

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ



УДК 796.894:796.015.31.001.4

DOI <https://doi.org/10.32782/2410-2075-2023-16.17>

ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ 15–17 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ГИРЬОВИМ СПОРТОМ

ДЖИМ ВІКТОР ЮРІЙОВИЧ

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
професор кафедри атлетизму та силових видів спорту
Харківська державна академія фізичної культури
djimvictor@gmail.com
orcid.org /0000-0002-4869-4844

КАНУНОВА ЛЮДМИЛА ВОЛОДИМИРІВНА

кандидат наук з фізичної виховання і спорту,
доцент кафедри атлетизму та силових видів спорту
Харківська державна академія фізичної культури
lkanunova17@gmail.com
orcid.org/0000-0002-4869-4844

У статті наведений порівняльний аналіз розробленої методики тренувальних занять з гирьового спорту юних спортсменів 15–17 років, які займаються гирьовим спортом. Дослідження проводилися в Комунальному закладі «Дитячо-юнацька спортивна школа № 1» (місто Полтава) та Комунальному закладі «Дитячо-юнацька спортивна школа № 16» (місто Харків). Для розв'язання завдання була сформована група спортсменів 15–17 років, які займаються силовими видами спорту, зокрема гирьовим спортом, у складі 30 осіб. Під час експерименту підтверджена доцільність застосування запропонованих обсягів тренувальних навантажень на юних гирьовиків 15–17 років (дівчата, хлопці) протягом річного циклу підготовки. Основним інтегральним показником підвищення підготовленості спортсменів є спортивний результат. За період річного експерименту серед спортсменів, які займаються гирьовим спортом, спостерігається зростання числа переможців і призерів низки престижних регіональних і національних змагань. Отже, ефективність застосування річної програми тренувальних навантажень із гирьового спорту для юних спортсменів підтверджується не тільки результатами контрольних показників дослідження щодо поліпшення фізичної підготовленості, але і їхніми спортивними досягненнями. Проведені дослідження дозволили визначити рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості юних гирьовиків, що надає змогу переходити на новий, більш якісний, рівень удосконалення та збільшує шанси на здобуття перемоги у змагальній діяльності. Наведені дані можна використовувати з метою оптимізації побудови та контролю тренувального процесу за рівнем фізичної підготовленості спортсменів, які займаються гирьовим спортом. Авторська методика включала вправи, які виконувалися у статодинамічному та силових режимах. Дослідження ефективності впровадження авторської методики у тренувальний процес юних гирьовиків 15–17 років визначило позитивний вплив на спеціальну та фізичну підготовленість спортсменів.

Ключові слова: гирьовий спорт, статодинамічний, експериментальна програма, підготовленість спортсменів, методика, фізична підготовленість, тренувальний процес.

Постановка проблеми. Гирьовий спорт не є олімпійським видом спорту, але популярний серед молодого покоління в Україні [7, с. 332]. У гирьовому спорті розглянуті питання щодо навчання та виконання змагальних вправ для

покращення фізичної форми юних спортсменів [3, с. 752; 7, с. 332].

Популярність цього виду змагань викликає не тільки зацікавленість до нього, а також потребує відповіді на численні запитання

спортсменів, любителів гирьового спорту від представників науки, тренерського складу, щодо принципів і методів побудови тренувального процесу, відновлювальних засобів і запобігання травматизму під час організації занять [9, с. 58–64].

Варто зазначити, що останніми роками зазнала великих змін методика тренування, підґрунтям якої стали нові підходи до побудови тренувального процесу в гирьовому спорті, використання тренажерних пристроїв, урахування індивідуальних морфофункціональних і психологічних особливостей організму юних спортсменів [1, с. 86–90; 2, с. 86–90].

Важливі також визначення початку тренувань, послідовність засвоєння елементів техніки та розвитку рухових якостей. Виконання окремих елементів техніки потребує наявності визначеного рівня розвитку рухових якостей, які також удосконалюються під час їх виконання [8, с. 10–16].

