

УДК: 796.015.1:796.88-057.874

ДОЦІЛЬНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ВАЖКОЇ АТЛЕТИКИ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ВІКУ

Людмила Гвіздон

Дитячо-юнацька спортивна школа, м. Бердичів, Житомирська область

Анотації:

У статті розглянуто специфічні особливості комплексного підходу до тренувань дітей молодшого віку у важкій атлетіці. Розглянуто міфи і тригери, стосовно шкоди занять важкою атлетикою в цілому, зокрема в молодшому віці. Обговорено об'єктивні й суб'єктивні перешкоди та труднощі у відборі талановитих спортсменів. **Метою** дослідження є вивчити доцільність початку тренувальної діяльності з важкої атлетіки у молодшому віці. **Методи дослідження:** метод теоретичного аналізу, узагальнення наукової і методичної літератури, порівняльний аналіз, педагогічне спостереження. Дослідження проводилося на базі ДЮСШ м. Бердичева. У дослідженні брали участь спортсмени відділення «Важкої атлетіки» (n = 20), віком 10-13 років. **Результати дослідження.** У навчально-тренувальному процесі з дітьми молодшого віку застосовувалися різноманітні методи: ігровий, вербальний, змагальний, метод асоціацій, порівняльний аналіз. На основі аналізу офіційної інформації про розвиток дітей (особиста картка спортсмена, списки груп, протоколи змагань, тренерський журнал, особиста картка тренера) було проаналізовано відвідування тренувань, систематичність занять, динаміку підвищення спортивного результату кожного спортсмена. Проведено порівняльний аналіз динаміки успіхів у змагальній діяльності та технічній майстерності дітей, що починають тренування з молодшого віку (7-10 років) і з середнього віку (13 років). **Висновки.** Рекомендовано у процесі тренувань акцентувати увагу на розвитку фізичних якостей, які стрімко розвиваються в молодшому віці, а також набудуть свого піку пізніше. Встановлено позитивну динаміку та доцільність використання вправ з елементами важкої атлетіки, починаючи з молодшого віку.

Ключові слова:

важка атлетіка, молодший вік, тренувальний процес, фізичні якості, порівняльний аналіз.

Appropriateness of Using the Elements of Weightlifting at a Younger Age

The article examines the specific features of the complex approach to weight training for young children. Myths and triggers regarding the harm of weightlifting in general, in particular at a younger age, are considered. Objective and subjective obstacles and difficulties in the selection of talented athletes are discussed. **The purpose** of the study is to study the appropriateness of starting weightlifting training at a younger age. **Research methods:** the method of theoretical analysis, generalization of scientific and methodical literature, comparative analysis, pedagogical observation. The research was conducted on the basis of the Sport School in Berdychiv. Athletes from the "Weightlifting" department (n = 20), aged 10-13, participated in the study. **Research results.** Various methods were used in the educational and training process with younger children: game, verbal, competitive, association method, comparative analysis. Based on the analysis of official information about children's development (athlete's personal card, group lists, competition protocols, coach's journal, coach's personal card), training attendance, regularity of classes, and the dynamics of improving the sports results of each athlete were analyzed. A comparative analysis of the dynamics of success in competitive activities and technical skills of children who start training at a younger age (7-10 years) and from middle-young age (13 years) was conducted. **Conclusions.** It is recommended during training to focus on the development of physical qualities that develop rapidly at a younger age, and will also reach their peak later. The positive dynamics and expediency of using exercises with elements of weightlifting starting from a younger age have been established.

weightlifting, younger age, training process, physical qualities, comparative analysis.

Постановка проблеми. Виховуючи спортсмена високого рівня, прогнозуючи його виступи на змаганнях світового рівня і Олімпіадах, зважайте, що ключовою складовою є талант. На високому рівні змагаються між собою спортсмени з різних країн: найталановитіші та найобдарованіші, які пройшли жорстку конкуренцію, зі значним досвідом багаторічних тренувань. У бігові на короткі дистанції або в плаванні відстань до перемоги – різниця в сантиметрах на фініші між суперниками. А у важкій атлетиці – в один кілограм у сумі двоборства.

