

4. Dubchak H. M. (2018). Analiz stratehii kopinh-povedinky suchasnykh studentiv. *Aktualni problemy psykholohii: Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy*, 18 (V), 55-63.
5. Skrypnyk N.H. (2022). Zakhysno-dolaiucha povedinka studentiv iz riznoiu uspishnistiu adaptatsii do dys-tantsiinoho navchannia v umovakh voiennoho stanu. *Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernadskoho*, 33 (72), 84-88; DOI: 10.32838/2709-3093/2022.3/14.
6. Slukhenska R. V., Hauriak O. D., Yerokhova A. A., Lytvyniuk N. Ya. (2022). Vplyv fizychnoi kultury na podolannia stresu u studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova*, 7 (152), 108-110; DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2022.7(152).25.
7. Andriieva O., Blystiv T., Byshevets N., Moseychuk Y., Balatska L., Liasota T., Brazhanyuk A., Bohdanyuk A. (2022). Assessment of the impact of outdoor activities at leisure facilities on the physical activity of 15-year-old schoolchildren during the COVID-19 pandemic. *Journal of Physical Education and Sport*, 22 (8), 231, 1839-1847; DOI:10.7752/jpes.2022.08231.

**Цитування на цю статтю:**

Бишевец НГ, Сергієнко КМ. Роль активного способу життя у виборі копінг-стратегій здобувачів вищої освіти в кризових умовах. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2023 Березень 29; 40: 13-18

**Відомості про автора:**

**Бишевец Наталья Григорівна** – канд. пед. н., доцент кафедри кіберспорту та інформаційних технологій, Національний університет фізичного виховання і спорту України (Київ, Україна)

e-mail: bishevets@ukr.net

orcid.org/0000-0001-6118-6580

**Сергієнко Костянтин Миколайович** – канд. фіз. вих, доцент, доцент кафедри кіберспорту та інформаційних технологій, Національний університет фізичного виховання і спорту України (Київ, Україна)

e-mail: miytrenner@gmail.com

https://orcid.org/0000-0001-9199-6007

УДК 796.81.01

Олександр Вілігорський, Андрій Слобожанінов

doi: 10.15330/fcult.40.18-22

## АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ТРЕНОВАНОСТІ У ЄДИНОБОРСТВАХ

**Актуальність дослідження.** У спортивній боротьбі досягнення високої надійності змагань детерміновано кількісним та якісним показником фізичної, психологічної та техніко-тактичної підготовленості спортсменів. Досягти спортивних результатів вищого рівня можна лише маючи генетично зумовлені здібності. Серед генетичних маркерів спортивної обдарованості важлива роль належить морфофункціональним показникам, що визначають ефективність роботи систем енергозабезпечення, розвиток фізичних якостей, адаптацію, тренованість та працездатність. Проблема відбору найбільш перспективних спортсменів на етапі спортивного вдосконалення є дуже актуальною і вимагає подальшого вивчення. **Мета дослідження** – здійснити аналіз особливостей індивідуальної тренованості борців, що спеціалізуються в самбо та дзюдо. **Методи й організація дослідження.** Для вивчення тренованості спортсменів використано анкетне опитування 64 самбістів та 89 дзюдоїстів, які мають спортивну кваліфікацію кандидати у майстри спорту (КМС) та майстри спорту (МС). Для вирішення поставлених завдань було обрано комплекс загально-теоретичних, та емпіричних методів дослідження: теоретичний аналіз літератури, метод опитування (у вигляді анкетування), педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. **Результати.** Під час дослідження було визначено з-поміж КМС та МС самбістів за тривалістю підготовки швидко тренованих, ті які результатів досягли за 2-4 роки, та повільно тренованих, ті які досягли спортивного розряду й звання від 4 до 11 років. Таке ж дослідження було проведено серед дзюдоїстів – розділено на швидко тренованих та повільно тренованих. **Висновки.** В результаті нашого дослідження встановлено особливості індивідуальної тренованості спортсменів, що спеціалізуються на самбо та дзюдо. Різниця в термінах виконання борцями кваліфікаційних вимог одного рівня дозволяє диференціювати їх на швидко і повільно тренованих, з характерними для кожної групи морфофункціональними показниками і рівнем фізичної підготовленості.