Ідея виникнення гирьового спорту, як комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з відродженням давніх народних традицій, що передавались із покоління в покоління. Основна мета гирьового спорту – популяризація та підвищення ролі фізичної культури та спорту, патріотичне виховання, залучення дітей і юнацтва до здорового способу життя, виховання особистості в дусі добропорядності та любові до Батьківщини. Проте всі вищезазначені положення мають бути впроваджені згідно з регламентованим навчально-методичним програмним забезпеченням підготовки спортивного резерву [9, с. 58–64].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Останнім часом підвищується популярність різних силових видів спорту, зокрема й гирьового спорту, серед українського населення різних вікових груп [3, с. 752; 10, с. 429]. Проте продовжують національні традиції лише деякі вітчизняні види фізичного вдосконалення [11, с. 429; 12, с. 382]. В окремих наукових працях розкрито значення рухової активності та формування культури здоров'я в юних спортсменів [13, с. 99; 14, с. 120].

У наших попередніх публікаціях [4, с. 14; 5, с. 76; 6, с. 42] наголошувалася важливість створення тренувальних секцій силових видів спорту в закладах загальної середньої освіти, як додаткової форми вдосконалення фізичної підготовленості спортсменів 15–17 років. Проте, до затвердження на державному рівні навчальної програми з гирьового спорту, розвиток цього виду на території України здійснюється повільно. Тому завданням даної роботи було виявлення оптимального рівня фізичної підготовленості юних спортсменів 15–17 років, які систематично займаються в секціях із гирьового спорту.

Дослідження, які становлять основний зміст роботи, виконуються відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури кафедри на кафедрі атлетизму та силових видів спорту: «Шляхи вдосконалення тренувального процесу в силових видах спорту та одноборствах» (№ 0121U109184) на 2021 і 2023 рр.

Метою статті є визначення тренувальних занять юних спортсменів 15–17 років, які займаються гирьовим спортом.

Виклад основного матеріалу. Дослідження проводилися в Комунальному закладі «Дитячо-юнацька спортивна школа № 1» (далі – КЗ ДЮСШ № 1) міста Полтави та Комунальному закладі «Дитячо-юнацька спортивна школа № 16» (далі – КЗ ДЮСШ № 16) м. Харкова. Для розв'язання завдання була сформована група спортсменів 15–17 років, які систематично займалися в секції із силових видів спорту, зокрема гирьовим спортом, у складі 30 осіб, стаж безперервних занять у секціях із гирьового спорту – 1,5–3 рокам. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури використовувалися для вивчення ступеня актуальності напряму дослідження, методи дослідження фізичного розвитку – для визначення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості юних спортсменів 15–17 років, які систематично займаються гирьовим спортом, педагогічне тестування використовувалося для визначення рівня розвитку окремих фізичних якостей, які в сукупності відображають рівень підготовленості спортсменів 15–17 років,

методи математичної статистики – для визначення середнього арифметичного, стандартної похибки середнього арифметичного та достовірності відмінності між показниками хлопців і дівчат одновікової групи.

На основі теоретико-методологічних розробок [3, с. 752] про особливості системи тренувань [7, с. 332], науково-методичних рекомендацій [13, с. 99–116], за системою тренувань із гирьового спорту нами розроблена експериментальна програма [5, с. 76–79] підготовки спортсменів 15–17 років.

Для виявлення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості спортсменів, які займаються в секціях із гирьового спорту, проводилось педагогічне тестування за передбаченими у програмі контрольними випробуваннями: біг на 30, 60, 100 м, стрибок у довжину з місця, згинання рук у кутах 45°, 90°, 120° на перекладині (над хватом), згинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба з положення лежачи, стрибки через скакалку за 1 хв.