Спорт завжди був рекламою успішності країни. Це показник фізичного вдосконалення населення, презентація праці злагоджених інституцій, направленої на добробут нації. Порівняно з більш розвиненими країнами, потужнішими економіками, комерційними та державними інвестиціями у розвиток спорту, у нашій країні не у всіх школах є спортивні зали, недостатня матеріально-технічна база для виявлення та розвитку талановитих дітей у різних видах спорту. Наші спортсмени обдаровані й унікальні, важливо розпізнавати та розвивати талант якомога раніше. Тоді, маючи багаторічний досвід тренувань, спортсмен буде конкурентоспроможним на змаганнях високого рейтингу на світових змаганнях.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Фізична культура, як складова культури людства, паралельно розвивається з усіма іншими галузями та видами культури. Спорт є невід'ємною основою розвитку фізичної культури суспільства. Історія важкої атлетики розпочинає розвиток становлення спорту цивілізацій. Як і інші галузі, наприклад, медицина, астрономія, культура змінюються в інтелектуальному та технологічному розвитку протягом століть, так і спорт набуває нових форм та напрямів: в основу яких покладено знання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій, теорії та методики навчання спортсменів високої кваліфікації, формування професійного світогляду в процесі аналізу актуальних проблем підготовки спортсменів у сучасному спорті (навчально-тренувальний процес спортсменів з використанням інноваційних технологій, індивідуалізація навчально-тренувального процесу, практичний досвід вітчизняних та закордонних провідних фахівців сфери фізичної культури і спорту) [15].

Важка атлетика дала поштовх для розвитку інших видів спорту, таких, як гирьовий спорт, культуризм, пауерліфтинг, армрестлінг, кросфіт, фітнес тощо. Спільна у силових видів спорту і специфіка змагальної діяльності, характер тренувальної роботи в силовій спрямованості з використанням як традиційних, так і нетрадиційних засобів, розподіл спортсменів на вагові та вікові категорії. Елементи ВА використовують інших видах спорту для розвитку силових, швидко-силових фізичних якостей, силової витривалості, швидкості реакції, розвитку гнучкості, а також для реабілітації і відновлення організму після травмування.

З початку ХХ сторіччя важкоатлети України примножували своїми високими досягненнями не лише вітчизняний, а й світовий спорт, ставили рекорди та вигравали Олімпіади. Спортсмени своєю технічною майстерністю і новими методиками започаткували відкриття спортивних шкіл з важкої атлетики в різних країнах, зокрема Китаї [11, с. 10-24].

До кінця ХХ сторіччя діяльність ВА ототожнювалась з використанням допінгу. Зі світових змагань негативна популярність та обов'язкова потреба вживання стимулюючих заборонених препаратів виникла навіть у дітей, які тільки приходили в спорт. Контроль прийому допінгу здійснювався Міжнародним Олімпійським Комітетом на змаганнях міжнародних змаганнях, зокрема Олімпіадах, та був несистемним.

Комплексну програму тестування на допінг ввели лише на літніх Олімпійських іграх у Мюнхені в 1972 році. Тоді змагалися близько 7000 спортсменів і було зібрано понад 2000 зразків та проведено аналізи на різні стимулятори. Втім система була ще далеко не доскона-

лою, на той час не було винятків з правил, що дозволяли б використання заборонених препаратів у медичних цілях при інформуванні та з дозволу медичної комісії. Більшість міжнародних спортивних федерацій запровадили тестування на стимулятори до 1970-х років. Водночас дедалі більшого поширення набуває використання анаболічних стероїдів, особливо в силових видах спорту, адже на той час не розробили методик їхнього виявлення.

