

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*

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

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

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- ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ 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 <i>ДЕЯКІ АСПЕКТИ МОДЕРНІЗАЦІЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДИТЯЧОГО НАСЕЛЕННЯ</i>	<i>236</i>
Скрипка Ірина <i>МЕТОДИ ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АКТИВНОСТІ СПОРТСМЕНІВ</i>	<i>240</i>
НАШІ АВТОРИ	<i>246</i>

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.

Redka Olena, Vorona Vita. Analysis of results of competitive activity athletes from sports radioorienteeing.

Abstract. The work analyzed the structure of competitive activity and the dynamics of the results of sportsmen of Ukraine in sports radioorienteeing at the World Championships and the European Championships in 2016-2022. The stability of positions assuming a higher than average level, that is, the national team of Ukraine is among the top three in the final ranking of the competition, and the presence of reserves for improving the results of both Ukrainian athletes and the team in the world ranking have been proven.

Key words: sports radioorienteeing, the structure of competitive activity, result, competitive activity.

Постановка проблеми. Сутність спортивної радіопеленгації (СРП) полягає у поєднанні оперативної радіопеленгації, бігу та орієнтування на місцевості різного характеру. Спортсмену необхідно за допомогою радіопеленгатора (приймача з антеною спрямованої дії) виявити задану кількість радіопередавачів (РП) у найкоротший час та фінішувати.

Як показує аналіз змагальної діяльності у спортивній радіопеленгації, при проходженні класичної дистанції у кваліфікованих спортсменів на ближній радіопошук в середньому йде 10% від усього часу, що витрачається при проходженні змагальної дистанції. У свою чергу, на пеленгування радіопередавачів (у тому числі і в русі) спортсмени витрачають від 20 до 30% часу. Інші 60-70% часу йде на пересування по дистанції, у тому числі з орієнтуванням на місцевості, а також інші компоненти змагальної діяльності [1].

На характер змагальної діяльності у спортивній радіопеленгації впливають такі фактори та умови як фізичний та функціональний стан спортсмена, рівень мотивації (психологічна готовність), кліматичні умови та погода, діапазон змагальної дистанції, а також стратегічні завдання.

У міру виявлення РП окремі прийоми та дії виконуються у меншому обсязі, наприклад, скорочується кількість

проведення пеленгів на карті, менше витрачається часу на пеленгування. Як наслідок, обсяг розумової роботи, що виконується дещо знижується, а швидкість пересування збільшується. Тут дуже важливо щоб спортсмен не перевищував критичну швидкість пересування, за якої зміг би продовжувати виконувати аналітичну роботу, необхідну для успішного завершення дистанції (рис. 1).

