

Міністерство освіти і науки України  
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Національний університет «Запорізька політехніка»  
Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»  
Сумський національний аграрний університет  
Сумське обласне відділення Національного олімпійського комітету України  
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації  
Відділ фізичної культури та спорту Сумської міської ради

**АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ І СПОРТСМЕНІВ  
В ОЛІМПІЙСЬКИХ І НЕОЛІМПІЙСЬКИХ  
ВИДАХ СПОРТУ**

**МАТЕРІАЛИ**

**II Всеукраїнської науково-практичної конференції**

*21 жовтня 2022 року, м. Суми*

*Друкується згідно з рішенням вченої ради Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка  
(протокол № 3 від 31.10.2022 року)*

**Редакційна колегія:**

- М.О. Лянной** – директор Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка, кандидат педагогічних наук, професор;
- Д.В. Бермудес** – завідувач кафедри теорії та методики спорту Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка, кандидат педагогічних наук, доцент;
- В.В. Ворона** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії та методики спорту Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка;
- Н.А. Кулик** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії та методики спорту Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка.
- І.М. Скрипка** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії та методики спорту Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка.

**Рецензенти:**

- С. А. Лазоренко** – доктор педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри спортивних дисциплін та фізичного виховання Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка;
- П. Ф. Рибалко** – доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії та методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка;

**А43** Актуальні питання підготовки фахівців фізичної культури та спорту і спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту: Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції:/ відпов.ред. Д.В. Бермудес.– Суми : СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2022. – 252 с.

У збірнику презентовано апробацію результатів досліджень фахівців фізичної культури і спорту, аспірантів, магістрантів, студентів з актуальних теоретико-методологічних та психолого-педагогічних аспектів фізичної культури різних груп населення, фізичної терапії та ерготерапії, медико-біологічних основ фізичної культури, спорту та туризму, а також з питань теоретичних, методичних та організаційних основ підготовки спортсменів в олімпійських і не олімпійських видах спорту

## ЗМІСТ

### РОЗДІЛ 1.

#### ТЕОРЕТИЧНІ, МЕТОДИЧНІ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В ОЛІМПІЙСЬКИХ І НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДАХ СПОРТУ

**Бабич Владислав, Скрипка Ірина**

*ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ ЗАГАЛЬНОГО ТА  
СПЕЦІАЛЬНОГО НАПРЯМУ ТРЕНУВАЛЬНОГО  
ПРОЦЕСУ ПАНКРАТІОНІСТІВ 14-16 РОКІВ..... 8*

**Бермудес Діана, Балашов Дмитро**

*ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ НА  
ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ЮНАКІВ 15-17 РОКІВ..... 15*

**Бермудес Діана**

*ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ В ПРОЦЕСІ  
ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ КУЛЬОВОЮ СТРІЛЬБОЮ ..... 20*

**Бойко Андрій, Ворона Віта**

*СТРУКТУРА І ЗМІСТ ПІДГОТОВКИ БІАТЛОНІСТІВ  
15-16 РОКІВ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНOSTІ  
У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ..... 25*

**Бондаренко Інна, Лянной Юрій**

*ЗАСТОСУВАННЯ СИСТЕМИ МОНІТОРИНГУ  
СПОРТСМЕНІВ POLAR TEAM В ОПЕРАТИВНОМУ  
КОНТРОЛІ РОЗВИТКУ ЗАГАЛЬНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ  
ВИТРИВАЛОСТІ В ХОКЕЇ НА ТРАВІ..... 31*

**Вольченко Олег, Максименко Людмила**

*ПОКРАЩЕННЯ ЗАГАЛЬНОЇ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ  
ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ 10-11 РОКІВ ..... 37*

**Галета Артем, Максименко Людмила**

*ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ФУТБОЛІСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ  
ЕТАПІ СПОРТИВНИХ ТРЕНУВАНЬ ..... 42*

**Данильченко Артем, Лапицький Віталій**

*РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ В ПРОЦЕСІ  
ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-СПРИНТЕРІВ ..... 46*