Постійні публічні скандали, судові справи та численні смерті спортсменів набули масового характеру. Спортсмен виступав знярядям реклами і успішності компаній та країн, які мали з цього фінансові прибутки. Наприкінці 90-х років впливові представники спортивної спільноти в засобах масової інформації різко критикували бездіяльність МОК з цього питання. У 1999 році на Всесвітній конференції з допінгу в спорті було засновано Всесвітнє антидопінгове агентство (WADA)[13].

У сучасному спорті України здоров'я та права спортсменів захищає Закон України "Про антидопінгову діяльність у спорті" від 26.01.2022. Дитячий олімпійський спорт "чистий" і захищений. Змінилась і класифікація спортивних розрядів у ВА: наказом Міністерства молоді і спорту України "Про внесення змін у додатки до Кваліфікаційних норм та вимог Єдиної спортивної класифікації України з олімпійських видів спорту" від 19.09.2018 № 4326., нормативні вимоги стали адаптовані до безпечності та здорової конкурентності.

Мета дослідження. Обґрунтувати доцільність початку тренувань з важкої атлетики у молодшому віці.

Матеріал і методи дослідження. Для проведення дослідження було використано офіційні статистичні дані спортсменів відділення "Важка атлетика" ДЮСШ м. Бердичева за останні 15 років (терміни виконання спортивних розрядів, відомості про травмування, відвідування тренувань, тенденції успішних виступів на змаганнях різного рівня).

Для досягнення мети у дослідженні було використано наступні методи: метод теоретичного аналізу, узагальнення наукових і методичних джерел, порівняльний аналіз, педагогічне і професійне спостереження.

Результати дослідження. Виховання спортсмена з важкої атлетики у молодшому віці, зумовлене багатьма об'єктивними та суб'єктивними причинами, до яких відносять:

1. Конкуренція з іншими видами спорту [14]. Діти молодшого віку, перспективні у важкій атлетиці, будуть перспективні і в інших видах спорту, зокрема легкій атлетиці, стрибках у висоту, вільній боротьбі, командних видах спорту тощо. За цікавістю і популярністю, порівняно з ігровими видами спорту чи танцювальними, у молодшому віці важка атлетика програє.

2. Молодший вік спортсмена [11, 4]. Раніше, на першому етапі спортивного відбору визначення доцільності спортивного вдосконалення зумовлене такими критеріями: низький зріст, гнучкість, сила, швидкість, витривалість, моральні якості, характер, дисципліна. Спортсмени розпочинали тренування з 16 років, коли, всі ці якості вже проявлялися. У сучасній важкій атлетиці з 11 років проводяться всеукраїнські змагання, обласні - з 7 років (з дозволу батьків). Коли дитина йде до школи, батьки пропонують безліч спортивних секцій. Важка атлетика не популярна серед розгляду пропозицій, хоча більш безпечна і корисна для здоров'я, порівняно з іншими видами спорту.

3. Пріоритетність навчання в школі. Фізичне виховання дитини починається з виховання в школі. Батьки в цей період спрямовують увагу на навчання, і як наслідок – брак рухової активності, не корисний для дитини режим дня, дисбаланс праці-відпочинку.

У процесі тренувань використовуються лише елементи з важкої атлетики, наприклад фізичні вправи з гімнастичною палицею. Розвиваються фізичні якості, формується техніка, виховуються моральні якості, що є основою на етапі початкової підготовки спортсмена.

4. Погіршення здоров'я у школі [4]. Уже за перший рік навчання у дітей знижується рухова активність, як наслідок погіршується зір, проявляється викривлення хребта, погіршується обмін речовин, знижується опірність імунної системи до захворювань. З міркувань становлення техніки у ВА краще брати дитину, яка багато рухається, тому, що правильність поставлених кутів тіла спортсмена відповідно руху штанги, безперервність тренувального процесу – основа безпеки здоров'я, попередження травматизму, досягнення високого результату [8].

5. Нестандартні, ігрові, педагогічні підходи в методиці тренувань. Тренування для дітей молодшого віку повинні бути цікавими, різноманітними щодо фізичного навантаження з використанням ігрових методів і форм [6, 9].

