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
ІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції

*21 жовтня 2022 року, м. Суми*

УДК 378.147:796.032/.034.6.071.2.(477)(06)
А43

*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 ІІ 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

**УДК 378.147:796.032/.034.6.071.2.(477)(06)**

**©** Колектив авторів, 2022
© СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2022

**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 СПРЯМОВАНОСТІ 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 ПІДГОТОКИ 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*

**Дубровін Антон, Скрипка Ірина**
*ВДОСКОНАЛЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ У ГОЛБОЛІ ЗАСОБАМИ АКУПУНКТУРИ..... 52*

**Зайцева Валерія, Кулик Ніна**
*ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ДІВЧАТ У ХОКЕЇ НА ТРАВІ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ ..... 57*

**Заспа Лариса**
*УМОВИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ РУХОВИХ ДІЙ В ГАНДБОЛІ ..... 65*

**Калашніков Юрій, Лазоренко Сергій, Кулик Ніна**
*УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ КАДЕТСЬКОГО ВІКУ..... 70*

**Кисельов Валерій**
*ВИКОРИСТАННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ЯКІСНОГО ПРОВЕДЕННЯ МАТЧІВ ВИСОКОГО РІВНЯ ФУТБОЛЬНИМИ АРБІТРАМИ ..... 84*

**Кірюшко Ярослав, Кулик Ніна**
*ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ГРУПИ ПСМ З ФУТЗАЛУ ..... 88*

**Корнійчук Дмитро, Чхайло Миколай**
*ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ КАРАТИСТІВ У ГРУПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ..... 96*

**Кошман Володимир, Ворона Віта**
*ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗАСОБІВ У ПІДГОТОВЦІ БІАТЛОНІСТІВ ЮНОГО ВІКУ.....103*

**Кулик Ніна**
*ЗМІНИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ КВАЛІФІКОВАНИХ ДІВЧАТ-ХОКЕЇСТІВ .....108*

**Лапицький Віталій**
*КОНТРОЛЬ ІНТЕНСИВНОСТІ ПРИ ВИКОНАННІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ВПРАВ У ПІДГОТОВКИ ФУТЗАЛІСТІВ .....120*

**Лапіна Юлія, Чхайло Микола**
*ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНОК 20-22 РОКІВ У КІННОМУ СПОРТІ ..... 125*

**Марченко Аріна**
*АНАЛІЗ ЕТАПІВ ПІДГОТОВКИ ДІТЕЙ 8-12 РОКІВ У СПОРТИВНИХ БАЛЬНИХ ТАНЦЯХ ..... 130*

**Мигаль Максим, Максименко Людмила**
*ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ 15-16 РОКІВ У РІЧНОМУ ТРЕНУВАЛЬНОМУ ЦИКЛІ ..... 135*

**Мирошниченко Дар'я**
*ЗМІСТ ЗАНЯТЬ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ ЗІ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЮ СПРЯМОВАНІСТЮ ..... 140*

**Олех Вікторія, Ворона Віта**
*СПЕЦІАЛЬНА ВИТРИВАЛІСТЬ ЯК ПРОВІДНА ЯКІСТЬ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ ..... 144*

**Олійник Карина, Скрипка Ірина**
*ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧИХ ЗАСОБІВ У ПІДГОТОВЦІ ТАЕКВОНДИСТІВ ..... 149*

**Пащенко Альона, Ворона Віта**
*РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ У КІННОМУ СПОРТІ ..... 154*

**Плуговий Євген, Лапицький Віталій**
*УДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БОРЦІВ ..... 160*

**Редька Олена, Ворона Віта**
*АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ЗІ СПОРТИВНОЇ РАДІОПЕЛЕНГАЦІЇ ..... 167*

**Скачедуб Наталія, Островська-Крузе Вікторія**
*ФІЗІОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ ..... 176*

**Сосєдко Владислав, Скрипка Ірина**
*УДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ З ВАДАМИ ЗОРУ У ФУТЗАЛІ .....185*

**Тюх Микита, Чхайло Микола**
*ВПЛИВ ВПРАВ ВИБІРКОВОГО ХАРАКТЕРУ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВКУ ЮНИХ КАРАТИСТІВ 12-14 РОКІВ .....191*

**Чепульський Денис**
*ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ КРОСФІТУ.....197*

**Чередниченко Ірина, Ворона Віта**
*ЕФЕКТИВНІСТЬ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ПЛАВЦІВ 6-8 РОКІВ У РІЧНОМУ ЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ.....203*

**Чхайло Микола**
*АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЧОЛОВІЧОЇ ЗБІРНОЇ УКРАЇНИ З ФУТЗАЛУ СЕРЕД ЛЮДЕЙ З ВАДАМИ ЗОРУ.....210*

РОЗДІЛ 2.
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІАСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ, ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ, МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИХ ОСНОВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА ТУРИЗМУ

