

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВЕТЕРИНАРНОЇ
МЕДИЦИНИ ТА БІОТЕХНОЛОГІЙ ІМЕНІ С. З. ГЖИЦЬКОГО
УПРАВЛІННЯ МОЛОДІ І СПОРТУ ЛЬВІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ
ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
ДРОГОБИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ І. ФРАНКА
МІЖНАРОДНА ФЕДЕРАЦІЯ УКРАЇНСЬКОЇ БОРОТЬБИ НА ПОЯСАХ
ФЕДЕРАЦІЯ АРМРЕСТЛІНГУ УКРАЇНИ**



МАТЕРІАЛИ КОНФЕРЕНЦІЇ

**“Спортивна підготовка юнаків та студентів в
неолімпійських видах єдиноборств в умовах
навчального закладу”**

5 червня 2024 р.



м. Львів

УДК 796.011.3:37.037Ж796.81/.85

Матеріали конференції «Спортивна підготовка юнаків та студентів в неолімпійських видах єдиноборств в умовах навчального закладу» (м. Львів, 5 червня 2024 р.). Львів, 2024. 37 с.

DOI: <https://doi.org/10.32718/konf.05.06.2024>

Схвалено рішенням вченої ради Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького, протокол № 5 від 30 травня 2024 р.

Організаційний комітет та редакційна колегія: Іван ПАРУБЧАК (голова організаційного комітету), Руслан ПЕЛЕНЬО (співголова організаційного комітету), Олена МУСІЄНКО (секретар організаційного комітету), Богдан СЕМЕНІВ, Олександр КАЛИНІЧЕНКО, Володимир МАРТИН, Микола ЛУК'ЯНЧЕНКО, Роман ХІМЯК, Назар ІВАНИЦЬКИЙ

© Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького, 2024

© Автори статей, 2024

ЗМІСТ

Війтів Т. Б., Мартин В. Д. ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ	4
Гуртова Т. НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС ТА ЄДИНОБОРСТВО – ЩО СПІЛЬНОГО?	5
Гуска М. Б., Чистякова М. О. УДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВИХ НАВИЧОК ЄДИНОБОРЦІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ НЕТРАДИЦІЙНИМИ ВИДАМИ БОРOTЬБИ ВИЗНАНИМИ В УКРАЇНІ	7
Іваницький Н. Б. ЦИФРОВИЙ ПАСПОРТ СПОРТСМЕНА, ЯК ІННОВАЦІЙНИЙ ПРОЦЕС РОЗВИТКУ НАЦІОНАЛЬНИХ ФЕДЕРАЦІЙ	10
Кондрацька Г. Д., Лук'янченко М. І. РОЗВИТОК СИСТЕМИ НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДІВ СПОРТУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ МОЛОДІ	12
Коптев К. Г., Приставський Т. Г., Бабич А. М., Якимичин І. Д. ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СПОРТСМЕНІВ В УКРАЇНСЬКІЙ БОРOTЬБИ НА ПОЯСАХ	14
Магльована Г. М., Марусяк С. В., Новицький О. О., Веревкін О. О. ВИЗНАЧЕННЯ СТАНУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ НЕОЛІМПІЙСЬКИМИ ВИДАМИ ЄДИНОБОРСТВ	16
Мусієнко О. В., Семенів Б. С. ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ ТА ЦИТОМОРФОЛОГІЧНІ ЗМІНИ У БОРЦІВ ПІД ЧАС ВИСТУПУ НА ЧЕМПІОНАТІ УКРАЇНИ З БОРOTЬБИ НА ПОЯСАХ «АЛИШ»	17
Мусієнко О. В. ВПЛИВ ТРЕНУВАНЬ ЗАСОБАМИ ММА НА РУХОВІ НАВИКИ, СЕНСОРНЕ ФУНКЦІОНУВАННЯ І ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ДИТИНИ З АУТИЗМОМ (УНІКАЛЬНИЙ ВИПАДОК)	19
Олешко В. Г., Деха Н. М., Мартин В. Д. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ З ІНВАЛІДНІСТЮ ЗАСОБАМИ ЖИМУ ШТАНГИ ЛЕЖАЧИ	22
Семенів Б. С., Пістун А. І., Голодівський М. Ф., Алпеева А. І. УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ В УКРАЇНСЬКІЙ БОРOTЬБИ НА ПОЯСАХ	24
Семенів Б. С., Мартин В. Д. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМИ МОДЕЛЮВАННЯ ТА ПРОГНОЗУВАННЯ У НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДАХ ЄДИНОБОРСТВ	26
Слімаковський О. В., Кондрацька Г. Д., Малетич Н. Б. УКРАЇНСЬКІ НАРОДНІ ВИДИ БОРOTЬБИ ТА ЇХ ОЗДОРОВЧИЙ ВПЛИВ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	28
Смолінська О. Є. ВИХОВАННЯ ВОЇНА-БОРЦЯ: УКРАЇНСЬКИЙ РАКУРС	30
Мелінчук В. А. ІСТОРІЯ, МЕТА ТА ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ДІЯЛЬНОСТІ ГО «ЛІГИ БОЙОВИХ МИСТЕЦТВ УКРАЇНИ»	32
Вольський Д. С. ВПЛИВ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС У КІКБОКСИНГУ: ДОСЛІДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙ	33
Shandryhos V. I., Shandryhos H. A., Potishnyy T. I., Bohoslavets M. Y. THE ROLE OF THE PERIOD OF DEVELOPMENT OF POWER ENDURANCE IN THE TRAINING OF POWERLIFTERS	34