Стосовно суб'єктивних причин. Міфи, що зародилися наприкінці ХХ сторіччя про ВА: затримка зросту, початок тренувань з 16 років, шкідливо для дівчат, шкідливо для здоров'я, розвиток різних видів гриж, високий ризик травмувань, негативна не естетична зміна статури, завдяки гіпертрофування м'язів, обов'язковий прийом гормональних та стероїдних препаратів, використання допінгу тощо. Нічим не підтвержені теорії – це сталі тригери, які відштовхують батьків і дітей від вибору ВА як виду спорту [1, 11. с. 14-20,].

Ці перешкоди є викликом для тренера. Тренерська діяльність так само удосконалюється еволюційним шляхом паралельно з розвитком нових методик. У кожного тренера свій підхід до тренувального процесу, унікальні діючі формули з удосконалених методик, психологічного супроводу, морального виховання- підтримки, мотивації, власного авторитету, помножених на постійно зростаючий досвід тренувань з різними спортсменами, використанням інноваційних технологій у спорті [15].

Якщо раніше у важкій атлетиці був сталий відбір дітей для тренувань, то в сучасній ВА у кожної дитини своя унікальна техніка, яка постійно змінюється з ростом дитини, зміною м'язової маси, ричагів кінцівок, зміщення центру маси тіла, фізіологічних вікових змін і пов'язаних з цим процесів тощо. Тому, практично неможливо спрогнозувати спортивний результат. Часто більш перспективний спортсмен, на початковому етапі підготовки, завдяки нестабільності тренувального процесу втрачає у майстерності, порівняно з спортсменом менш обдарованим, але наполегливішим та працьовитим; перспективним у молодшому віці, а в пубертатний період відстаючим від спортсмена з більш яскравим природним гормональним сплеском [4].

Специфіка і характер тренувань дітей молодшого віку суттєво відрізняються від тренувань дітей старшого віку, але основи тренувального процесу, розвиток необхідних фізичних і моральних якостей, характер змагальної діяльності, розвиток тренуваності – ідентичні [11, с. 41-43].

Період підготовки важкоатлета характеризується циклічністю. Хвилеподібність загальної і спеціальної тренуваності, як управління спортивною формою, зумовлені відповідністю до мети підготовчого, змагального та перехідного періодів річного циклу тренування.

Метою підготовчого періоду у важкій атлетиці – є розвиток загальних і спеціальних фізичних якостей, збільшення сили, формування правильної техніки, розуміння виконання ривка та поштовху. Техніка відпрацьовується мінімальними фізичними навантаженнями, з одночасним підвищенням інтенсивності і швидкості виконання вправи; освоєння найпростіших чітких рухів; поділ складних елементів на частини; виконання цілісного руху; відпрацювання основних вправ: ривка і поштовху [11, с. 105-108]. Якщо спортсмен почне тренуватися в молодшому віці, усі ці якості будуть розвиватися поступово, систематично, під контролем тренера. Також, у результаті участі у змаганнях дитина набуває і змагального досвіду, вчиться керувати не тільки своїм тілом, а й емоціями,

направляє всі зусилля на підвищення результату. Саме в молодшому віці спостерігаються високі результати дітей у розвитку швидкісно-силових якостей, у дівчат більше, ніж у хлопців. З дослідження Бабаєва М.А., Шадиєвої Є.К. та Волкова О.В., вправи для розвитку швидкісно-силових якостей, розвитку сили найбільш доцільно використовувати у молодшому віці [3]. У дітей 7-11 років ще не достатньо сильні м'язи. Вправи на розвиток сили, статичні вправи не подобаються дітям, так як викликають емоційну втому. Починати розвиток силових здібностей необхідно вже в молодшому віці [7]. Силова підготовленість є основою для розвитку швидкості і витривалості, а статичні вправи використовуються для формування правильної постави. Найбільші темпи приросту швидкісно-силових здібностей спостерігаються у дітей молодшого віку [14]. Тому важлива пріоритетність розвитку в цьому віці - вправи швидкісно-силового характеру.

