

5. Metzger M. Instructional models for physical education / Michael W., Metzger M. – 2 ed.- Scottsdale: Holcomb Hathaway, 2005.-XVIII, 494p.
6. Second Edition. Physical education for lifelong fitness: the physical education teachers guide. Human Kinetics, 2005. - 334p.
7. Physical education and sports, healthy lifestyle boosts: factors: International scientific session Bucharest, April 15<sup>th</sup> 2011 / Ministry of education, research – Bucharest: BREN, 2011. – 156p.

**Богуславська В. Ю.**  
**Львівський державний університет фізичної культури**

### ПРІОРИТЕТНІСТЬ ЗАСОБІВ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ЦИКЛІЧНИХ ВИДАХ СПОРТУ (НА МАТЕРІАЛІ ОПИТУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ)

*В статті представлено результати опитування спортсменів високої кваліфікації на предмет пріоритетності застосування різних засобів теоретичної підготовки у процесі багаторічного спортивного удосконалення в циклічних видах спорту.*

**Ключові слова:** теоретична підготовка, засоби теоретичної підготовки, циклічні види спорту.

**Богуславская В. Ю. Приоритетность средств теоретической подготовки в циклических видах спорта (на материале опроса спортсменов).** В статье представлены результаты опроса спортсменов высокой квалификации на предмет приоритетности применения различных средств теоретической подготовки в процессе многолетнего спортивного совершенствования в циклических видах спорта.

**Ключевые слова:** теоретическая подготовка, средства теоретической подготовки, циклические виды спорта.

**Bohuslavskaja V.Y. Priority of theoretical preparation for cyclic sports (on the material of examination of sportsmen).** The article presents the results of a survey of high-skilled athletes on the priority of the use of various means of theoretical training in the process of long-term sport improvement in cyclic sports.

The generalization of the results of the athletes answers regarding the expediency of using different means of theoretical training in the process of multi-year sports improvement has shown that a large number of respondents insists on the importance of using the latest information technologies to increase the level of theoretical preparedness of athletes at all stages of preparation. The need to use such theoretical training tools as collections of scientific articles, study guides, monographs, reference books and encyclopedias, electronic and audio books, pedagogical testing and conducting lectures increases with the skill of athletes. In contrast, the view of films and television programs, the conduct of games and practical measures for the use of posters, drawings and animation as the means of theoretical training, according to the majority of respondents, is effective only at the initial stages of preparation. At the same time, the use of collecting as a means of transferring theoretical information, most athletes consider it inappropriate at all stages of preparation.

**Keywords:** theoretical training, means of theoretical training, cyclic sports.

**Постановка проблеми.** Актуальність даної роботи обумовлює виявлена нами науково-прикладна проблема теоретичної підготовки у циклічних видах спорту, яка визначається протиріччями між: доведеною потребою у теоретичній підготовці та відсутністю програмно-нормативної бази і належного науково-методичного обґрунтування структури і змісту теоретичної підготовки в циклічних видах спорту.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Результативність змагальної діяльності залежить не лише від рівня фізичної, технічної, тактичної, психологічної підготовленості спортсменів [5, 8, 9, 10], а й від певного рівня знань з виду спорту, який досягається в процесі теоретичної підготовки [4, 6, 7]. Теоретична підготовка є своєрідною базою для всіх інших сторін підготовки, що має на меті озброєння спортсмена спеціальними знаннями для успішної тренувальної та змагальної діяльності [4, 6]. Останніми роками проведено чимало досліджень з проблеми теоретичної підготовки в спорті [1, 2, 3, 4, 7]. Разом з тим, проблемі теоретичної підготовки спортсменів, саме у циклічних видах спорту, не приділено належної уваги.

**Зв'язок роботи з науковими темами та планами.** Робота виконана в межах тем: «Основи теоретичної підготовки в спорті» на 2013–2017 рр. (номер державної реєстрації 0113U000659) та «Теоретико-методичні основи управління тренувальним процесом та змагальною діяльністю в олімпійському, професійному та адаптивному спорті» на 2016–2020 рр. (номер державної реєстрації 0116U003167) плану науково-дослідної роботи Львівського державного університету фізичної культури.