<b>Дубровін Антон, Скрипка Ірина</b> <i>ВДОСКОНАЛЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ У ГОЛБОЛІ ЗАСОБАМИ АКУПУНКТУРИ.....</i>	52
<b>Зайцева Валерія, Кулик Ніна</b> <i>ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ДІВЧАТ У ХОКЕЇ НА ТРАВІ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ .....</i>	57
<b>Заспа Лариса</b> <i>УМОВИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ РУХОВИХ ДІЙ В ГАНДБОЛІ .....</i>	65
<b>Калашніков Юрій, Лазоренко Сергій, Кулик Ніна</b> <i>УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ КАДЕТСЬКОГО ВІКУ.....</i>	70
<b>Кисельов Валерій</b> <i>ВИКОРИСТАННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ЯКІСНОГО ПРОВЕДЕННЯ МАТЧІВ ВИСОКОГО РІВНЯ ФУТБОЛЬНИМИ АРБІТРАМИ .....</i>	84
<b>Кірюшко Ярослав, Кулик Ніна</b> <i>ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ГРУПИ ПСМ З ФУТЗАЛУ .....</i>	88
<b>Корнійчук Дмитро, Чхайло Миколай</b> <i>ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ КАРАТИСТІВ У ГРУПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ .....</i>	96
<b>Кошман Володимир, Ворона Віта</b> <i>ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗАСОБІВ У ПІДГОТОВЦІ БІАТЛОНІСТІВ ЮНОГО ВІКУ.....</i>	103
<b>Кулик Ніна</b> <i>ЗМІНИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ КВАЛІФІКОВАНИХ ДІВЧАТ-ХОКЕЇСТІВ .....</i>	108
<b>Лапицький Віталій</b> <i>КОНТРОЛЬ ІНТЕНСИВНОСТІ ПРИ ВИКОНАННІ ТЕХНІКО- ТАКТИЧНИХ ВПРАВ У ПІДГОТОВКИ ФУТЗАЛІСТІВ .....</i>	120

<b>Лапіна Юлія, Чхайло Микола</b> <i>ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНОК 20-22 РОКІВ У КІННОМУ СПОРТІ .....</i>	<i>125</i>
<b>Марченко Аріна</b> <i>АНАЛІЗ ЕТАПІВ ПІДГОТОВКИ ДІТЕЙ 8-12 РОКІВ У СПОРТИВНИХ БАЛЬНИХ ТАНЦЯХ.....</i>	<i>130</i>
<b>Мигаль Максим, Максименко Людмила</b> <i>ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ 15-16 РОКІВ У РІЧНОМУ ТРЕНУВАЛЬНОМУ ЦИКЛІ.....</i>	<i>135</i>
<b>Мирошниченко Дар'я</b> <i>ЗМІСТ ЗАНЯТЬ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ ЗІ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЮ СПРЯМОВАНІСТЮ .....</i>	<i>140</i>
<b>Олех Вікторія, Ворона Віта</b> <i>СПЕЦІАЛЬНА ВИТРИВАЛІСТЬ ЯК ПРОВІДНА ЯКІСТЬ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ.....</i>	<i>144</i>
<b>Олійник Карина, Скрипка Ірина</b> <i>ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧИХ ЗАСОБІВ У ПІДГОТОВЦІ ТАЕКВОНДИСТІВ.....</i>	<i>149</i>
<b>Пащенко Альона, Ворона Віта</b> <i>РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ У КІННОМУ СПОРТІ .....</i>	<i>154</i>
<b>Плуговий Євген, Лапицький Віталій</b> <i>УДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БОРЦІВ.....</i>	<i>160</i>
<b>Редька Олена, Ворона Віта</b> <i>АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ЗІ СПОРТИВНОЇ РАДІОПЕЛЕНГАЦІЇ.....</i>	<i>167</i>
<b>Скачедуб Наталія, Островська-Крузе Вікторія</b> <i>ФІЗІОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ.....</i>	<i>176</i>

<b>Сосєдко Владислав, Скрипка Ірина</b> <i>УДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ З ВАДАМИ ЗОРУ У ФУТЗАЛІ .....</i>	<i>185</i>
<b>Тюх Микита, Чхайло Микола</b> <i>ВПЛИВ ВПРАВ ВИБІРКОВОГО ХАРАКТЕРУ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВКУ ЮНИХ КАРАТИСТІВ 12-14 РОКІВ .....</i>	<i>191</i>
<b>Чепульський Денис</b> <i>ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ КРОСФІТУ.....</i>	<i>197</i>
<b>Чередниченко Ірина, Ворона Віта</b> <i>ЕФЕКТИВНІСТЬ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ПЛАВЦІВ 6-8 РОКІВ У РІЧНОМУ ЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ.....</i>	<i>203</i>
<b>Чхайло Микола</b> <i>АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЧОЛОВІЧОЇ ЗБІРНОЇ УКРАЇНИ З ФУТЗАЛУ СЕРЕД ЛЮДЕЙ З ВАДАМИ ЗОРУ .....</i>	<i>210</i>

## РОЗДІЛ 2.

### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ, ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ, МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИХ ОСНОВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА ТУРИЗМУ

<b>Гета Алла</b> <i>ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ.....</i>	<i>214</i>
<b>Гордієнко Вадим</b> <i>АНАЛІЗ ПОПУЛЯРНОСТІ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ СЕРЕД ЧОЛОВІКІВ МОЛОДОГО ВІКУ .....</i>	<i>221</i>
<b>Кубатко Аліна</b> <i>ЕФЕКТИВНІСТЬ МОДЕЛІ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ЕКОНОМІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ .....</i>	<i>227</i>

