной подготовки, технической подготовки необходимых для работы с тяжелоатлетками 12-13 лет, которые занимаются тяжелой атлетикой в группах первого года обучения на этапе предварительной базовой подготовки. Для правильного управления педагогическим процессом тренер должен систематически и своевременно получать объективную информацию об изменениях ведущих характеристик двигательной деятельности каждой юной спортсменки по результатам комплексного контроля подготовленности спортсменок. Детско-юношеские спортивные школы должны создавать необходимые условия для максимальной реализации способностей воспитанников в избранном виде спорта и подготовки спортивного резерва для сборных команд Украины, содержательного отдыха и досуга, полноценного оздоровления и закалывания, приобретение навыков здорового образа жизни.

*Ключевые слова: общая подготовка, специальная подготовка, тяжелоатлетки, классические упражнения, рывок, толчок.*