**Мета дослідження** полягала у визначенні пріоритетності засобів теоретичної підготовки на різних етапах багаторічного спортивного удосконалення в циклічних видах спорту.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, вивчення документальних матеріалів, аналіз анкетних даних, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Здійснений аналіз літературних джерел та дійсних навчальних програм для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та училищ олімпійського резерву з циклічних видів спорту дозволив визначити структуру та зміст інформаційного наповнення програмного матеріалу з теоретичної підготовки, що в свою чергу, посприяло розробці анкет для опитування спортсменів [3]. В опитуванні взяли участь висококваліфіковані спортсмени (ЗМС, МСМК, МС, КМС), загальна кількість яких становила 146 осіб, серед яких: 28 легкоатлетів, 29 плавців, 67 веслувальників та 22 спортсмена, що

спеціалізуються у лижних перегонах. У середньому вік опитаних становив  $22 \pm 0,47$  років, стаж занять спортом –  $9,48 \pm 0,35$  років, кількість занять на тиждень –  $7,88 \pm 0,20$  разів.

В результаті визначення думок спортсменів стосовно найефективніших засобів теоретичної підготовки на різних етапах багаторічного спортивного удосконалення, виявлено, що вивчення збірників наукових статей, навчальних посібників та монографій, з метою отримання теоретичних знань з обраного виду спорту, більшість опитаних спортсменів вважають доцільним починаючи з етапу спеціалізованої базової підготовки (СБП), на якому відсоткова частка спортсменів, які оцінили вище наведені засоби як «ефективні» досягає 45,21 %, на етапі підготовки до вищих досягнень (ПдВД) ця частка становить до 54,11 %, на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей (МРІМ) – 47,95 % та на етапах збереження вищої спортивної майстерності та поступового зниження досягнень (ЗіЗ) – 39,04 %. Водночас, слід зазначити, що на етапах МРІМ та ЗіЗ зареєстроване значне зростання (до 29,45 % та 31,51 % відповідно) спільних думок спортсменів, які відзначають ці засоби, як «дуже ефективні».

Використання довідників та енциклопедій на перших трьох етапах підготовки, більшістю опитаних спортсменів, яка становить на етапі початкової підготовки (ПП) 35,65 %, на етапі попередньої базової підготовки (ПБП) 54,11 % та на етапі спеціалізованої базової підготовки 43,84 % (СБП) визначено «малоефективним». Разом з тим, на подальших етапах підготовки, більшість респондентів, яка досягає 36,99 % на етапі ПдВД, 39,04 % на етапі МРІМ та 37,67 % на етапах ЗіЗ такі засоби є «ефективними».

З розвитком інформаційних технологій все більш широкого поширення набувають електронні книги та аудіокниги, які є версіями друкованих книг. Електронні книги можна читати, а аудіокниги – прослуховувати на комп'ютерах або спеціальних пристроях. На думку опитаних ефективність використання електронних та аудіо книг поступово зростає з підвищенням спортивної майстерності спортсменів. Так, на етапі ПП більшість спортсменів (34,93 %) визначила вище наведені засоби, як «малоефективні», на етапах ПБП, СБП та ПдВД відповідно 44,52 %, 55,48 % та 52,05 % спортсменів вважають їх «ефективними», а на трьох останніх етапах підготовки майже однакові за кількістю групи спортсменів, які у перерахунку на відсотки становлять 36,99 % та 39,04 % на етапі МРІМ та 35,62 % та 36,99 % на етапі ЗіЗ, оцінили застосування таких засобів, як «ефективні» та «дуже ефективні».

На противагу цьому, отримання теоретичної інформації з друкованих періодичних видань, якими є журнали та газети на всіх етапах багаторічного спортивного удосконалення було визначено «малоефективним» більшістю з опитаних спортсменів, чисельність яких у відсотковому співвідношенні на етапі ПП досягає 43,84 %, на етапі ПБП – 47,95 %, на етапі СБП – 48,63 %, на етапі ПдВД – 41,10 %, на етапі МРІМ – 41,78 %, на етапі ЗіЗ 40,41 %.

Застосування педагогічного тестування не лише з метою перевірки знань спортсменів на різних етапах підготовки, а й як засіб теоретичної підготовки на етапі ПП більшість спортсменів, яку склали 43,84 %, визнали «малоефективним». Разом з тим, на наступних етапах підготовки думки спортсменів розділились на майже однакові відсоткові частки між визнанням застосування такого засобу «ефективним» та «малоефективним». Так, на етапі ПБП ці частки становлять відповідно 41,48 % та 37,67 %, на етапі СБП – 46,58 % та 32,19 %, на етапі ПдВД – 41,78 % та 32,19 %, на етапі МРІМ – 36,99 % та 29,45 %, на етапі ЗіЗ – 28,08 % та 34,93 %. Слід зазначити, що на останніх етапах підготовки (ЗіЗ) відсоткова частка спільних думок спортсменів які оцінюють педагогічне тестування, як «дуже важливий» засіб теоретичної підготовки досягає 21,92 %. Це можна пояснити здатністю спортсменів, які займаються на останніх етапах підготовки до аналізу власних помилок.