**Гета Алла**
*ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ.....214*

**Гордієнко Вадим**
*АНАЛІЗ ПОПУЛЯРНОСТІ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ СЕРЕД ЧОЛОВІКІВ МОЛОДОГО ВІКУ .....221*

**Кубатко Аліна**
*ЕФЕКТИВНІСТЬ МОДЕЛІ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ЕКОНОМІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.....227*

**Максименко Людмила, Зайцева Валерія**
*ДЕЯКІ АСПЕКТИ МОДЕРНІЗАЦІЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДИТЯЧОГО НАСЕЛЕННЯ .....236*

**Скрипка Ірина**
*МЕТОДИ ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АКТИВНОСТІ СПОРТСМЕНІВ .....240*

**НАШІ АВТОРИ**.....246

**Плуговий Євген, Лапицький Віталій**

# УДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БОРЦІВ

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

**Анотація.** У статті досліджено показники, що характеризують силові та швидкісно-силові здібності панкратіоністів високої кваліфікації Автором запропоновано програма тренувань спеціальної силової та швидкісно-силової підготовки та розроблено анкету для тренерів з панкратіону щодо визначеня тренувальних навантажень під час розвитку спеціальних здібностей

**Ключові слова:** фізична підготовка, панкратіон, швидкісно-силова підготовка.

**Plugovyi Evgeny, Lapytskyi Vitaly.** Improvement of sports training of highly qualified wrestlers.

**Abstract.** The article examines the indicators that characterize the strength and speed-strength abilities of highly qualified pankrationists.

The author proposed a training program for special strength and speed-strength training and developed a questionnaire for pankration trainers to determine training loads during the development of special abilities
**Keywords:** physical training, pankration, speed-strength training.

**Актуальність.** Панкратіон, як вид єдиноборства є складним в координаційному відношенні видом спортивної діяльності, обмеженою рамками існуючих міжнародних правил змагань. В останні роки конкуренція значно підвищилася, що безумовно призвело до ще більшого загострення суперництва на між світовій арені. Питання про підвищення результатів у змаганні знаходиться в тісному взаємозв'язку з оптимізацією засобів і методів тренувального процесу. На сьогодні високі результати в змаганнях світового рівня та зростаюча динамічність боротьби, вимагають підвищеної уваги до вдосконалення всіх сторін підготовки, від яких залежать спортивні досягнення борців (Г.М. Арзютов, 2015 Огарь Г.О., Санжаров В.А., Ласиця В.І, 2020).

До числа таких факторів безперечно відноситься фізична підготовка борців високої кваліфікації, так як виконання техніко-тактичних дій на килимі в скаладхних умовах спортивного двобою безпосередньо суттєво взаємопов’язана. Виходячи з вимог змагальної діяльності та тенденцій розвитку спортивної боротьби, в тренувальному процесі повинні вноситися корективи саме у спеціальну фізичну підготовку майбутніх майстрів килима, тому що набуття спортивної форми, а також високі спортивні результата суттєво залежить від рівня її розвитку.

Окреслене доводить доцільність розглянути особивості спеціальної силової підготовки борців-панкратіоністів високої кваліфікації та внести корективи у їх програму підготовки на загально-підготовчому етапі підготовчого періоду річного тренувального циклу.

**Мета роботи:** дослідити показники, що характеризують силові та швидкісно-силові здібності панкратіоністів високої кваліфікації та удосконалити програму тренувань спеціальної силової та швидкісно-силової підготовки

**Завдання роботи:**

1) Проаналізувати наукову, методичну літературу та інформаційні джерела з проблеми дослідження
2) Розробити анкету для тренерів з панкратіону щодо визначеня тренувальних навантажень під час розвитку спеціальних здібностей.

**Основні результати дослідження.** Спеціалісти з підготовки одноборців вказують на те, що кожен з цих етапів має визначену методичну специфіку у питаннях всіх видів підготовки: технічної, тактичної, фізичної та психологічної. Але зауважують на тому, що фізична підготовка поділяється на два види: загальну-фізичну та спеціальну-фізичну підготовку, де основу борця високої кваліфікації складає, саме спеціальна-фізична підготовка, тоді як загальнофізичній підготовці приділяють значну увагу лише на початкових етапах підготовки юних спортсменів та підлітків [26]. На базі загальної фізичної підготовки будується спеціальна фізична підготовка, яка спрямована на розвиток у спортсмена особливих йому для досягнення високих результатів в обраному виді спорту, а основна мета даного виду фізичної підготовки це його підготовка до протидії та перемога над зовнішніми силами, які вплвають на нього.