Таблиця 1
Показники загальної та спеціальної фізичної підготовленості юних спортсменів 15–17 років, які тренуються гирьовим спортом (n = 30)

Контрольні випробування	Спортсмени та спортсменки 15–17 років n = 30 (15 дівчат, 15 хлопців)	
	спортсмени	спортсменки
Біг на 100 м, с	14,58	15,1
Біг на 60 м, с	9,5	9,9
Біг на 30 м, с	4,5	5,5
Стрибок у довжину з місця, м	1,95	1,75
Згинання рук на перекладині, положення рук у куті 45°, разів (над хватом)	18	10
Згинання рук на перекладині, положення рук у куті 90°, разів (над хватом)	24	13
Згинання рук на перекладині, положення рук у куті 120°, разів (над хватом)	16	12
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	35	19
Піднімання тулуба з положення лежачи, разів	75	62
Стрибки через скакалку за 1 хв, разів	176	185

Проведені педагогічні тестування, за передбаченими у програмі контрольними випробуваннями, зафіксували такі результати (табл. 1).

У тестах юних спортсменів, які займаються гирьовим спортом, у бігу на 100 м фіксувалася середня швидкість 14,58 с, у бігу на 60 м – 9,5 с, у бігу на 30 м – 4,5 с. У тестах юних спортсменок, які займаються гирьовим спортом, у бігу на 100 м фіксувалася середня швидкість 15,1 с, у бігу на 60 м – 9,9 с, у бігу на 30 м – 5,5 с.

Результати визначення «вибухової» сили у спортсменів 15–17 років у стрибках у довжину з місця такі: у спортсменів – 1,95 м, у спортсменок – 1,75 м.

Показники згинання рук у спортсменів 15–17 років на перекладині в куті 45° (над хватом) становили: у спортсменів – 18 разів; у спортсменок – 10 разів.

Показники згинання рук у спортсменів 15–17 років на перекладині в куті 90° (над хватом) такі: у спортсменів – 24 разів; у спортсменок – 13 разів.

Показники згинання рук у спортсменів 15–17 років на перекладині в куті 120° (над хватом) становили: у хлопців – 16 разів; у дівчат – 12 разів.

Кількість разів згинання та розгинання рук в упорі лежачи у спортсменів 35 разів, у спортсменок – 19 разів.

Результати піднімання тулуба з положення лежачи: спортсменів – 75 разів, спортсменок – 62 разів; стрибки через скакалку за 1 хв: хлопці – 176 разів, дівчата – 185.

Дотримання досліджених параметрів рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості юних спортсменів 15–17 років, які займаються гирьовим спортом, надає змогу переходити на новий, більш якісний, рівень удосконалення та збільшує шанси на здобуття перемоги на змаганнях.

Обсяги тренувальних навантажень згідно з нормуваннями запропонованої річної програми тренувальної роботи з гирьового спорту для гирьовиків 15–17 років поділяються на теоретичну (90 годин) та практичну підготовку – 1 574 годин на рік. Зміст занять із теоретичної підготовки становлять такі теми: фізична куль-

тура і спорт в Україні, стислий огляд розвитку гирьового спорту – 4 години; відомості про вплив фізичних вправ на організм людини – 16 годин; гігієнічні знання, основні навички з лікарського контролю та запобігання травмам – 20 годин; техніка та тактика виступів на змаганнях – 20 годин; виховання волевових якостей, психічна та моральна підготовка – 9 годин; організація та місце проведення занять із гирьового спорту – 9 годин; правила змагань і суддівства – 12 годин.

Основні засоби практичної підготовки запропонованої навчальної програми тренувальної роботи з гирьового спорту в КЗ ДЮСШ такі: загальнорозвивальні вправи – 200 годин; рухливі ігри загальнорозвивального характеру – 40 годин; рухливі ігри спеціально-прикладного характеру (ігри) – 200 годин; навчання елементів техніки з гирьового спорту – 500 годин; складання контрольних нормативів із технічної підготовки (сума двоборства) – 20 годин; заняття іншими видами спорту (легка атлетика, спортивні ігри тощо) – 200 годин; виконання вправ із різними тренажерами – 150 годин; спільні тренувальні заняття зі спортсменами інших колективів – 80 годин; участь у кваліфікаційних змаганнях у середині колективу й офіційних юнацьких змаганнях, суддівська

й інструкторська практика – 104 години; відновлювальні заходи – 80 годин.