Значущість таких засобів, як плакати, малюнки, брошури у передачі теоретичних знань спортсменам на всіх етапах підготовки більшістю респондентів, яка на етапі ПП досягала 41,78 %, на етапі ПБП – 47,95 %, на етапі СБП – 50,0 %, на етапі ПдВД – 45,21 %, на етапі МРІМ – 43,15 %, на етапі ЗіЗ – 44,52 %, були оцінені, як «малоефективні».

Наступними засобами теоретичної підготовки, які оцінювали спортсмени були документальні та художні фільми. На думку більшості опитаних такі засоби є «ефективними» на етапах ПП (38,36 %), ПБП (46,58 %), СБП (47,26 %), ПдВД (41,10 %). Такий результат можна пояснити тим, що кінофільми на спортивну тематику містять інформацію, яка впливає на формування думок та поглядів (світогляду) юних спортсменів, спонукає їх до занять спортом та ведення здорового способу життя. Разом з тим, із зростанням спортивної майстерності ефективність, вище наведених засобів знижується та на етапах МРІМ і ЗіЗ більшість опитаних спортсменів, яка становить відповідно 40,41 % та 41,10 % вважають їх «малоефективними».

Передбачуваним виявилось і те, що значущість анімації, як засобу теоретичної підготовки, більшістю опитаних спортсменів на етапах ПП (35,62 %), ПБП (44,52 %), та СБП (52,05 %) визначено на рівні «малоефективного», а на етапах ПдВД (38,36 %), МРІМ (41,10 %) та ЗіЗ (39,04 %) – «не ефективного». Хоча, слід відзначити, що на етапі ПП зареєстровано значні відсоткові частки спільних думок спортсменів, які засвідчують, що 29,45 % респондентів вважають цей засіб «ефективним», а 24,66 % – «дуже ефективним». Водночас, на подальших етапах підготовки кількість опитаних, які наполягають на ефективності застосування анімації, значно знижується. На нашу думку, застосування мультимедійних фільмів (мультфільмів) на спортивну тематику на початковому етапі підготовки підвищує зацікавленість молодого покоління спортсменів та мотивує їх до занять спортом, що є необхідною умовою успішної підготовки.

На всіх етапах підготовки перегляд телевізійних програм спортивного спрямування та новин спорту більшість респондентів, яка на етапі ПП становить 42,47 %, на етапі ПБП – 50,0 %, на етапі СБП – 56,16 %, на етапі ПдВД – 40,41 %, на етапі МРІМ – 38,36 % та на етапі ЗіЗ – 38,36 % оцінили, як «ефективний» засіб теоретичної підготовки. Поруч з цим, слід відмітити, що відсоткова частка спільних думок спортсменів, які вважають такий засіб «малоефективним» є значною та має тенденцію до зростання із підвищенням спортивної майстерності атлетів. Так, на етапі ПП вона досягає 25,34 %, на етапі ПБП – 23,29 %, на етапі СБП – 19,18 %, на етапі ПдВД – 31,51 %, на етапі МРІМ – 33,56 % та на етапі ЗіЗ – 36,99 %.

Проведення практичних заходів, серед яких конкурси та проекти на спортивну тематику, зустрічі з видатними спортсменами і тренерами у першій стадії процесу багаторічного удосконалення визнано «ефективним» більшістю

спортсменів, що у відсотковому співвідношенні становить на етапах ПП – 37,67 %, ПБП – 49,32 %, СБП – 43,15 %, ПдВД – 39,73 %. У другій стадії процесу багаторічного вдосконалення доцільність проведення практичних заходів з метою передачі спортсменам теоретичних знань з обраного виду спорту знижується і на етапі МРІМ відмічається паритетність у його оцінюванні. Тобто, «малоефективним» та «ефективним» цей засіб вважають однакові відсоткові частки опитаних спортсменів, які становлять по 34,25 %. Водночас, на етапах ЗіЗ на думку більшості спортсменів, яка становить 38,36 %, цей засіб є «малоефективним», а «ефективним» його вважають 34,93 %.