Основні вимоги до спеціальної підготовки борців високого класу є розвиток їх швидкісних та силових здібностей [12]. Особливості розвитку цих рухових здібностей, характерні кожному виду спорту і визначаються мотивацією, цілями, історією розвитку виду спорту, правилами спортивної діяльності. Щоб прийняти правильне рішення, спрямоване на удосконалення рухової дії, необхідно знати,

як організовано і в яких умовах реалізується конкретна спортивна дія.

Педагогічний експеримент проводився в умовах навчально-тренувального процесу спортсменів із жовтня 2021 року по лютий 2022 року на базі спортивного залу ННІФК м. Суми. Для проведення експерименту були відібрані 12 висококваліфікованих спортсменів, які за показниками розвитку фізичних якостей та спортивною кваліфікацією (МС, МСМК) були на одному рівні, які були розділені на 2 групи експериментальну групу (ЕГ) – 6 чоловік, та контрольну групу (КГ) – 6 чоловік відповідно. Розроблено анкету для тренерів збірних команд з панкратіону щодо тренувальних навантажень під час розвитку спеціальних здібностей після чого було внесено методичні корективи у програму тренувань щодо вдосконалення спеціальної силової підготовки борців високої кваліфікації.

Опитування проводилось у формі інтерв'ю під час якого задавались питання про найбільш значимі для панкратіоністів високої кваліфікації фізичних навантажень і методах розвитку сили та швидкісно-силових здібностей. Аналізуючи результати анкетування було зроблено висновки, що найбільш вагомими засобами розвитку сили та швидкісно-силових здібностей є змагальні вправи, але при цьому тренери можуть не враховувати їх широку варіативність. Також вони не особливо приймали до уваги про спрямованість та їх дію на мязові групи і використовують їх механічно і одним з важливих умов є психологічна стійкість в обстановці з підвищенним емоційним фоном – яким є змагання.

На учбово-тренувальному зборі в якому приймали участь збірна команда України з панкратіону було обрано 28 спортсменів високої кваліфікації у віці від 20 до 30 років і запропонували їм взяти участь у педагогічному експери-

менті для цього було запропоновано надати нам їх тренувальні щоденники (рис.1.).

З запропонованих на 28 щоденників було визначено наступні данні:

1. 64,5% спортсменів в своїх тренувальних заняттях не використовували спеціально-підготовчі вправи;
2. 25,5% використовували спеціально-підгтовчі вправи в своєму тренувальними процесі періодично;
3. 5% не використовували в своєму тренувальному прцесі спеціально-підготовчі вправи.

Аналіз щоденників тренувальних навантажень показав, що тренувальному процесі панкратіоністів високої кваліфікації спеціально-допоміжні вправи на розвиток сили та швидкісно-силових здібностей використовувались в недостатній кількості, що вказує на необхідність внесення до їх програми тренувань певних коректив з метою удосконалення вказаних здібностей.

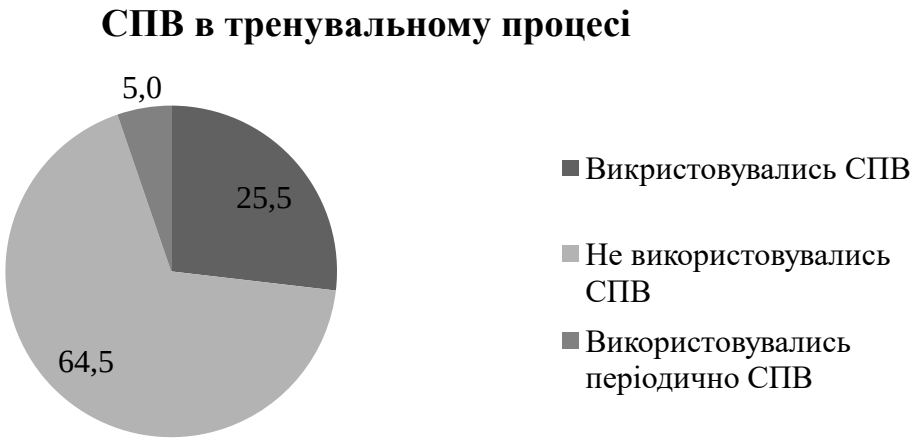


*Рис.1. Результати аналізу щоденників спортсменів щодо використання засобів СПВ в підготовці панкратіоністів*

Аналізуючи планування тренувального процесу в панкратіоні, ми бачимо, що пропорційне співвідношення спеціальної силової підготовки, по відношенню до інших видів підготовки має найбільше значення. Внаслідок, чого при такому співвідношенні об’ємів тренувального процесу

спрямовані на підвищення об’єму та інтенсивності навантаження. Навантаження повинно бути раціонально організоване по періодам підготовки.

Силову підготовку борців необхідно завжди контролювати за допомогою систематичного всебічного контролю за її динамікою, так як визначення оптимального поєднання рівнів розвитку силових здібностей різних груп м'язів є важливим при підготовці спортсменів високого класу. Борці повинні розвивату силу без досягнення граничних показників усіх груп мязів, а розвивати дану якість лише ґрунтуючись на показники їх топографічних особливостей.