Як уже зазначалося, досі науково не обґрунтовано впровадження обсягів тренувальних навантажень для окремих вікових груп спортсменів, які спеціалізуються в гирьовому спорті. Тому метою річного експерименту було перевірити ефективність впливу зазначених у навчальній програмі обсягів тренувальних навантажень на фізичну підготовленість юних спортсменів 15–17 років, які займаються гирьовим спортом.

Для контролю зрушень показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості спортсменів, які займаються гирьовим спортом, проводилось педагогічне тестування на початку та наприкінці річного циклу тренувань за передбаченими у програмі контрольними випробуваннями: біг на 100, 60, 30 м, стрибок у довжину з місця, згинання рук на перекладині, положення рук 45°, 90°, 120° (над хват.), згинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба з положення лежачи, стрибки через скакалку за 1 хв. Проведені педагогічні тестування зафіксували такі результати (табл. 2).

У результаті проведеного аналізу досліджених показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості юних спортсменів

Таблиця 2

Порівняння показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості юних спортсменів, які займаються гирьовим спортом, на початку та наприкінці річного тренувального циклу (n = 30)

Контрольні випробування	До проведення експерименту		Наприкінці експерименту		Приріст за період експерименту	
	Хлопці	Дівчата	Хлопці	Дівчата	Хлопці	Дівчата
Біг на 100 м, с	14,58	15,1	14,31	14,7	6 %	5 %
Біг на 60 м, с	9,5	9,9	9,0	9,4	11 %	9 %
Біг на 30 м, с.	4,5	5,5	4,0	5,0	9 %	6 %
Стрибок у довжину з місця, м	1,95	1,75	2,05	1,85	25 %	15 %
Згинання рук на перекладині, положення рук у куті 45°, разів (над хватом)	18	10	24	14	26 %	30 %
Згинання рук на перекладині, положення рук у куті 90°, разів (над хватом)	24	13	32	18	26 %	29 %
Згинання рук на перекладині, положення рук у куті 120°, разів (над хватом)	16	12	23	16	32 %	33 %
Згинання рук в упорі лежачи, разів	35	19	46	26	29 %	30 %
Піднімання тулуба з положення лежачи, разів	75	62	84	70	17 %	15 %
Стрибки через скакалку за 1 хв, разів	176	185	198	210	20 %	26 %

15–17 років ($n = 30$, 15 – хлопців, 15 – дівчат), які займаються гирьовим спортом, видно, що між показниками на початку та в кінці педагогічного експерименту реєструється статистично значуще поліпшення в усіх характеристиках. Це свідчить про те, що рівень фізичної підготовленості за період експерименту має суттєве поліпшення, що підтверджує відсотковий приріст.

У тесті юних гирьовиків 15–17 років (хлопців) у бігу на 100 м на початку експерименту фіксувалася середня швидкість за 14,51 с, наприкінці експерименту вона покращилася та становила 14,31 с (приріст – 6 %), у бігу на 60 м на початку експерименту – 9,5 с, після другого заміру – 9,0 с (приріст – 11 %), у бігу на 30 м на початку експерименту – 4,5 с, після другого заміру – 4,0 с (приріст – 9 %).

У тесті юних гирьовичок 15–17 років (дівчата) у бігу на 100 м на початку експерименту фіксувалася середня швидкість за 15,1 с, після другого заміру вона покращилася та становила 14,7 с (приріст – 5 %), у бігу на 60 м на початку експерименту – 9,9 с, після другого заміру – 9,4 с (приріст – 9 %), у бігу на 30 м на початку експерименту – 5,5 с, після другого заміру – 5,0 с (приріст – 6 %).