Використання ігор (пазли, квести, вікторини) під час занять з теоретичної підготовки на етапах ПП та ПБП більшістю спортсменів, яка становить 33,56 % та 34,25 % відповідно, оцінено як «ефективне». Водночас, на етапі ПП спостерігається ситуація за якою значні майже рівнозначні групи спортсменів вважають застосування вище наведеного засобу «малоефективним» (25,34 %) та «дуже ефективним» (27,40 %). Схожа ситуація спостерігається і на етапі ПБП. Групи спортсменів, які оцінюють даний засіб підготовки, як «малоефективний» та «ефективний» є паритетними і становлять 25,34 %. На етапі СБП зареєстровано дві значні групи спільних думок респондентів, серед яких 34,25 % опитаних надають пріоритетність в оцінюванні ігор, як «малоефективного», а 36,30% – як «ефективного» засобу теоретичної підготовки. Починаючи з ПдВД, можна констатувати, значне зниження необхідності застосування ігрових засобів. Так, 32,88 % опитаних вважають його «не ефективним», 32,19 % – «мало ефективним», 23,29 % – «ефективним» і лише 11,64 % – «дуже ефективним». Очевидним є те, що на вищих етапах підготовки більшість респондентів, яка на етапі МРІМ становить 41,10 %, а на етапах ЗіЗ – 40,41 %, вказують на «не ефективність» застосування ігор для підвищення теоретичної підготовленості спортсменів.

Проведення відкритих лекцій більшість спортсменів на етапах ПП (45,89 %) та ПБП (26,71 %) визначають «мало ефективними».

Колекціонування, як цілеспрямований збір предметів, що несуть наочну інформацію про спортивні події, більшістю спортсменів, яка на різних етапах становить: ПП – 49,32 %, ПБП – 47,95 %, СБП – 55,48 %, ПдВД – 58,90 %, МРІМ – 60,27 %, ЗіЗ – 62,33 % було оцінено як «не ефективний» засіб теоретичної підготовки. Слід відзначити, що чисельність спортсменів, які так вважають зростає з кожним наступним етапом підготовки.

Оцінювання доцільності використання комп'ютерного тестування, з метою підвищення теоретичної підготовленості спортсменів, дозволило виділити на всіх етапах багаторічного спортивного вдосконалення дві значні відсоткові частки спільних думок респондентів. Так, на етапі ПП частка спортсменів, які вважають даний засіб «малоефективним» становить 49,32 %, а «ефективним» – 24,66 %, на наступних етапах підготовки ці частки досягають відповідно: 41,10 % та 39,73 % (ПБП), 37,67 % та 41,78 % (СБП), 32,88 % та 33,56 % (ПдВД), 35,62 % та 30,82 % (МРІМ), 34,93 % та 34,25 % (ЗіЗ).

Застосування комп'ютерних ігор як засобу теоретичної підготовки на думку більшості спортсменів є доцільним на початкових етапах підготовки. Так, на етапі ПП «ефективними» їх вважають 37,67 % опитаних, а на етапі ПБП – 43,15 %. На подальших етапах підготовки помітна тенденція до зниження потреби у застосуванні такого засобу. Це стає помітним вже на етапі СБП, на якому 39,04 % респондентів, вказали що використання комп'ютерних ігор з метою підвищення теоретичної підготовленості спортсменів є «малоефективним» засобом і 30,82 % – «ефективним». У другій стадії процесу багаторічного вдосконалення більшість опитаних (ПдВД – 36,30 %, МРІМ – 40,41 %, ЗіЗ – 41,10 %) не радять застосовувати вище зазначений засіб відмічаючи його, як «не ефективний». Водночас, групи спортсменів, які вважають застосування даного засобу на етапах ПдВД, МРІМ та ЗіЗ «малоефективним» становлять відповідно 28,77 %, 28,77 %, 31,51 %, а «ефективним» – 29,45 %, 26,03 %, 22,60 %, що засвідчує варіативність у відповідях спортсменів.