**Ключові слова:** боротьба, самбо, дзюдо, тренованість.

**Relevance of the study.** In wrestling, the achievement of high reliability of competitions is determined by the quantitative and qualitative indicators of physical, psychological and technical and tactical fitness of athletes. To achieve sports top-level results is possible only with genetically determined abilities. Among the genetic markers of athletic talent, an important role belongs to morphofunctional indicators that determine the efficiency of energy supply systems, the development of physical qualities, adaptation, fitness and work capacity. The issue of selecting the most promising athletes at the stage of sports improvement is very relevant and requires further study. The objective of the research is to analyze the peculiarities of wrestlers' individual fitness specializing in sambo and judo. **Methods and organization of the research.** A questionnaire survey of 64 sambo wrestlers and 89 judo wrestlers who have the sports qualification of CMS – MS was used to study the fitness of athletes. A complex of general theoretical and empirical research methods was chosen to achieve the objectives: theoretical analysis of literature, survey method (in the form of a questionnaire), pedagogical observation, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics. **Research findings.** During the study, it was determined from among the CMS and MS sambo wrestlers by the duration of fitness of those who trained quickly, those who achieved results in 2-4 years, and those who trained slowly, those who achieved sports categories and titles in 4 to 11 years. The same study was conducted among judo wrestlers – divided into fast-trained and slow-trained. **Conclusions.** As a result of our research, the peculiarities of individual fitness of athletes specializing in sambo and judo have been established. The difference in terms of fulfillment by wrestlers of the qualification requirements of the same level allows them to be differentiated into fast and slow trained, with morpho-functional indicators and the level of physical fitness characteristic for each group.

**Key words:** wrestling, sambo, judo, fitness

**Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень.** Досягти спортивних результатів вищого рівня можна лише маючи генетично зумовлені здібності. Серед генетичних маркерів спортивної обдарованості важлива роль належить морфофункціональним показникам, що визначають ефективність роботи систем енергозабезпечення, розвиток фізичних якостей, адаптацію, тренуваність та працездатність [2]. Проблема відбору найбільш перспективних спортсменів на етапі спортивного вдосконалення є дуже актуальною і вимагає подальшого вивчення. Саме на цьому етапі перед тренерами постає питання про доцільність продовження спортивної кар'єри борців та підготовки їх вищим спортивним досягненням.

**Мета дослідження** – здійснити аналіз особливостей індивідуальної тренуваності спортсменів, що спеціалізуються в самбо та дзюдо.

**Методи й організація дослідження.** Для вивчення особливостей тренуваності спортсменів використано анкетування 64 самбістів та 89 дзюдоїстів, які мають спортивну кваліфікацію КМС – МС. Для вирішення поставлених завдань було обрано комплекс загально-теоретичних, та емпіричних методів дослідження: теоретичний аналіз літератури, метод опитування (у вигляді анкетування), педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

**Результати.** Раціональний вибір спортивної спеціалізації та досягнення високого результату залежать від основного системотворчого фактору – властивість тренуваності. Дослідження тренуваності пов'язане з двома незалежними змінними – ступенем прояву адаптивних процесів в організмі спортсмена під впливом систематичних фізичних навантажень та швидкістю перебігу цих змін.

При проведенні анкетування спортсменів нас цікавив їхній вік, спортивна кваліфікація, загальний спортивний стаж, стаж занять самбо чи дзюдо, за який проміжок часу було отримано спортивне звання, кількість та рівень проведених змагань, чи є спортсмени членами збірних команд та яких. В результаті аналізу анкет, а також протоколів змагань, нормативних документів та довідників щодо присвоєння спортивних розрядів та звань було виявлено індивідуальні терміни досягнення борцями певного рівня кваліфікації. На підставі цього побудовані варіаційні криві розподілу темпів зростання їх спортивної майстерності та встановлені варіанти з найбільшим і найменшим проявом тренуваності, що дозволило виділити групи спортсменів, що швидко тренуються і повільно тренуються.