Показники «вибухової сили» у хлопців покращилися у стрибках у довжину з місця: на початку експерименту – 1,95 м, після другого заміру збільшилися до 2,05 м (приріст становив 25 %).

Показники «вибухової сили» у дівчат покращилися: у стрибках у довжину з місця на початку експерименту – 1,75 м, після другого заміру – збільшилися до 1,85 м (приріст становив 15 %).

Приріст показників згинання рук на перекладині у хлопців такий: положення рук у куті 45° (над хватом) – 26 % (поліпшення від 18 до 24 разів); положення рук у куті 90° (над хватом) – 26 % (поліпшення від 24 до 32 разів); положення рук у куті 120° (над хватом) – 32 % (поліпшення від 16 до 23 разів).

Приріст показників згинання рук на перекладині у дівчат такий: положення рук у куті 45° (над хватом) – 30 % (поліпшення від 10 до 14 разів); положення рук у куті 90° (над хватом) – 29 % (поліпшення від 13 до 18 разів);

положення рук у куті 120° (над хватом) – 33 % (поліпшення від 12 до 16 разів).

Приріст показників згинання та розгинання рук в упорі лежачи у хлопців: на початку експерименту – 35 разів, наприкінці – 46 разів.

Приріст показників згинання та розгинання рук в упорі лежачи в дівчат: на початку експерименту – 19 разів, у кінці – 26 разів.

У хлопців кількість піднімання тулуба з положення лежачи на початку була 75 разів, у кінці – 84 рази; стрибки через скакалку за 1 хв: на початку експерименту – 176 разів, у кінці експерименту – 198 разів.

У дівчат кількість піднімання тулуба з положення лежачи: на початку – 62 рази, у кінці – 70 разів; стрибки через скакалку за 1 хв: на початку експерименту – 185 разів, у кінці експерименту – 210.

У результаті педагогічного експерименту підтверджена доцільність застосування запропонованих обсягів тренувальних навантажень на юних гирьовиків 15–17 років (дівчата, хлопці) протягом річного циклу підготовки. Проте, як відомо, основним інтегральним показником підвищення підготовленості спортсменів є спортивний результат. За період річного експерименту серед спортсменів, які займаються гирьовим спортом, спостерігається зростання числа переможців і призерів низки престижних регіональних і національних змагань. Отже, ефективність застосування річної програми тренувальних навантажень із гирьового спорту юних спортсменів 15–17 років підтверджується не тільки результатами контрольних показників дослідження щодо поліпшення фізичної підготовленості, але і їхніми спортивними досягненнями.

Висновки. Проведені дослідження дозволили визначити рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості юних спортсменів 15–17 років, які займаються гирьовим спортом, що надає змогу переходити на новий, більш якісний, рівень удосконалення та збільшує шанси на здобуття перемоги у змагальних поєдинках. Наведені дані можна використовувати з метою оптимальної побудови та контролю тренувального процесу за рівнем фізичної підготовленості юних

спортсменів, які займаються гирьовим спортом. Рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості гирьовиків 15–17 років відображають такі показники: біг на 100, 60, 30 м, стрибок у довжину з місця, згинання рук у кутах 45°, 90°, 120° на перекладині (над хватом), згинання рук на перекладині, згинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба з положення лежачи, стрибки через скакалку за 1 хв.

Висвітлено обсяги тренувальних навантажень для юних гирьовиків 15–17 років згідно із запропонованою програмою з гирьового спорту в КЗ ДЮСШ за годинним розподілом.

У результаті застосування протягом річного циклу підготовки зазначених у навчальній програмі обсягів тренувальних навантажень для юних спортсменів, які займаються

гирьовим спортом, виявляється поліпшення їхніх результатів, відсоткова перевага показників у контрольних вправах, що супроводжується успішними виступами в низці престижних змагань.