Стосовно навчально-освітніх програм, які є доступними у Всесвітній мережі Інтернет, на всіх етапах багаторічного спортивного удосконалення думки спортсменів розділились на дві значні частки. Так, респонденти, які вказали на те, що даний засіб є «малоефективним» складають на етапі ПП 39,73 %, ПБП – 36,99 %, СБП – 40,41 %, ПдВД – 32,19 %, МРІМ – 32,88 %, ЗіЗ – 33,56 %, а «ефективним» такий засіб є на етапі ПП для 32,88 %, ПБП – 36,30 %, СБП – 30,14 %, ПдВД – 37,67 %, МРІМ – 35,62 %, ЗіЗ – 34,25 %.

Доцільність використання пошукових сервісів мережі Інтернет, з метою отримання теоретичних знань з обраного виду спорту, більшістю спортсменів оцінюється як найбільш ефективний засіб на всіх етапах підготовки. Водночас, слід відмітити, що з кожним наступним етапом підготовки кількість спортсменів, які оцінили даний засіб, як «дуже ефективний» зростає. Так, на етапах ПП та ПБП вона становить 39,04 %, на етапі СБП – 54,11 %, ПдВД – 60,27 %, МРІМ – 65,75 %, ЗіЗ – 64,38 %.

Думки спортсменів, стосовно застосування засобів мультимедіа на різних етапах підготовки, розподілились на дві майже паритетні відсоткові частки. Так, на етапі ПП відсоткова частка спортсменів, які вважають застосування засобів мультимедіа на заняттях з теоретичної підготовки «малоефективними» становить 31,51 %, а відсоткова частка спортсменів, що відмічають такі засоби, як «ефективні» досягає 34,25 %. На етапі ПБП ці частки складають відповідно 32,88 % і 33,56 %. Починаючи з етапу СБП необхідність застосування даного засобу зростає і 34,93 % опитаних оцінюють його, як «ефективний», а 30,14 % – як «дуже ефективний» засіб. На подальших етапах підготовки ці частки відповідно становлять: на етапі ПдВД – 32,88 % та 33,56 %, на етапі МРІМ – 29,34 % та 34,93 % та на етапі ЗіЗ – 30,82 % та 33,56 %.

**Висновки.** Встановлено, що велика кількість опитаних спортсменів наполягає на важливості застосування новітніх інформаційних технологій для підвищенні рівня теоретичної підготовленості спортсменів на всіх етапах підготовки.

Потреба у застосуванні таких засобів теоретичної підготовки, як збірники наукових статей, навчальні посібники, монографії, довідники та енциклопедії, електронні та аудіо книги, педагогічне тестування та проведення лекцій зростає з підвищенням майстерності спортсменів. На противагу цьому, перегляд кінофільмів та телепрограм, проведення ігор та практичних заходів використання плакатів, малюнків та анімації, як засобів теоретичної підготовки, на думку більшості респондентів, є ефективним лише на початкових етапах підготовки.



Застосування колекціонування, як засобу передачі теоретичної інформації, більшість спортсменів вважають недоцільним на всіх етапах підготовки.

**Перспективи подальших досліджень** передбачають розробку і впровадження у навчально-тренувальний процес ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ з циклічних видів спорту засобів теоретичної підготовки, які сприятимуть підвищенню її рівня.