Спортсмени, показники яких перебували в лівій частині варіаційних кривих і свідчили про швидке зростання спортивної майстерності, були віднесені до групи тих, що швидко тренуються. Борці тієї ж спортивної кваліфікації, показники яких перебували у правій частині варіаційних кривих і свідчили про порівняно низькі темпи зростання спортивної майстерності, були віднесені до групи тих, що повільно тренуються. Виявлено, що на виконання спортивної кваліфікації кандидата у майстри спорту самбісти в середньому витрачають від 4-5 до 7-8 років, а для досягнення рівня майстра спорту – від 6-7 до 9-10 років. Різниця становить 5 років тренувального процесу.

Дзюдоїсти для виконання того ж рівня спортивної кваліфікації потрібно в середньому на 1 рік більше. Тривалість їхньої підготовки становить 6 років. Дзюдоїсти досягають рівня кандидата у майстри спорту за час тренувальних занять у середньому від 5-6 до 8-9 років, а рівня майстра спорту відповідно – від 7-8 до 10-11 років. Як правило, борці, що швидко тренуються, домагаються певного рівня спортивної кваліфікації на 3-4 роки раніше, ніж повільно треновані спортсмени.

Встановлено, що тривалість підготовки швидко тренованих самбістів до рівня кандидата у майстри спорту та майстра спорту достовірно менша ( $p < 0,05$ ) тривалості підготовки повільно тренованих самбістів (табл. 1).

На наступному етапі нашої роботи у кожному виді боротьби було відібрано спортсменів середніх вагових категорій (від 68 до 82 кг). Ними в даному обстеженні виявилися 36 самбістів із загальної вибірки 64 особи та 42 дзюдоїсти із загальної вибірки 89 осіб.

Таблиця 1

**Тривалість підготовки (роки тренувань) спортсменів, що швидко тренуються і повільно тренуються, ( $\bar{x} \pm S_x$ ) р.**

Спортивна спеціалізація	Кваліфікація	n	Роки підготовки, р.	
			Швидко тренуються	Повільно тренуються
Самбо	КМС	19	4,24 $\pm$ 0,22	7,29 $\pm$ 0,17*
	МС	17	6,07 $\pm$ 0,26	9,23 $\pm$ 0,20*
Дзюдо	КМС	25	5,06 $\pm$ 0,19	8,44 $\pm$ 0,17*
	МС	17	7,07 $\pm$ 0,25	10,11 $\pm$ 0,26*

Примітка. n – обсяг вибірки; \* – між спортсменами, що швидко тренуються, і спортсменами, що повільно тренуються, відмінності статистично достовірні,  $p < 0,05$ .

Всі борці були розділені на спортсменів, що швидко тренуються і повільно тренуються.

Перша група самбістів – спортсмени, що швидко тренуються (17 осіб), яким знадобилося не більше 5 років для виконання спортивної кваліфікації кандидата в майстри спорту і не більше 7 років – для виконання спортивної кваліфікації майстра спорту.

Друга група самбістів (19 осіб) – спортсмени, які повільно тренуються, які спортивну кваліфікацію кандидата в майстри досягли за 6-8 років, а кваліфікацію майстра спорту – за 8-10 років.

Перша група дзюдоїстів – спортсмени, що швидко тренуються (18 осіб), яким знадобилося не більше 6 років для виконання спортивної кваліфікації кандидата в майстри спорту і не більше 8 років – для виконання спортивної кваліфікації майстра спорту.

