

2. Кібальнік, О. Я., Томенко, О. А. *Оздоровчий фітнес. Теорія та методика викладання: навч.-метод. посіб.* Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2010. 124 с.
3. Луценко, Л. С., Бодренкова, І. О., Мошенська, Т. В. Функціональне тренування жінок першого зрілого віку, які займаються аеробікою. *Наука і освіта*, 2016, № 4, С. 139–144.
4. Griban, G., Otravenko, O., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Khurtenko, O., & Lytvynenko, A. Influence of different training activities on development of junior athletes' logical thinking. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 2021, № 9 (1), Pp. 62–70.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ КВАЛІФІКОВАНИХ БОРЦІВ ГРЕКО-РИМСЬКОГО СТИЛЮ

Котовий М.О.

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. Наукове дослідження присвячене вивченню і дослідженню динаміки показників фізичного розвитку, загальної і спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих борців греко-римського стилю у річному макроциклі.

За результатами дослідження встановлено статистично значущі прирости показників кваліфікованих борців у більшості тестів як загальної, так і спеціальної фізичної підготовленості в усіх трьох групах.

Результати проведеного дослідження доповнюють методику спортивного тренування, дають можливість використовувати нові підходи до модернізації змісту тренувального процесу на основі використання індивідуального підходу в залежності від вагових категорій.

Ключові слова: греко-римська боротьба, річний макроцикл, загальна фізична підготовленість, спеціальна фізична підготовленість, технічні елементи спортивної боротьби, вагові категорії, фізичні здібності.

Summary. Kotovyi M.O. **Characteristics Of Physical Fitness Indicators Of Qualified Greco-Roman Style Wrestlers.** The scientific study is devoted to the study and research of the dynamics of indicators of physical development, general and special physical fitness of qualified wrestlers of the Greco-Roman style in the annual macrocycle.

According to the results of the study, statistically significant increases in the indicators of qualified wrestlers were established in most tests of both general and special physical fitness in all three groups.

The results of the conducted research complement the sports training methodology, provide an opportunity to use new approaches to modernizing the content of the training process based on the use of an individual approach depending on the weight categories.

Keywords: Greco-Roman wrestling, annual macrocycle, general physical fitness, special physical fitness, technical elements of sports wrestling, weight categories, physical abilities.

Вступ. Сучасний етап розвитку греко-римської боротьби характеризується зростанням рівня професіоналізму, що позначається на яскравості змагальних поєдинків. Одним з перспективних напрямків подальшого розвитку та популяризації цього виду спорту є підвищення рівня привабливості змагань [1,2]. Вирішення цієї проблеми можливе за рахунок збільшення кількості виконання ефективних кидків з високою амплітудою, які в спортивній боротьбі є провідними структурними елементами техніко-тактичних дій борців [3, 4]. Сучасний рівень розвитку спортивної боротьби характеризується наявністю значної конкуренції, внаслідок чого зростають вимоги до фізичного стану спортсменів які займаються боротьбою [5, 6].

Мета дослідження. Удосконалення навчально-тренувального процесу кваліфікованих борців греко-римського стилю на основі даних динаміки показників фізичного стану.

Для досягнення мети дослідження та вирішення завдань роботи нами застосовувались такі **методи досліджень**: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури; педагогічний експеримент, тестування; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Зважаючи на те, що основним компонентом фізичного удосконалення людини є рівень розвитку фізичних якостей, що впливає на спортивні досягнення, нами вивчені основні показники фізичної підготовленості кваліфікованих борців греко-римського стилю.

Наші дослідження полягали у вивченні і характеристиці показників загальної фізичної підготовленості (стрибок у довжину з місця, кистьова динамометрія правої і лівої руки, станова динамометрія, підтягування в висі на поперечині) і спеціальної фізичної підготовленості (10 переворотів на мосту, забігання на мосту (5 – вліво, 5- вправо), 10 кидків манекена прогином).

Таблиця 1

**Показники фізичної підготовленості борців греко-римського стилю
різних вагових категорій**

№ пп	Тести	Група 1 n=12 $\bar{x} \pm S$	Група 2 n=14 $\bar{x} \pm S$	Група 3 n=11 $\bar{x} \pm S$	P(t)		
					1-2	2-3	1-3
1.	Стрибок у довжину з місця, см	225,50±3,45	241,40±3,22	248,5±2,45	4,45*	2,49*	4,45*
2.	Кистьова динамометрія (права рука), кг	59,47±1,04	65,20±1,88	68,60±1,68	2,81*	1,35	4,63*
3.	Кистьова динамометрія (ліва рука), кг	58,34±1,98	64,12±2,02	65,35±1,34	2,14*	0,50	4,12*
4.	Станова динамометрія, кг	173,18±2,67	186,28±1,79	202,33±3,08	4,08*	4,22*	6,45*
5.	Підтягування у висі на поперечині, к-ть раз	34,40±0,98	32,40±0,87	28,60±0,76	1,26	1,47	2,88*
6.	10 переворотів на мосту, с	13,57±0,15	14,29±0,21	17,03±0,18	3,02*	4,22*	5,87*
7.	Забігання на мосту (5 – вліво, 5- вправо), с	21,15±0,64	25,63±0,85	27,37±0,88	4,26*	1,42	5,75*
8.	10 кидків манекена прогином, с	18,65±1,11	19,54±1,08	23,42±0,76	1,37	2,96*	4,85*