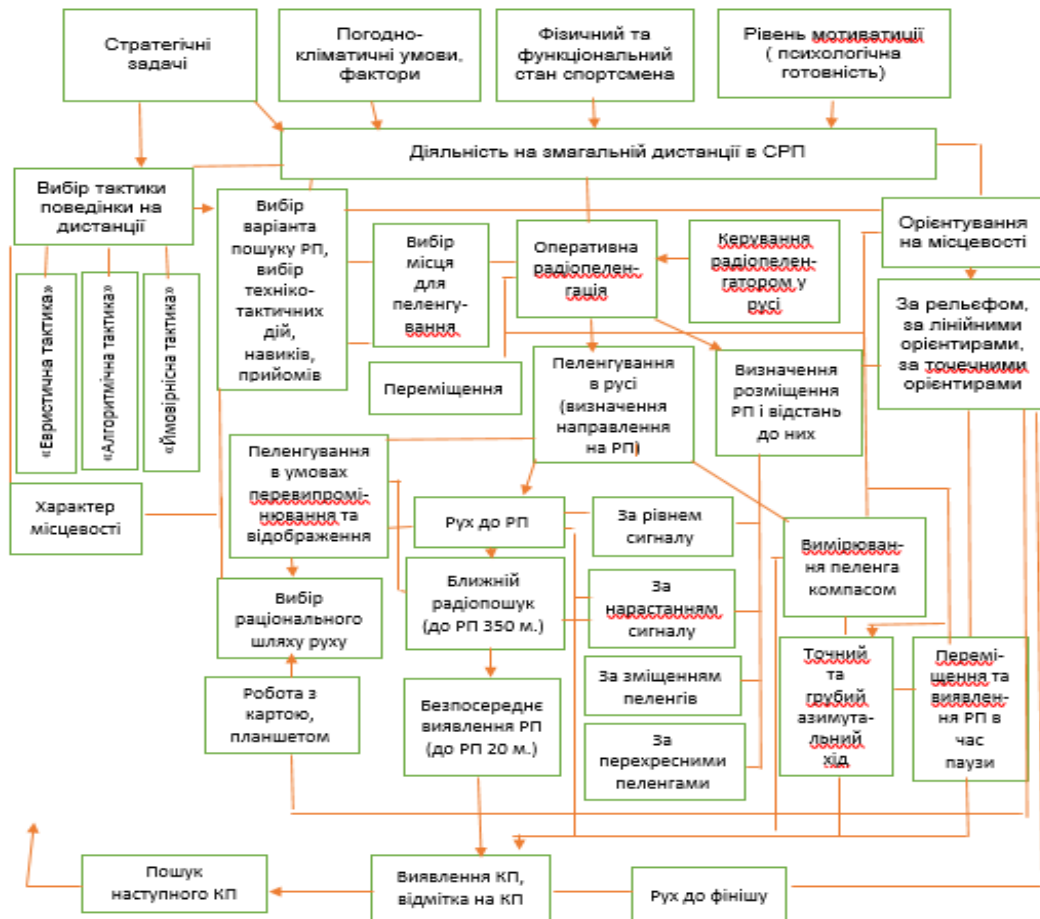


Рис. 1. Структура змагальної діяльності у спортивній радіопеленгації

Залежно від цього, які стратегічні завдання ставляться перед спортсменом, на якому діапазоні відбуватимуться змагання, і в якій місцевості проводяться змагання, визначається тактика поведінки на дистанції (алгоритмічна, ймовірнісна, евристична). Також на вибір тактики поведінки впливає характер місцевості, де відбуватимуться змагання [2].

Змагання зі спортивної радіопеленгації проводяться за дисциплінами [3]:

- класична дистанція в діапазоні 3,5-3,6 МГц (80 м);
- класична дистанція в діапазоні 144,0-146,0 МГц (2 м);
- спринт – 3,5-3,6 МГц (80м);
- спортивне радіоорієнтування 3,5-3,6 МГц (80 м) та 144,0-146,0 МГц (2м), вільний та заданий напрямок пошуку.

Відбір до складу національної збірної команди України проводиться кожного року за рейтингом по результатах відбіркових змагань. Лідерами вважаються такі країни як Чехія, Росія, Японія, Україна, Казахстан, Німеччина, Угорщина, Англія, Китай та інші.

Ефективність розвитку виду спорту значною мірою регламентується результатами виступів спортсменів на змаганнях різного рівня. Найважливішими стартами на сьогодні є чемпіонати та кубки світу.

Офіційні чемпіонати світу проводяться раз на два роки, чергуючись із чемпіонатами континентів (регіонів IARU). Проте сучасний стан розвитку спортивної радіопеленгації в Україні та успіхи спортсменів у науково-методичній літературі не відображено. Це формує актуальні питання вивчення виступів збірної команди України на чемпіонатах світу та чемпіонатах Європи, що дозволить у подальшому виокремити напрямки вдосконалення систем підготовки провідних пеленгаторщиків України.

Мета – проаналізувати структуру змагальної діяльності та динаміку результатів спортсменів України зі спортивної радіопеленгації на чемпіонатах світу та чемпіонатах Європи 2016 – 2022 років.

Результати дослідження. Для дослідження було обрано період 2016 – 2022 рік.

Аналізуючи динаміку результатів спортсменів національної збірної України на чемпіонатах світу та чемпіонатах Європи за останній період (2016–2022 роки), ми намагалися з'ясувати особливості стану виду спорту та конкурентноздатність наших спортсменів на міжнародній арені.

Відзначимо, що чемпіонат Світу 2016 року проходив у м. Албена (Болгарія). Участь у ньому взяли 39 країн світу. У перший день змагань за дисципліною «Радіоорієнтування» наші спортсмени здобули 5 медалей (1 золото, 2 срібла, 2 бронзи) та посіли 3 місце. Другий день змагань за дисципліною «Спринт» наші спортсмени здобули 7 медалей (3 золоті, 2 срібні, 2 бронзи) та посіли 3 місце. Третій день змагань за дисципліною «Класика 3,5» наші спортсмени здобули 5 медалей (2 золота, 1 срібло, 2 бронзи) та посіли 2 місце. На четвертий день змагань за дисципліною «Класика 144» наші спортсмени здобули 7 медалей (1 золото, 1 срібло, 5 бронзових) та посіли 3 місце. В загальному заліку команда національної збірної України посіла 3 місце та виборола 24 медалі (7 золотих, 6 срібних, 11 бронзових).

В командному заліку п'ятірка лідерів:

- 1 місце – Росія;
- 2 місце – Чехія;
- 3 місце – Україна;
- 4 місце – Угорщина;
- 5 місце – Литва [4].