Перспективи розвитку кікбоксингу у 2024 році досить позитивні, особливо з огляду на поточні тенденції й інновації. Завдяки новим прийомам і методам тренувань кікбоксері можуть досягти нових висот, покращуючи свої бойові навички. Віртуальна реальність, біометричні системи відстеження і мобільні застосунки не лише доповнюють традиційну освіту, але й стають важливим інструментом підготовки до війни. Крім того, ці нововведення не лише змінюють тренувальний процес, але й роблять кікбоксинг більш доступним для широкої аудиторії і виводять цей вид спорту на новий рівень [4].

Висновки. Сучасний світ кікбоксингу у 2024 році зазнає серйозних трансформацій під впливом технологічних інновацій. Новітні технології і методи тренувань відкривають для боксерів нові можливості для вдосконалення своїх навичок і досягнення кращих результатів.

Ураховуючи ці тенденції, можна припустити, що кікбоксинг як вид спорту буде активно впроваджувати інновації і продовжувати свій розвиток. Використання новітніх технологій у тренувальному процесі, безсумнівно, підвищить якість тренувань кікбоксера й, відповідно, якість кікбоксингу загалом.

Список використаної літератури

1. Базилевич Н. Юрченко І. Тонконог О. Вплив занять боксом на фізичну підготовленість учнів старшої школи. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2023. № 3К (162). С. 48-54.
2. Єфременко А., Ашанін В., Пятисоцька С., Жерно Особливості фізичного розвитку спортсменів як основа деференції навантажень в тренувальному процесі юних кікбоксерів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2021. № 1 (81). С. 59-65.

3. Кукурудзяк І. Особливості тактичної підготовки спортсменів у єдиноборствах. *Молда спортивна наука України*. 2021. 1. С. 14-15.

4. Литвиненко А., Мулик В. Загальна фізична підготовка в українських національних видах спортивних єдиноборств. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2024. № 3 (175). С. 119-124.

5. Орел І., Гамма Т., Гірак, А., Гуцман С. Розвиток кікбоксингу вако як олімпійського виду спорту в Україні. *Rehabilitation and recreation*. № 9. С. 193-199.

6. Пирог Ю. Особливості змагальної діяльності в різних видах єдиноборств. *Єдиноборства*. 2024. № 1 (27). С. 49-66.

7. Подрігало Л., Подрігало О. Удосконалення моніторингу стану спортсменів кікбоксингу на початковому етапі підготовки. *Проблеми і перспективи розвитку ігор та єдиноборств у закладах освіти*. 2023. С. 40-44.

8. Рошак О., Яців Я. Дослідження переваг навчально-ігрових методів при формуванні фізичної готовності спортсменів 10-12 років у кікбоксингу. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2024. № 3К (176). С. 409-413.

9. Тищенко В., Солоха А. Характерні особливості розвитку сили у кікбоксерів на початковому етапі спортивної підготовки. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. 2018. №2. С. 129-134.

10. Цурук В. Сучасні підходи вдосконалення фізичного виховання студентів засобами єдиноборств. *Цифровий репозитарій Українського державного університету імені Драгоманова*. 2020. № 7К (127). С. 120-124.