Авторська методика включала вправи, які виконувалися у статодинамічному та силових режимах. Дослідження ефективності впровадження авторської методики у тренувальний процес юних гирьовиків 15–17 років довело позитивний вплив на спеціальну та фізичну підготовленість спортсменів.

Перспектива наступних наукових пошуків – визначення впливу занять гирьовим спортом на морфофункціональні показники юних спортсменів 15–17 років протягом річного макроциклу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Півень О.Б., Дорофєєва Т.І. Залежність спортивного результату від фізичного розвитку, морфофункціональної та спеціальної силової підготовленості важкоатлетів на етапі попередньої базової підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. № 4 (60). С. 86–90.
2. Півень О.Б. Особливості навчально-тренувального процесу важкоатлетів 15–16 років в змагальному періоді річного макроциклу з використанням різних методів швидкісно-силової підготовки. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 9 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»*. 2017. № 91. С. 86–90.
3. Платонов В.Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. *Загальна теорія і її практичне застосування* : посібник для тренерів : у 2 кн. Київ : Олімп. літ., 2015. Кн. 2. 752 с.
4. Власко С., Джим В.Ю. Динаміка показників загальної фізичної підготовленості кваліфікованих армспортсменів. *Єдиноборства*. 2023. № 1 (27). С. 14–23.
5. Джим В.Ю., Мулик В.В. Вплив занять гирьовим спортом на прояв спеціальної фізичної підготовленості школярів 9–11 класів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»*. 2023. № 1 (159). С. 76–79. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2023.1(159).19.
6. Джим В.Ю., Канунова Л.В. Аналіз тренувальних занять учнів старшої загальноосвітньої школи, які займаються у секції з важкої атлетики. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 5 «Педагогічні науки: реалії та перспективи»*. 2022. Вип. 90. С. 42–47. DOI: 10.31392/NPU-nc.series5.2022.90.09.
7. Олешко В.Г. Теорія та методика тренерської діяльності у важкій атлетиці : підручник для студентів закладів вищої освіти з фізичного виховання і спорту. Київ : Національний університет фізичного виховання і спорту України, Олімпійська література, 2018. 332 с.
8. Джим В.Ю.. Порівняльний аналіз техніки ривкових вправ у важкій атлетиці та гирьовому спорті. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. № 11. С. 10–16.
9. Диференціювання навантажень в базовому мезоциклі зі СФП у юних гирьовичок 14–15 років з урахуванням фаз специфічного біологічного циклу / Л.В. Канунова та ін. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2020. № 5 (79). С. 58–64.
10. Anthropometrical changes of highly-skilled female bodybuilders during basic mesocycle of annual preparation / O. Tykhorskyi et al. *Gazzetta Medica Italiana-Archivio per le Scienze Mediche*. 2021. T. 180. № 9. P. 429–434.
11. Anthropometrical changes of highly-skilled female bodybuilders during basic mesocycle of annual preparation / O. Tykhorsky et al. *Gazzetta Medica Italiana – Archivio per le Scienze Mediche*. 2021. September. № 180 (9). P. 429–434.
12. Analysis of the morphological changes in beginning bodybuilders due to resistance training / O. Tykhorsky et al. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 2018. Supplement issue 1. Art 52. P. 382–386. DOI: 10.7752/jpes.2018.s152.

13. Athletic identity and aggressiveness: A cross-cultural analysis of the athletic identity maintenance model / A.J. Visek et al. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2010. Vol. 8 (2). P. 99–116. DOI: 10.1080/1612 197X.2010.9671936.
14. The analysis of handgrip strength and somatotype features in arm wrestling athletes with different skill levels / O.O. Podrihalo et al. *Physical education of students*. 2020. № 24 (2). P. 120–126. DOI: 10.15561/20755279.2020.0208.