<b>Максименко Людмила, Зайцева Валерія</b> <i>ДЕЯКІ АСПЕКТИ МОДЕРНІЗАЦІЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДИТЯЧОГО НАСЕЛЕННЯ .....</i>	<i>236</i>
<b>Скрипка Ірина</b> <i>МЕТОДИ ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АКТИВНОСТІ СПОРТСМЕНІВ .....</i>	<i>240</i>
<b>НАШІ АВТОРИ .....</b>	<b>246</b>

Галета Артем, Максименко Людмила

## ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ФУТБОЛІСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ СПОРТИВНИХ ТРЕНУВАНЬ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті розглянуто основні аспекти річного тренувального циклу підготовки юних футболістів. Доповнено тренувальну програму підготовки гравців протягом річного тренувального циклу спеціальними засобами елементів спортивних ігор. Доведено ефективність спеціальних засобів, що підтверджується статистичними даними.

**Ключові слова:** фізична підготовка, футболісти, початковий етап, спортивні тренування.

**Galeta Artem, Maksymenko Lyudmila. Physical training of football players for the beginning.**

**Abstract.** The article discusses the main aspects of the annual training cycle of training young football players. The training program for training players during the annual training cycle was supplemented with special means of elements of sports games. The effectiveness of special means has been proven, which is confirmed by statistical data.

**Key words:** physical training, football players, initial stage, sports training.

Процес підготовки юних футболістів є основним етапом серед усіх наступних, що складають увесь багатий річний процес. Початковий етап підготовки футболістів є етапом, коли спортсмени-початківці отримують базову фізичну підготовку, на якій ґрунтується технічна і тактична підготовки. У першу чергу, надзвичайно важливою є правильна організація навчально-тренувального процесу із наукової і методичного точки зору [1, 5].

К. Віхров зазначає, що початкова підготовка футболістів має бути спрямована на розвиток усіх фізичних якостей, звісно, враховуючи, сенситивні періоди. Для даного етапу важливим є формування навичок виконання фізичних дій, що в подальшому забезпечуватимуть технічну

підготовку. Відмічено відсутність наукових робіт щодо вікової динаміки юних футболістів у структурі змагальної діяльності, що нашо вхує на мотивацію до пошуку нових методичних підходів фізичної підготовки гравців початкового етапі підготовки [1].

Науковці (Т. Кручевич, Н. Пангелова, М. Пітин) наголошують, що є проблеми, які полягають і в тому, формування фізичних якостей впродовж життя відбувається гетерохронно. Для кожного вікового періоду є відповідна сенситивність, про яку слід завжди пам'ятати, плануючи навчально-тренувальний процес. Часто тренеру-викладачу, під час організації навчально-тренувальних занять, важко правильно розподіляти засоби для розвитку фізичних якостей для кожного з тих, хто займається, що й обумовлює актуальність нашого педагогічного експерименту [1, 2, 4].

**Мета дослідження** – обґрунтувати та визначити ефективність доповненої програми навчально-тренувальних тренувальних занять футболістів 10-11 років у підготовчому періоді загально-підготовчого етапу із використанням елементів спортивних ігор.

Педагогічне дослідження проводилося на базі Футбольного центру «Барса». Було доповнено програму із фізичної підготовки юних футболістів на основі програми «Фізична підготовка юних футболістів» (К. Віхров, 2011) і впроваджено її у навчально-тренувальний процес із загальної фізичної підготовки футболістів. В експерименті взяли участь 20 осіб (по 10 футболістів у КГ й ЕГ), займаються футболом 3-й рік. Відповідно до плану-схеми циклу підготовки для груп початкової підготовки було доповнено зміст навчально-тренувальних занять із ЗФП (153 год за рік) елементами спортивних ігор (волейбол, баскетбол) [1].

Включаючи елементи баскетболу у тренувальний процес із ЗФП футболістів 10-11 років використовували засоби ведення м'яча, його передача різними прийомами, кидки по кільцям, стрибки, біг, зупинки, повороти, постійне спостереження за діями гравців своєї команди та команди супротивника. Різноманітність вправ, прийомів та дій за змістом, формою, технікою виконання в швидко мінливих умовах гри, значні фізичні навантаження сприяли поліпшенню координації та точності рухів, розвитку спритності, швидкості, підвищували швидкість рухової реакції. Крім того, при заняттях баскетболом удосконалювалися вестибулярний та зоровий аналізатори, загострюється увага.