Саме тому доцільно розпочинати тренування в молодшому віці. У цьому віці тренер вибудовує психологічний зв'язок з дитиною, вчить бути спортсменом, формує співпрацю з батьками, школою, з оточенням дітей. Що дуже важливо для зосередження дитини на тренуваннях. У процесі тренувань формується фундамент на майбутнє для покращення спортивного результату [4].

У складних умовах сьогодення побудувати ефективний тренувальний процес можливо лише з поєднанням традиційних і нетрадиційних методів, інноваційних технологій фізичного виховання і спорту. Так як основні технічні прийоми у ВА (ривок і поштовх) складно-координаційні, то у тренувальному процесі використовують специфічні методи фізичного виховання: цілісно-конструктивний і розчленовано-конструктивний. Дітей молодшого віку слід спочатку навчати окремим елементам, стрибкам, падінням, специфічним стрибковим вправам. Техніка важкоатлетичних рухів складна тим, що максимально швидко потрібно чергувати напруження м'язів (фіксацію, статичні рухи) із розслабленням (польотом і падінням на інерції). Є діти, які швидко розуміють і оволодівають технікою (до речі, молодші - швидше, ніж старші). Є діти, які добре виконують окремі частини вправи, але не досить вправно виконують всю вправу загалом. Техніка важкоатлетичних вправ для дітей складна. Коли юні спортсмени не розуміють, як виконувати рух, швидко настає втома, що веде до емоційного й інтелектуального перенапруження, пригнічення, неуважності. Допоможе вирівняти ситуацію переключення уваги на більш легкі вправи, які в дітей не викликають складнощів у виконанні (підвідні на імітаційні). Потім потрібно поступово ускладнювати і повернутися до відпрацювання більш складних координаційних рухів та елементів техніки.

Дуже важливими є вербальні методи та методи наочності. Для тренера, який працює з дітьми молодшого віку, запорукою успішного досягнення мети і завдань тренувального процесу є піднесений настрій вихованців. Коли дитина пригнічена, тренування не відбудеться. Для покращення емоційного стану можна використовувати захоплення, похвалу, жарти, обговорення, супровідне пояснення, інструктаж, оцінювання, вказівку. З методів наочності використовуються: метод демонстрації (демонстрація виконання вправи тренером чи найбільш технічним учнем), метод спрямованого відтворення почуттів (допомога тренера у відтворенні правильної траєкторії рухів), метод аутогенного тренування, створення предметних ситуацій (використання символічних орієнтирів), метод асоціації (використання більш доступних, вже пережитих відчуттів і образів, аналогічних дії вивчаючого руху), методи експрес-інформації (вправи перед відеокамерою: потім розглянуті зі сторони траєкторія руху штанги, палиці, темп виконання, техніка), методи програмування (математичний розрахунок основних параметрів рухів, математичне моделювання техніки виконання вправ, розрахунок відсотків силової інтенсивності, маси знаряддя), метод фіксування рекордів (на плакаті в залі: дати і ваги основних вправ і

допоміжних, щоб діти бачили тенденцію росту своєї майстерності), метод фіксованої цілі (на плакаті в залі: дати і ваги виконання цілі для кожного спортсмена).