PECULIARITIES OF TRAINING SESSIONS FOR YOUNG ATHLETES AGED 15–17 YEARS WHO ARE ENGAGED IN KETTLEBELL SPORTS

DZHYM VIKTOR YURIIOVYCH

Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor,
Professor of the Department of Athletics and Strength Sports
Kharkiv State Academy of Physical Culture

KANUNOVA LIUDMYLA VOLODYMYRIVNA

Candidate of Sciences in Physical Education and Sports,
Associate Professor of the Department of Athletics and Strength Sports
Kharkiv State Academy of Physical Culture

Weightlifting is not an Olympic sport, but it is popular among the younger generation in Ukraine. This article provides a comparative analysis of the developed methodology of kettlebell training sessions for young athletes aged 15–17 who are engaged in kettlebell sports.

The research was carried out in the short-term care center of the Youth School № 1 in Poltava and the short-term center of the Youth High School № 16 in Kharkiv. To solve the task, a group of 15–17-year-old athletes engaged in strength sports, and in particular weightlifting, was formed, consisting of 30 people.

During the experiment, the expediency of applying the proposed amounts of training loads to the physical fitness of young weight lifters aged 15–17 (girls, boys) during the annual training cycle was confirmed. The main integral indicator of improving the preparedness of athletes is the sports result. During the period of the one-year experiment, an increase in the number of winners and prize-winners of a number of prestigious regional and national competitions has been observed among athletes engaged in kettlebell sports. Thus, the effectiveness of applying the annual program of training loads in kettlebell sports for young athletes is confirmed not only by the results of benchmarks of the study on improving physical fitness, but also by their sports achievements.

In the article, for the first time, a detailed analysis of the experimental training complex of classes for improving general and special physical fitness was revealed

The conducted research made it possible to determine the level of general and special physical fitness of young weightlifters, which makes it possible to move to a new, higher level of improvement and increases the chances of winning in competitive activities. The given data can be used for the purpose of optimal construction and control of the training process according to the level of physical fitness of athletes engaged in kettlebell sports. The author's technique included exercises that were performed in static-dynamic and strength modes. A study of the effectiveness of the introduction of the author's methodology into the training process of young weightlifters aged 15–17 years determined a positive effect on special and physical fitness.

Key words: *kettlebell sport, stato-dynamic, experimental program, preparedness of athletes, technique, physical preparedness, training process.*

REFERENCES

1. Piven, O.B., Dorofeeva, T.I. (2017). Zalejnist sportivnogo rezyltaty vid fizichnogo rozvitky, morfo-funkcionalnoi ta silovoi pidgotovlenosti vajkoatletiv na etapi poperednoi bazovoi pidgotovki [Dependence of sports results on physical development, morpho-functional and special strength training of weightlifters at the stage of preliminary basic training]. *Slobozhan scientific and sports bulletin*. № 4 (60). P. 86–90 [in Ukrainian].
2. Piven, O.B. (2017). Osoblivosti navchalno-trenyvalnogo procesy vajkoatletiv 15–16 rokiv v zmagalnomy periodi richnogo makrocikly z vikoristannyam riznih metodiv shvidkisko-silovoi pidgotovki [Features of the educational and training process of 15–16-year-old weightlifters in the competitive period of the annual macrocycle using various methods of speed and strength training]. *Scientific journal of the National*