Силова та швидкісно-силова підготовленість спортсменів, які спеціалізуються в одноборствах має складну структуру і включає практично всі вище перераховані види силових здібностей. Значимість елементів цієї структури для одноборців для кожної вагової категорії різна. Основними засобами силових здібностей є силові вправи, і їх актуальність застосування є тільки за умови виконання схожим до змагальних умов. При цьому сила характеризується потужністю, неоднаковим режимом розвитку силових зусиль, а також силовою витривалістю, здатністю протистояти стомленню, що викликається силовими компонентами навантаження.

Для сприяння фізичної підготовки борців їх силові здібності, які є основними в одноборствах розвивали насамперед починаючи з тих груп мязів, які потрібно було для виконання прийомів з арсеналу окремого спортсмена. Співвідносили сили різних груп мязів на кожному тренуванні з метою їх розвитку в оптимальних межах, з метою запобігання створення структурних технічних дій. У процесі підготовки кваліфікованих борців значну увагу приділяли силовим вправам з партнером, які ефективно ефективно розвивають силу, також ці вправи дозволяли удосконалювати їх технічні дії.

Методи які використовували під час тренування з силової підготовки визначались завданням підвищення намічених компонентів структури. Так для спортсменів експериментальної групи в яку входили спортсмени високої кваліфікаціїне використовували паралельне зростання сили та міжмязової координації, що використовуються для спортсменів новачків, а в більшій мірі для спортсменів ЕГ було використано саме наступні методи та засоби:

- методи не пов'язані зі значним збільшенням мязів.
- методи, що пов'язані з формуванням умовно-рефлекторних зв'язків, що забезпечують м'язову та внутрішньо-мязову координацію;
- засоби, акробатичні вправи, вправи з обтяженнями, рухливі ігри, виведення з рівноваги, боротьба за територію.

Щодо удосконалення швидкісно-силових якостей борців ЕГ основним їх завданням було саме покращення рівня розвитку вибухової сили. До засобів розвитку даних здібностей відносились різні вправи з обтяженням, і під час яких у робочих фазах руху виявляються максимальні прискорення. В програмі тренування встановили необхідність використання ігорового методу навчання, що зумовило під час корегування програми спеціальної фізичної підготовки для ЕГ в тижневому циклі тренувальних занять використовувати рухливі ігри-борця.

**Висновки.** Загальна фізична підготовка є основою спортивного тренування, і тому навіть при високій технічніко-тактичній підготовленості борців, якщо у них не достатньо розвинені сила і швидкість, витривалість і гнучкість, спритність досягти успіхів у спортивних одноборствах не можливо. Встановили, що для для сприяння фізичної підготовки борців їх силові здібності, які є основними в одноборствах потрібно розвивати насамперед

починаючи з тих груп мязів, які необхідні для виконання прийомів з арсеналу окремого спортсмена.

## Список використаної літератури


1. Бугрій С.В. Бурла О.М. Характеристика фізичної підготовки борців на етапі поглибленої спеціалізації. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів і студентів України: у 2 т. Суми: СДПУ ім. А.С. Макаренка, 2009. С.279-284.
2. Бекас О.О. Паламарчук Ю.Г. Дзюдо. Фізична підготовка юних спортсменів: [Навч. посібник]. Вінниця: ВНТУ, ГНК, 2014. 152 с
3. Коломієць А. С. Міщенко О. В., Лазоренко С. А. Удосконалення фізичних якостей борців вільного стилю кадетського віку. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2017. Вип. 147(2). С. 183-187.
4. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. Чернівці : Чернівец. нац. ун-тім. Ю.Федьковича, 2021. 120с.
5. Ткаченко. С.В. Спеціалізовані рухливі ігри в технікотактичній підготовці борців: Навчальний посібник для студентів педагогічних вузів спеціальності 7.010201 фізичне виховання. Чернігів: Чернігівський державний педагогічний університет, 2008. 72 с.



**Редька Олена, Ворона Віта**


# АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ЗІ СПОРТИВНОЇ РАДІОПЕЛЕНГАЦІЇ


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



**Анотація.** У роботі було проаналізовано структуру змагальної діяльності та динаміку результатів спортсменів України зі спортивної радіопеленгації на чемпіонатах Світу та чемпіонатах Європи 2016 – 2022 років. Засвідчено стабільність позицій, що передбачають вищий за середній рівень, тобто команда національної збірної України входить в трійку лідерів в підсумковому рейтингу змагань, та наявність резервів поліпшення результатів як спортсменів України, так і команди у світовому рейтингу.



**Ключові слова:** спортивна радіопеленгація, структура змагальної діяльності, результат, змагальна діяльність.