Друга група дзюдоїстів (24 особи) – повільно треновані спортсмени, які спортивну кваліфікацію кандидата у майстри досягли за 7-9 років, а майстри спорту – за 9-11 років

**Дискусія.** Вивченню проблеми відбору та підготовки молодих та перспективних спортсменів для досягнення ними високого рівня майстерності присвячені численні публікації у вітчизняній та зарубіжній літературі. Як зазначає В. Костюкевич [14], спортивний відбір передбачає облік повного комплексу морфофункціональних та психологічних показників спортсмена, які відповідають конкретному виду спорту. Під час підготовки спортсменів використовуються дві форми спортивного відбору: констатуюча та прогностична. Для спортсменів, що сформувалися, володіють хорошими руховими якостями, застосовується констатуюча форма відбору. Дослідження останніх років доводять [18, 21], що процес відбору спортивного удосконалення, заснований на аналізі показників тренувального процесу та результатів змагань, не є цілком достовірним, що підкреслює важливість розробки генетичних основ спортивного відбору.

**Висновки.** Отже, в результаті нашого дослідження встановлено особливості індивідуальної тренуваності спортсменів, що спеціалізуються на самбо та дзюдо. Різниця в термінах виконання борцями кваліфікаційних вимог одного рівня дозволяє диференціювати їх на швидко і повільно тренуваних, з характерними для кожної групи морфофункціональними показниками і рівнем фізичної підготовленості.

**Перспективи подальших досліджень.** Подальший аналіз індивідуальної тренуваності борців буде спрямований на обґрунтування морфологічних та фізіологічних методичних можливостей спортсменів, які спеціалізуються в самбо та дзюдо.

1. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов К.: Олимпийская литература, 2004. 224 с.
2. Горюк П. Баскетбол як засіб переходу із силової роботи на швидкісну в єдиноборств у період міжсезоння. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*, 32 (2019): 55-59.
3. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті : навч. посіб. К., 2013. 136 с.
4. Мудрик В.І. Камаєв О.І., Васюков Ю.В., Золочевський В.В., Слюсарев В.Ф. Організаційні та методичні основи підготовки спортивних резервів України : навчально-методичний посібник. Харків, 2014. 336 с.
5. Линець М.М., Чичкан О.А., Хіменес Х.Р. Диференціація фізичної підготовки спортсменів : монографія. URL: <http://surl.li/fjuyc>.
6. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навчальний посібник. URL: [https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf\\_5/kostukevich11.pdf](https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/kostukevich11.pdf).
7. Hakman, A., Andriieva, O., Kashuba, V., Bezverkhnia, H., Tsybul'ska, V., Maievskiy, M., ... & Tomenko, O. (2021). Factors of future teachers' motivation formation for the physical improvement. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 13(7), 17.
8. Stegariu, V. I., Abalasei, B. A., Hakman, A. V., & Medvid, A. M. (2022). Comparative study of the evolution of attentional abilities in two classes from primary cycle in which chess is studied. 2022: 44: 3: 139-143. DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2022/44/3.31>.

#### References

1. Boiko V. F., Danko H. V. Fyzycheskaia podhotovka bortsov K.: Olympyiskaia lyteratura, 2004. 224 s.
2. Horiuk P. Basketbol yak zasib perekhodu iz sylovoi roboty na shvydkisnu v yedynobortsiv u period mizhsezonnia. *Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Serii: Fyzychna kultura* 32 (2019): 55-59.
3. Shynkaruk O. A. Teorii i metodyka pidhotovky sportsmeniv: upravlinnia, kontrol, vidbir, modeliuvannia ta prohnozuvannia v olimpiiskomu sporti: navch. posib. K., 2013. 136 s.
4. Mudryk V. I. Kamaiev O. I., Vaskov Yu. V., Zolocheskyi V. V., Sliusarev V.F. Orhanizatsiini ta metodychni osnovy pidhotovky sportyvnykh rezerviv Ukrainy: navchalno-metodychnyi posibnyk. Kharkiv, 2014. 336 s.
5. Lynets MM., Chychkan OA., Khimenes KhR. Dyferentsiatsiia fizychnoi pidhotovky sportsmeniv : monohrafiia. URL: <http://surl.li/fjuyc>.
6. Kostiukevych V.M. Teorii i metodyka sportyvnoi pidhotovky (na prykladi komandnykh ihrovnykh vydiv sportu) : navchalnyi posibnyk. URL: [https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf\\_5/kostukevich11.pdf](https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/kostukevich11.pdf).
7. Hakman A., Andriieva O., Kashuba V., Bezverkhnia H., Tsybul'ska V., Maievskiy M., ... & Tomenko O. (2021). Factors of future teachers' motivation formation for the physical improvement. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 13(7), 17.