Засобами волейболу були: передачі м'яча, напад, блокування, подачі м'яча, стрибки, випадки, присідання, падіння. Велике значення у техніці гри у волейбол мають прийоми та дії, що виконувалися у поєднанні зі стрибками, особливо при грі біля сітки. Такі прийоми і дії тренують м'язи ніг, розвиваючи їх силу, а нахили, повороти, падіння – м'язи тіла. Сучасний волейбол характеризується сильним падаючим ударом, що значно ускладнює прийом м'яча. Для того щоб прийняти такий м'яч правильно, гравець постійно повинен бути уважним і мати швидкість і точність реакцій і дій. Вдосконалення навичок у точній передачі м'яча своєму партнеру розвиває у тих, хто займається м'язову чутливість. Виконання передач м'яча із різних положень вимагає від гравця постійно бачити всіх партнерів, оцінювати обстановку на майданчику, що можливо за високого рівня розвитку просторового орієнтування [3].

Для перевірки ефективності елементів спортивних ігор, було визначено рівень фізичної підготовленості юних футболістів за допомогою нормативних тестів (табл. 1).

Таблиця 1

**Динаміка рівня фізичної підготовленості юних футболістів під час дослідження**

Нормативні тести на визначення рівня фізичної підготовленості	ЕГ (n=10)				КГ (n=10)				Початковий $\chi^2_{\text{екс}}$	Кінцевий $\chi^2_{\text{екс}}$
	Початок		Закінч.		Початок		Закінч.			
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S		
«Біг 30 м, с»	6,11	0,4	5,7**	0,29	6,15	0,31	5,92*	0,31	0,5	6,1
«Рівномірний біг без урахування часу, бали»	3,61	0,6	4,81*	0,6	3,51	0,51	4,65*	0,52	0,7	6,2
«Човниковий біг 3x10 м/с»	9,31	3,35	8,5**	3,53	9,33	3,56	8,72*	2,92	0,4	6,3
«Нахил тулуба вперед, см»	8,15	2,13	11,1**	2,45	8,2	2,18	10,1*	2,31	0,8	6,1
«Піднімання тулуба в положення сід, раз»	11,6	2,89	15,21*	4,02	11,5	2,91	14,34*	3,72	0,7	6,2

Примітки: \* –  $p < 0,05$ , \*\* –  $p < 0,01$ .  $\chi^2_{\text{кр.}} = 5,99$ .

Із таблиці 1 бачимо, що відбулися статистичні зміни у показниках нормативних тестів в обох групах футболістів 10-11 років. В ЕГ спостерігаються статистично достовірні зміри при  $p < 0,01$  у таких тестах: «Біг 30 м, с», «Човниковий біг 3x10 м/с», «Нахил тулуба вперед, см»; статистично достовірні зміри при  $p < 0,05$  відбулися у таких тестах: «Рівномірний біг без урахування часу, бали», «Піднімання тулуба в положення сід, раз». У КГ відбулися статистично достовірні зміни у всіх тестах при  $p < 0,05$ . Критерій  $\chi^2$  вказує, що на початку педагогічного експерименту ЕГ і КГ були однорідними, а наприкінці дослідження показники, що визначали рівень фізичної підготовленості, суттєво відрізнялися.

Таким чином, названі вище факти, дають право сказати, що доповнена програма навчально-тренувальних тренувальних занять футболістів 10-11 років у підготовчому періоді загально-підготовчого етапу із використанням елементів спортивних ігор є ефективною. Її можна в подальшому впроваджувати у навчально-тренувальний процес підготовки футболістів.

### **Список використаної літератури**

1. Вихров К. Физическая подготовка юных футболистов. Федерация футбола Украины. Научно-методический отдел. К. 2011. 43 с.
2. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання. К. : Олімп. л-ра, 2017. Т. 2. 448 с.
3. Костюкевич В. М. Спортивні ігри: курс лекцій: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Вінниця: Ландо ЛТД, 2012. 240 с.
4. Пітин М. Взаємозв'язки показників фізичної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки. *Молода спортивна наука України*. Вип. 14: у 4-х т. Л., 2010. Т.1. С. 215-220.
5. Шаповал В. М. Формування фізичних якостей в юних футболістів. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів*. Суми. 2008. С. 705-710.

**Данильченко Артем, Лапицький Віталій**

## **РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-СПРИНТЕРІВ**

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** Стаття присвячена підготовці спортсменів-спринтерів. Автором запропоновано мікроцикл програми тренувань спринтерів де розглянуто спеціальні і комплексні заняття з фізичної, технічної, тактичної підготовки з використанням індивідуальних і групових методів роботи.

**Ключові слова:** легка атлетика, спринтерський біг, швидкісно-силові якості, техніка бігу, мікроцикл програми тренувань.