З власних спостережень, за останні 15 років тренувались діти з 6 до 16 років. Тренувалися спортсмени, які були сестрами і братами: з трьох сімей по двоє братів, з трьох – по двоє сестер. Різниця у віці – 3-5 років. Молодшим було від шести до восьми років. У всіх випадках молодші діти швидше навчаються техніці, розуміючи пояснення доступними словами та образами, вони більш гнучкі, швидкість та спритність вища, ніж у старших дітей [12]. Такі діти практично не втомлюються, головне правильно побудувати тренування, згідно з особливостями розвитку фізичних якостей та психології даного віку [5, 7]. Старші ж діти вже мають проблеми з викривленням хребта, зайвою вагою, браком сили, гнучкості і витривалості, мають навіть шкідливі звички. Як відомо, без виховання немає навчання, і навчання базується на вихованні [2]. Важко виховувати спортсмена в сучасній реальності без системності тренувань. Діти старші, приходячи з наміром займатися, стикаються з багатьма труднощами, бо не звикли працювати. Також їм складно внести стабільні тренування вже в складений розпорядок дня. Частіше, молодші брати і сестри стимулюють старших прийти разом на тренування. За вимогами наповнювання спортивних груп, різниця у віковій між вихованцями в одній групі не повинна перевищувати 9 років. Діти молодшого віку завжди конкурують зі старшими і навпаки, що стимулює прагнення досягти кращого результату в тренуваннях. Тренуючись разом певний період часу, старші діти раніше виконують спортивні розряди, але різниця, порівняно з молодшими – від шести місяців до року. Для спортсмена 10-11 років III-II спортивний розряд з ВА – це досить високий результат.

Креативність у роботі зі спортсменами молодшого віку характеризується тим, що основою тренувального процесу є ігровий метод. Всі тренування – це своєрідний квест, який діти проходять до кінця. У тренувальному процесі з дітьми молодшого віку було використано авторський методичний підхід:

1. **Розминка.** Пропоную дітям завдання провести коротку розминку з іншими дітьми. Діти стараються робити правильно, близько до правильного технічного виконання, слідкують за дисципліною і виконанням вправ іншими.

2. **Новий тренер.** Якщо приходять новачки, даю змогу проведення підготовчих вправ учню з вищою майстерністю. Цікаво спостерігати як вихованець повторює слова тренера, заохочує, пояснення, асоціації, а головне – показує багато разів одну й ту ж складну вправу точно і правильно, відточує свою майстерність.

3. **Батл.** Застосовую змагальний метод з підвищенням ваги (кг) або збільшенням кількості повторень вправ. Діти забувають про втому, підвищують власні результати, встановлюють рекорди.

4. **Нова вправа.** Діти вигадують нову допоміжну вправу. Фіксуємо назву, автора, використовуємо у подальших тренуваннях.

5. **Раніше закінчити тренування (Тривалість тренування).** Пропонується складного, але посиленого завдання. За умови виконання, дитина може закінчити тренування раніше встановленого часу за розкладом. Зазвичай така дитина практично відпрацьовує одну вправу все тренування.

6. **Youtube-канал.** Створений канал для дітей, де вони можуть побачити себе на тренуваннях, тенденцію удосконалення техніки, власні досягнення [16].

Висновки. У результаті проведеного дослідження встановлено, що:

– у заняттях важкою атлетикою з дітьми молодшого віку існують суб'єктивні та об'єктивні причини;

– виклики для тренера успішно долаються підвищенням тренерського потенціалу та креативними підходами;

– правильність та удосконалення техніки, розвиток базових фізичних якостей засобами важкої атлетики, стабільність та безперервність тренувального процесу є запорукою стабільного здоров'я та запобігання травм спортсмена, підвищення спортивного результату.

Перспектива подальшого дослідження. Розробка ефективної методики тренування на основі аналізу тренувальних та змагальних результатів дітей молодшого віку у важкій атлетиці.