#### Література

1. Богуславська В. Ю. Зміст теоретичної підготовки у лижних гонках / Богуславська В. Ю., Бріскін Ю. А., Пітин М. П. / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт" зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. – К. : Вид-во нпу імені М.П. Драгоманова, 2016. – Вип. 9 (79) 16. – С. 22–25
2. Бріскін Ю. А. Проблеми теоретичної підготовки в спорті / Ю. А. Бріскін, М. П. Пітин, В. Ю. Богуславська // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Випуск 1. – Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; Житомирський державний університет імені Івана Франка / за ред. В.М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2016. - С. 257-261.
3. Бріскін Ю. Зміст опитування фахівців з проблеми теоретичної підготовки в циклічних видах спорту / Бріскін Ю., Пітин М., Богуславська В. // Фізична культура і спорт: досвід та перспективи : матеріал. Міжнар. наук.-практ. конф./ за заг.ред. Я. Б. Зоря – Чернівці: ЧНУ ім. Ю.Федьковича, 2017. – С. 12-14.
4. Пітин М.П. Теоретична підготовка в спорті: монографія / М.П. Пітин. Львів,: ЛДУФК, 2015. – 372с.
5. Платонов В.Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров] : в 2 кн. / В.Н. Платонов. – К.: Олимп.лит., 2015. – Кн. 1. – 2015. – 680 с.
6. Pityn M. Features of theoretical training in combative sports / Pityn Maryan, Briskin Yuriy, Zadorozhna Olha // Journal of Physical Education and Sport. – 2013. – Vol. 13 (2). – P. 195–198.
7. Technical devices of improvement the technical, tactical and theoretical training of fencers / Briskin Yu., Pityn M., Zadorozhna O., Smyrnovskyy S., Semeryak Z. // Journal of Physical Education and Sport. – 2014. – Vol. 3. – P. 337–341.
8. Bohuslavka Viktoriia, Furman Yuriy, Pityn Maryan, Galan Yaroslav, Nakonechnyi Ihor (2017) Improvement of the physical preparedness of canoe oarsmen by applying different modes of training loads. Journal of Physical Education and Sport (JPES), 17 (2), pp.797 -803. DOI:10.7752/jpes.2017.02121
9. Iryna Gorshova, Viktoriia Bohuslavka, Yuriy Furman, Yaroslav Galan, Ihor Nakonechnyi, Maryan Pityn (2017) Improvement of adolescents adaptation to the adverse meteorological situation by means of physical education. Journal of Physical Education and Sport (JPES), 17 (2) pp. 892-898. DOI:10.7752/jpes.2017.02136
10. Iryna Hruzevych, Viktoriia Bohuslavka, Ruslan Kropta, Yaroslav Galan, Ihor Nakonechnyi, Maryan Pityn (2017) The effectiveness of the endogenous-hypoxic breathing in the physical training of skilled swimmers. Journal of Physical Education and Sport (JPES), 17 (3), pp. 1009-1016. DOI:10.7752/jpes.2017.s3155

**Бугайов Є.В., Джим В.Ю.**

**Харківська державна академія фізичної культури**

### РІВЕНЬ ПРОЯВУ ПОКАЗНИКІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ЮНИХ ВАЖКОАТЛЕТІВ 10-12 РОКІВ

**Мета:** виявити рівень фізичного розвитку і спеціальної фізичної підготовленості важкоатлетів 10-12 років.

**Матеріали і методи:** У даному дослідженні брали участь юнаки 10-12 років які займаються в секціях важкою атлетикою в ДЮСШ ХТЗ, а також в спортивному інтернаті №2 міста Харкова. До експерименту було залучено 48 юнаків які займаються важкою атлетикою. **Результати:** встановлено, що юні важкоатлети які були задіяні протягом 2-х етапів педагогічного експерименту 1 етап (10 - 11 років), 2 етап (11 - 12 років) - дані. Виявлені відмінності в інтенсивності приросту показників фізичного розвитку за дворічний період спостережень відбивають нерівномірність і гетерохронність дозрівання організму дітей. Навіть за такої відносно короткої проміжок часу (два роки) відзначається помітна різниця в інтенсивності приросту більшості досліджуваних показників фізичного розвитку. **Висновки:** встановлено, що абсолютні значення спеціальної фізичної працездатності випробуваних, підвищується на протязі всього дворічного періоду. Однак величина відносної інтенсивності приросту абсолютних значень спеціальної фізичної працездатності на етапах спостережень різна: перший рік - 10,48%, другий - 0,86% ( $t = 22,3$ ;  $p < 0,01$ ). Іншими словами, за перший рік спостережень (вік 10-11 років) показники спеціальної фізичної працездатності значно зростають, а за другий рік (вік 11-12 років) практично не змінюються.

**Ключові слова:** фізичне розвитку, спеціальна фізична підготовленість, фізична працездатність, відносні величини, адаптаційні можливості.

**Бугаев Е.В., Джим В.Ю. Уровень проявления показателей специальной физической подготовки у юных тяжелоатлетов 10-12 лет. Цель:** выявить уровень физического развития и специальной физической подготовленности тяжелоатлетов 10-12 лет. **Материалы и методы:** В данном исследовании принимали участие юноши 10-12 лет, которые занимаются в секциях тяжелой атлетики в ДЮСШ ХТЗ, а также в спортивном интернате №2 города Харькова. К эксперименту было привлечено 48 юношей занимающихся тяжелой атлетикой. **Результаты установлено,** что юные тяжелоатлеты которые были задействованы в течение 2-х этапов педагогического эксперимента 1 этап (10 - 11 лет), 2 этап (11 - 12 лет) - данные. Выявленные различия в интенсивности прироста показателей физического развития за двухлетний период наблюдаемый отражают неравномерность и гетерохронность созревания организма детей. Даже при такой относительно короткий промежуток времени (два года) отмечается