Чемпіонат Європи 2017 року проходив у м. Друскінінкай (Литва). У перший день змагань за дисципліною «Радіоорієнтування» наші спортсмени здобули 5 медалей (4 золоті, 1 бронза) та посіли 3 місце. Другий день змагань за дисципліною «Спринт» наші спортсмени здобули 4 медалі (1 срібна, 3 бронзи) та посіли 3 місце. Третій день змагань за дисципліною «Класика 3,5» наші спортсмени

здобули 7 медалей (1 золота, 5 срібних, 1 бронза) та посіли 2 місце. На четвертий день змагань за дисципліною «Класика 144» наші спортсмени здобули 6 медалей (1 золото, 2 срібла, 3 бронзи) та посіли 3 місце. В загальному заліку команда національної збірної України посіла 3 місце та виборола 22 медалі (6 золотих, 8 срібних, 8 бронзових).

В командному заліку п'ятірка лідерів:

- 1 місце – Чехія;
- 2 місце – Росія;
- 3 місце – Україна;
- 4 місце – Литва;
- 5 місце – Білорусь [5].

Наступним етапом участі наших спортсменів у змаганнях такого рівня став чемпіонат Світу 2018 року, що відбувався у м. Сокчо (Корея). Участь у ньому взяли 29 країн світу. У перший день змагань за дисципліною «Радіоорієнтування» наші спортсмени здобули 8 медалей (4 золоті, 4 бронзи) та посіли 1 місце. Другий день змагань за дисципліною «Класика 3,5» наші спортсмени здобули 5 медалей (1 золота, 4 срібла) та посіли 3 місце. Третій день змагань за дисципліною «Спринт» наші спортсмени здобули 8 медалей (5 золотих, 3 срібні) та посіли 1 місце. На четвертий день змагань за дисципліною «Класика 144» наші спортсмени здобули 4 медалі (1 золота, 3 бронзи) та посіли 3 місце.

В загальному заліку команда національної збірної України посіла 3 місце та виборола 25 медалей (11 золотих, 7 срібних, 7 бронзових).

В командному заліку п'ятірка лідерів:

- 1 місце – Росія;
- 2 місце – Чехія;
- 3 місце – Україна;

4 місце – Угорщина;

5 місце – Німеччина [6].

Чемпіонат Європи 2019 року, що відбувався у м. Рогла (Словенія). Перший день змагань за дисципліною «Радіоорієнтування» наші спортсмени здобули 6 медалей (2 золоті, 4 бронзи) та посіли 3 місце. Другий день змагань за дисципліною «Спринт» наші спортсмени здобули 8 медалей (5 золотих, 1 срібна, 2 бронзи) та посіли 2 місце. Третій день змагань за дисципліною «Класика 3,5» наші спортсмени здобули 9 медалей (3 золота, 3 срібла, 3 бронзи) та посіли 2 місце. На четвертий день змагань за дисципліною «Класика 144» наші спортсмени здобули 5 медалей (2 золоті, 1 срібло, 2 бронзи) та посіли 3 місце. В загальному заліку команда національної збірної України посіла 2 місце та виборола 28 медалей (12 золотих, 5 срібних, 11 бронзових).

В командному заліку п'ятірка лідерів:

1 місце – Чехія;

2 місце – Україна;

3 місце – Росія;

4 місце – Литва;

5 місце – Словаччина [7].

Чемпіонат Світу 2020 року був перенесений на 2022 рік через пандемію коронавірусу Covid-19.

Наступним етапом участі наших спортсменів у змаганнях став чемпіонат Європи 2021 року, що відбувався у м. Банско (Болгарія). Перший день змагань за дисципліною «Спринт» наші спортсмени здобули 6 медалей (4 золоті, 1 срібна, 1 бронза) та посіли 2 місце. Другий день змагань за дисципліною «Класика 3,5» наші спортсмени здобули 10 медалей (6 золотих, 2 срібла, 2 бронзи) та посіли 1 місце. Третій день змагань за дисципліною «Класика 144» наші спортсмени здобули 7 медалей (3 золота, 2 срібла,

2 бронзи) та посіли 3 місце. На четвертий день змагань за дисципліною «Радіоорієнтування» наші спортсмени здобули 7 медалей (3 золоті, 4 срібла) та посіли 2 місце. В загальному заліку команда національної збірної України посіла 2 місце та виборола 30 медалей (16 золотих, 9 срібних, 5 бронзових).

В командному заліку п'ятірка лідерів:

- 1 місце – Чехія;
- 2 місце – Україна;
- 3 місце – Росія;
- 4 місце – Угорщина;
- 5 місце – Словаччина [8].