8. Stegariu, V.I., Abalazei, B.A., Hakman, A.V., & Medvid, A.M. (2022). Comparative study of the evolution of attentional abilities in two classes from primary cycle in which chess is studied. 2022: 44: 3: 139-143. DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2022/44/3.31>.

**Цитування на цю статтю:**

Вілігорський ОМ, Слобожанінов АА. Аналіз особливостей індивідуальної тренуваності у єдиноборствах. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2023 Березень 29; 40: 18-22

**Відомості про автора:**

**Вілігорський Олександр Миколайович** – викладач кафедри фізичної культури та основ здоров'я Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)

e-mail: o.vilihorskyu@chnu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0003-4119-9063>

**Слобожанінов Андрій Анатолійович** – викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)

e-mail: a.slobozhaninov@chnu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0001-9729-8111>

УДК 796.332.015.134:796.093.4  
doi: 10.15330/fcult.40.22-28

Сергій Дарійчук, Андрій Молдован  
Вадим Стасюк, Андрій Петров

## ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ СТРУКТУРИ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ТЕХНІЧНУ ПІДГОТОВКУ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

В статті С. Дарійчук, А. Молдован, В. Стасюк, А. Петров "Особливості впливу структури змагальної діяльності на технічну підготовку юних футболістів" розглянуто специфіку технічної підготовки спортсменів віком 8-10 років в контексті майбутньої змагальної діяльності. Виокремлено методи дослідження та описано його організацію. Надано рекомендації щодо використання нових методичних підходів до побудови багаторічної підготовки юних футболістів. Так, необхідно починати навчання не ударів ногою по нерухомому м'ячу, а з ведення і обведення. На думку авторів варто перерозподілити години, що відводяться на технічну підготовку згідно даних про структуру змагальної діяльності. Впроваджений і експериментально обґрунтований перерозподіл годин повинен підвищити рівень технічної підготовленості юних футболістів, особливо на початкових етапах підготовки. Виокремлюється потреба у навчанні техніці футболу за допомогою "зв'язок, основою яких різновиди ведення, як база успішного виконання основних ігрових дій. Засновуючись на аналізі навчальних програм для ДЮСШ, тренувальної і змагальної діяльності, а також результатів серії експериментів, автори дійшли висновку, що методичний підхід по вдосконаленню технічної майстерності не сприяє в належній мірі підвищенню ефективності даного виду підготовки юних футболістів. Зміни у навчальному матеріалі можуть бути досягнуті за рахунок перерозподілу об'єму засобів шляхом збільшення в практичних заняттях вправ, що припускають цілеспрямоване вдосконалення техніки володіння м'ячем в умовах швидкісних пересувань. При цьому в групах початкової підготовки повинен бути переглянтий принцип послідовності навчання техніці футболу, тобто необхідне починати з навчання таким елементам, як ведення м'яча ногою в різних варіаціях, обігравання суперників за допомогою обведення, тобто відповідно з отриманими даними про структуру змагальної діяльності.

**Ключові слова:** володіння м'ячем, змагальна діяльність, пересування, структура, технічні дії, футбол.

In the article S. Dariichuk, A. Moldovan, V. Stasyuk, A. Petrov "Peculiarities of the influence of the structure of competitive activity on the technical training of young football players" the specifics of the technical training of athletes aged 8-10 years in the context of future competitive activity are considered. Research methods are highlighted and its organization is described. Recommendations are given on the use of new methodical approaches to the construction of multi-year training of young football players. Yes, it is necessary to start training not with kicking a stationary ball, but with dribbling and circling. According to the authors, the hours allocated to technical training should be redistributed according to the data on the structure of competitive activity. The implemented and experimentally justified redistribution of hours should increase the level of technical training of young football players, especially at the initial stages of training. The need to teach football technique using "connections, based on types of dribbling, as a basis for successful execution of basic