Примітка : * $p < 0,05$

Група 1 – легкі вагові категорії,

Група 2 – середні вагові категорії

Група 3 – важкі вагові категорії

У процесі нашого дослідження, аналізуючи результати тестування загальної фізичної підготовленості, ми встановили, що за більшістю показників встановлено статистично достовірну різницю результатів спортсменів 1 і 2 груп, 2 і 3 груп та 1 і 3 груп, $p < 0,05$ окрім результатів у

вправах кистьова динамометрія правої і лівої руки, підтягування у висі на поперечині спортсменів 2 і 3 групи, (табл. 1).

Для визначення показників спеціальної фізичної підготовленості борців греко-римського стилю нами було проведено тестування в наступних вправах: 10 переворотів на мосту, забігання на мосту (5 – вліво, 5- вправо), 10 кидків манекена прогином. Слід зазначити, що за всіма тестовими вправами спеціальної фізичної підготовленості встановлена статистично достовірна різниця міжгрупових результатів, окрім результатів у вправі забігання на мосту (5 – вліво, 5- вправо) спортсменів 2 та 3 групи і 10 кидків манекена прогином спортсменів 1 і 2 групи.

Висновки. В результаті проведеного дослідження ми отримали позитивний приріст результатів спортсменів різних вагових категорій в тестових вправах:

- загальної фізичної підготовленості – від 3,91% у тесті станова динамометрія спортсменів 2-ї групи до 9,15% у тесті підтягування у висі на поперечині спортсменів 1-ї групи;
- спеціальної фізичної підготовленості – від 3,63% у тесті забігання на мосту спортсменів 1-ї групи до 8,45% у тесті забігання на мосту спортсменів 3-ї групи.

Результати проведеного дослідження доповнюють методику спортивного тренування, дають можливість використовувати нові підходи до модернізації змісту тренувального процесу на основі використання індивідуального підходу в залежності від вагових категорій.

Список використаної літератури.

1. Арзютов, Г. Н. *Багаторічна підготовка в спортивних єдиноборствах*. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 1999. 410 с.
2. Бойко, В. Ф. Сучасні аспекти індивідуалізації спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих борців греко-римського стилю. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. вих. і спорту*, 2007, вип. 10, 17 с.

3. Бойко, В. Ф., Данько, Г. В. *Фізична підготовка борців*. Київ: Олімпійська література, 2004. 225 с.
4. Дахновський, В. С., Лещенко, С. С. *Підготовка борців високого класу*. Київ: Здоров'я, 1989. 192 с.
5. Євтушенко, О. В., Тодорова, В. Г. Фізична підготовленість борців греко-римського стилю на етапі попередньої базової підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 2022, С. 138–144.
6. Коробейніков, Г. В., Данько, Т. Г., Коханевич, А. І. Функціональний стан кваліфікованих борців на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Єдиноборства*, 2022, № 2, С. 17–25.

МОЖЛИВОСТІ УДОСКОНАЛЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Краковецький Д.Ю.

Вінницький державний педагогічний університет

імені Михайла Коцюбинського

Анотація. У статті розглядаються можливості вдосконалення тренувального процесу юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки. Визначено ключові аспекти фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовки. Особливу увагу приділено використанню сучасних методик тренування, що сприяють розвитку координації, витривалості та швидкості прийняття рішень. Описані перспективи впровадження інноваційних технологій та персоналізованих підходів до тренування молодих спортсменів.

Ключові слова: футбол, юні спортсмени, фізична підготовка.

Summary. *Krakovetskyi D.Yu. Possibilities Of Improving The Training Process Of Football Players At The Stage Of Preliminary Basic Training.* The article examines the possibilities of improving the training process of young football players at the stage of preliminary basic training. Key aspects of physical, technical, tactical, and psychological preparation are identified. Particular attention is paid to the use of modern training methods that contribute to the development of coordination, endurance, and decision-making speed. The prospects for implementing innovative technologies and personalized approaches to training young athletes are described.

Keywords: football, young athletes, physical training.