Чемпіонат Світу 2022 року проходив у м. Боровець (Болгарія). Участь у ньому взяли 22 країни світу. У перший день змагань за дисципліною «Спринт» наші спортсмени здобули 7 медалей (3 золоті, 2 срібні, 2 бронзи) та посіли 2 місце. Другий день змагань за дисципліною «Класика 3,5» наші спортсмени здобули 10 медалей (4 золота, 5 срібних, 1 бронза) та посіли 1 місце. В третій день змагань за дисципліною «Класика 144» наші спортсмени здобули 9 медалей (3 золоті, 4 срібла, 2 бронзи) та посіли 2 місце. На четвертий день змагань за дисципліною «Радіоорієнтування» наші спортсмени здобули 10 медалей (3 золоті, 6 срібних, 1 бронза) та посіли 1 місце. В загальному заліку команда національної збірної України посіла 2 місце та виборола 36 медалей (13 золотих, 17 срібних, 6 бронзових).

В командному заліку п'ятірка лідерів:

- 1 місце – Чехія;
- 2 місце – Україна;
- 3 місце – Угорщина;
- 4 місце – Словаччина;
- 5 місце – Болгарія [9].

Висновки та перспективи подальших досліджень.

Відзначимо, що індивідуальні виступи наших спортсменів формують сукупний рейтинг нашої збірної на міжнародній арені. Ми проаналізували динаміку рейтингу збірної команди України за результатами виступів на змаганнях різного міжнародного рівня. 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.

Спортивній підготовці у спортивній радіопеленгації притаманний ряд особливостей: комплексність у розвитку фізичних якостей, широка варіативність застосовуваних техніко-тактичних тренувальних та змагальних засобів оперативної радіопеленгації, радіопошуку та орієнтування на місцевості; великі обсяги та висока інтенсивність навантажень різної спрямованості. Аналіз змагальної діяльності у спортивній радіопеленгації показав, що для неї характерна інтегрована взаємодія різних складових, що впливають на кінцевий результат. При цьому важливим фактором, що впливає на успіх виступу спортсмена на змаганнях у спортивній радіопеленгації, є повне розуміння структури змагальної діяльності при проходженні дистанції. Таке розуміння дозволить спортсменам та тренерам більш ефективно освоювати та вдосконалювати різні види підготовки.

Список використаної літератури

1. Зеленский, К.Г. Методика технико-тактической подготовки квалифицированных спортсменов в спортивной радиопеленгации : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. СПб., 2007. 23 с.
2. Зеленский К. Г. Структура соревновательной деятельности при прохождении классической дистанции в спортивной радиопеленгации. *Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта*. 2014. № 7 (113). С. 73-77.

3. Правила змагань з радіоспорту. Ліга радіоаматорів України. Київ, 2012. 64 с.
4. 18th ARDF World Championships Albena/Bulgaria, 2016 Sept. 4-8. URL: <https://ardf.darc.de/contest/16090408/16090408.htm> (дата звернення: 18.09.2022)
5. 21th ARDF Region1 Championships Druskininkai/Lithuania, 2017 Sept. 5-9. URL: <https://ardf.darc.de/contest/17090509/17090509.htm> (дата звернення: 18.09.2022)
6. 19th ARDF World Championships Sokcho . Korea, 2018 Sept. 4-7. URL: <https://ardf.darc.de/contest/18090407/18090407.htm> (дата звернення: 18.09.2022)
7. 22th ARDF Region1 Championships Rogla/Slovenia, 2019 Sept. 3-7. URL: <https://ardf.darc.de/contest/19090307/19090307.htm> (дата звернення: 18.09.2022)
8. 23th ARDF Region1 Championships Bansko/Bulgaria, 2021 Aug. 29 / Sept. 2. URL: <https://ardf.darc.de/contest/21082902/21082902.htm> (дата звернення: 18.09.2022)
9. 20th IARU ARDF World Championships Borovets/Bulgaria, Aug 29 - Sep 2, 2022. URL: <https://ardf.darc.de/contest/22082902/22082902.htm> (дата звернення: 18.09.2022)

Скачедуб Наталія, Островська-Крузе Вікторія

ФІЗІОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

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

Анотація. У статті здійснено фізіологічне обґрунтування витривалості легкоатлетів. Зважаючи на те що легка атлетика вимагає прояву великої витривалості, зазначено, що легкоатлети повинні мати відповідні аеробні можливості: високу максимальну швидкість споживання кисню (аеробну потужність); здатність довго підтримувати високу швидкість споживання кисню (аеробну «ємність»). Описано головні ефекти тренування витривалості.

Ключові слова: аеробне навантаження, витривалість, легка атлетика, фізична підготовленість.

Skachedub Natalia, Ostrovska-Kruze Victoria. Physiological justification of the development of endurance of athletes.

Abstract. The article provides a physiological justification of the endurance of track and field athletes. Given that athletics requires great