Список літературних джерел

1. Антидопінгові правила Національного антидопінгово центру. – Київ, 2016.- 96с.
2. Власюк Г. Формування в школярів прагнення до ведення здорового способу життя. Рідна школа. – 2002. – № 8-9. – С. 57-52.
3. Волков Л.В. Теорія спортивного відбору: здібності, обдарованість, талант. – К.: Вежа, 1997. – 126 с.
4. Волков Л.В. Теорія та методика дитячого та юнацького спорту / Л.В. Волков. – К.: Олімпійська література, 2002. – 296 с.
5. ВООЗ Глобальні рекомендації з фізичної активності для здоров'я у всіх вікових групах. <http://www.scienceforum.ru/2013/pdf/7058.pdf>
6. Дворкін Л.С. Важка атлетика: методика підготовки юного важкоатлета. https://stud.com.ua/173025/pedagogika/vazhka_atletika_metodika_pidgotovki_yunogo_vazhkoatleta 2018.
7. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. – Київ : Олімпійська література. – 2012. – 391 с.
8. Матвієнко Аліса Петрівна студент Ляшевич Альона Михайлівна Проблеми допінгу в спорті. к.б.н., доцент, старший викладач кафедри медико-біологічних дисциплін Житомирський державний університет імені Івана Франка м. Житомир, Україна
9. Олійник Н.А., Дуржинська О.О., Рудницький В.Б. Фізичне виховання. Атлетичні види спорту. Навчальний посібник для закладів вищої освіти. Вінниця. – 2020
10. Ольшевський В. Особливості фізичного виховання 6-літніх учнів. Початкова школа. – 2002. – № 10. –С.16-19.
11. Платонов В. Н. Допинг в олимпийском спорте: история, состояние, перспектива. Допинг и эргогенные средства в спорте / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2003.- с. 9-49
12. Романенко В. А. Двигательные способности человека. Романенко В. А. – Донецк : Новый мир УК Центр, 1999. – 336 с.
13. Чухланцева Н.В. Технології підвищення спортивної майстерності. Навчальний посібник, – Запоріжжя: ЗНТУ. –2018
14. Важкаатлетика Бердичів. <https://www.youtube.com/c/ВажкаатлетикаБердичів/featured>

References

1. Anti-doping rules of the National Anti-Doping Center. - Kyiv, 2016. - 96 p.
2. Vlasyuk H. Formation of schoolchildren's desire to lead a healthy lifestyle. Native school. – 2002. – No. 8-9. - P. 57-52.
3. Volkov L.V. The theory of sports selection: abilities, giftedness, talent. - K.: Tower, 1997. - 126 p.
4. Volkov L.V. Theory and methodology of children's and youth sports / L.V. Volkov. - K.: Olympic Literature, 2002. - 296 p.
5. WHO Global recommendations on physical activity for health in all age groups. <http://www.scienceforum.ru/2013/pdf/7058.pdf>
6. Dworkin L.S. Weightlifting: a method of training a young weightlifter. https://stud.com.ua/173025/pedagogika/vazhka_atletika_metodika_pidgotovki_yunogo_vazhkoatleta 2018.
7. T.Yu. Krutsevich. Theory and methodology of physical education. - Kyiv: Olympic literature. - 2012. - 391 p.
8. Matvienko Alisa Petrivna student Lyashevich Alyona Mykhailivna Problems of doping in sports. Candidate of Science, Associate Professor, Senior Lecturer of the Department of Medical and Biological Sciences, Zhytomyr Ivan Franko State University, Zhytomyr, Ukraine
9. Oliynyk N.A., Durzhynska O.O., Rudnytskyi V.B. Physical Education. Athletic sports. Study guide for institutions of higher education. Vinnitsa. - 2020
10. Olshevsky V. Peculiarities of physical education of 6-year-old students. Elementary School. - 2002. - No. 10. - P.16-19.
11. Platonov V. N. Doping in Olympic sports: history, state, perspective. Doping and ergogenic means in sports / V.N. Platonov. – Kyiv: Olimpiyskaya literatura, 2003.- p. 9-49
12. Romanenko V. A. Human motor abilities. V. A. Romanenko – Donetsk: Novy mir UC Center, 1999. – 336 p.
13. Chukhlantseva N.V. Technologies for improving sports skills. Study guide, Zaporizhzhia: ZNTU. - 2018
14. Weightlifting. Berdychiv. <https://www.youtube.com/c/ВажкаатлетикаБердичів/featured>

DOI: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2022-14\(33\)-9-15](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2022-14(33)-9-15)

Відомості про авторів:

Гвіздон Л. В.; orcid.org/0000-0002-5444-9255; lgvizdon@gmail.com; Дитячо-юнацька спортивна школа, м. Бердичів, Житомирська область, пл. Мистецька, 1, Бердичів, 13306, Україна.