- Pedagogical University named after M.P. Drahomanova*. Kyiv: Publishing House of the NPU named after M.P. Drahomanova. Issue № 9 (91). P. 86–90 [in Ukrainian].
3. Platonov, V.N. (2015). Systema pidhotovky sportsmeniv v olimpiiskomu sporti. Zahalna teoriia i yii praktychne zastosuvannya [The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications]: textbook [for trainers]: in 2 books. Kyiv: Olympic literature. Book. 2. 752 p. [in Russian].
 4. Vlasko, S., Dzhym, V.Yu. (2023). Dynamika pokaznykiv zahalnoi fizychnoi pidhotovlenosti kvalifikovanykh armsportsmeniv [Dynamics of poignant physical training indicators of qualified arm-wrestlers]. *Yedynoborstva*. № 1 (27). P. 14–23 [in Ukrainian].
 5. Dzhym, V.Yu., Mulyk, V.V. (2023). Vplyv zaniat hyrovym sportom na proiav spetsialnoi fizychnoi pidhotovlenosti shkoliariv 9–11 klasiv [The impact of kettlebell lifting on the manifestation of special physical fitness of schoolchildren of grades 9–11]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Serii 15 “Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)”*. № 1 (159). P. 76–79. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2023.1(159).19 [in Ukrainian].
 6. Dzhym, V.Yu., Kanunova, L.V. (2022). Analiz trenuvalnykh zaniat uchniv starshoi zahalnoosvitnoi shkoly, yaki zaimaiutsia u sektsii z vazhkoii atletyky [Analysis of training classes of senior secondary school students who are engaged in the weightlifting section]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Serii 5 “Pedahohichni nauky: realii ta perspektyvy”*. Vyp. 90. P. 42–47. DOI: 10.31392/NPU-nc.series5.2022.90.09 [in Ukrainian].
 7. Oleshko, V.H. (2018). Teoriia ta metodyka trenerskoii diialnosti u vazhkii atletytsi: pidruch. dlia stud. zakl. vyshchoi osvity z fiz. vykhovannia i sportu [Theory and methods of coaching activity in weightlifting: tutorial. for students closing higher education in physics education and sports]. National University of Physical Education and Sports of Ukraine, Olympic literature. 332 p. [in Ukrainian].
 8. Dzhim, V.Yu. (2013). Porivnialnyi analiz tekhniky ryvkovykh vprav u vazhkii atletytsi ta hyrovomu sporti [Comparative analysis of jerking technique practiced in weightlifting and weightlifting]. *Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sport*, № 11, pp. 10–16 [in Ukrainian].
 9. Kanunova, L.V., Plotnikov, Ye.K., Piven, O.B. (2020). Dyferentsiiuvannia navantazhen v bazovomu mezotsykli zi SFP u yunykh hyrovychok 14–15 rokiv z urakhuvanniam faz spetsyfychnoho biolohichnoho tsyklu [Differentiation of loads in the basic mesocycle with SPP in young girls aged 14–15 taking into account the phases of a specific biological cycle]. *Slobozhanskyi naukovo-sportywnyi visnyk*. № 5 (79). P. 58–64.
 10. Tykhorskyi, O. et al. (2021). Anthropometrical changes of highly-skilled female bodybuilders during basic mesocycle of annual preparation. *Gazzetta Medica Italiana – Archivio per le Scienze Mediche*. T. 180. № 9. P. 429–434.
 11. Tykhorsky, O., Dzhym, E., Ponomarenko, R., Petrenko, I., Kanunova, L. (2021). Anthropometrical changes of highly-skilled female bodybuilders during basic mesocycle of annual preparation. *Gazzetta Medica Italiana – Archivio per le Scienze Mediche*. 2021 September. № 180 (9). Pp. 429–434.
 12. Tykhorsky, O., Dzhym, V., Galashko, M., Dzhym, E. (2018). Analysis of the morphological changes in beginning bodybuilders due to resistance training. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 18 Supplement issue 1. Art 52. Pp. 382 – 386. DOI: 10.7752/jpes.2018.s152.
 13. Visek, A.J., Watson, J.C., Hurst, J.R., Maxwell, J.P., Harris, B.S. (2010). Athletic identity and aggressiveness: A cross-cultural analysis of the athletic identity maintenance model. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. Vol. 8 (2). Pp. 99–116. DOI: 10.1080/1612 197X.2010.9671936.
 14. Podrihalo, O.O., Podrigalo, L.V., Bezkorovainyi, D.O., Halashko, O.I., Nikulin, I.N., Kadutskaya, L.A., et al. (2020). The analysis of handgrip strength and somatotype features in arm wrestling athletes with different skill levels. *Physical education of students*. № 24 (2). P. 120–126. DOI: 10.15561/20755279.2020.0208.