THE ROLE OF THE PERIOD OF DEVELOPMENT OF POWER ENDURANCE IN THE TRAINING OF POWERLIFTERS

V. I. Shandryhos¹, H. A. Shandryhos², T. I. Potishnyy¹, M. Y. Bohoslavets¹

¹Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University

²Ternopil Secondary Comprehensive School of I-III degrees № 28

e-mail: shandrygos.v@gmail.com

Introduction. The unprecedented growth rate of sports results of foreign athletes poses new challenges for leading scientists and practitioners of the country [5, 6, 13]. In order for Ukrainian athletes to continue to adequately represent our country at European and world competitions, we need to create a modern, powerful methodological base for training athletes that meets the needs of the present [10, 12, 14, 15].

Many scientists have dealt with the issues of endurance: Andriienko G.M., Wilmore J.H., Kostil D.L., Lynets M.M. [1, 3, 4]. However, at the moment, the period of development of power endurance in powerlifting is not widespread in the training systems of

sportsmen, although, in our opinion, it is one of the most effective tools for overcoming the so-called "training plateau", we consider this topic extremely relevant.

The purpose of this article is a comprehensive disclosure of the topic of power endurance and its influence on the increase of functional reserves of the organism, which will lead to the growth of sports results in the long term.

Research methods: analysis of scientific and methodological literature and Internet sources.

Research results and discussion. Before talking about power endurance, let's consider the concepts of strength and endurance, as well as their

interdependence. So, strength is the ability of a person to overcome external resistance or to counteract it with the help of muscles [1, 2, 4, 7].

In physiology, muscle strength is understood as the maximum muscle tension that muscles can develop. The greater the resistance a person can overcome, the stronger they are (absolute human strength) [1].

By endurance, we mean the ability of the body to perform any work for a long time without a noticeable decrease in its performance. In fact, endurance is the body's ability to withstand fatigue. There are general and special endurance. General endurance (also called aerobic endurance) is the ability of a person to perform prolonged muscle work in the zone of moderate physical activity with optimal functional activity of the main organs and life support structures. Improving the level of development of general endurance becomes a prerequisite for the effective development of various types of specific endurance, which include all specific types of endurance that differ significantly from general endurance. Special endurance is the ability of a person to perform work effectively while overcoming fatigue in the conditions of a specific type of activity (in sports, in professional activity, etc.) [3, 4].

So what is the connection between these seemingly radically opposite physical qualities? There is a close relationship between physical qualities that is commonly referred to in sports literature as "transfer." Thus, the development of general endurance (within certain limits) leads to an increase in special endurance, which, in turn, contributes to an increase in muscle strength. In this case, we can talk about human power endurance, which is the ability of the body to overcome moderate external resistance as productively as possible for a long time. Subsequently, strength endurance becomes a powerful foundation for the development of both absolute and explosive strength.

Let's take a closer look at the period of increasing strength endurance and the restructuring that occurs in the athlete's body due to the use of this period. So, in general terms, this period is a training system of 10-14 (in some cases, more) microcycles. Its main goal is to increase the training volume, both weekly and monthly.

The training volume is expressed in terms of the number of barbell lifts (NBL) and tonnage (the number of kilograms lifted, calculated in kilograms). The number of repetitions in a single set varies and can be 8, 10, 12, 15, and even 20, and the number of working sets is 2-6. The intensity at which strength endurance is developed is 30-65%. In addition, it is advisable and recommended to perform the so-called checkpoints every 5-6 weeks, which will give an idea of the current state and shape of the athlete (for example, week 5 squats with a barbell 65% 3x8). It is also an excellent solution to include a set of circular exercises with light to medium weights in the warm-up and cool-down, which will allow you to comprehensively influence the athlete's body. For example, a complex of 4-5 exercises for

different muscle groups (isolated exercises) in the mode of 3 circles for 12 repetitions in each exercise [7, 8].

Now let's look at the theoretical basis. As we all know, in response to the external influence of environmental factors on the human body, various kinds of restructuring occur in it, which allow it to adapt to new conditions and maintain the relative stability of the internal environment, i.e. adaptation occurs. Adaptation to physical activity consists in the adequate restructuring of the body's functional systems to external influences. The concept of adaptation is closely related to the ideas of functional reserves of the human body, which should be understood as potential capabilities that manifest themselves in extreme conditions [9, 11].

The effectiveness of the adaptation process is in strict accordance with the functional resources of the organ or body systems as a whole that are available at the time of a particular exercise. It is the functional reserves that limit the intensity and duration of physical activity that a person can perform. In order to increase functional reserves, it is necessary to repeatedly influence certain systems and organs, or the body as a whole, with specific stimuli (exercises) of optimal intensity and duration. As a result, long-term adaptation is formed. As M.M. Lynets notes: "Long-term adaptation to physical exercises, the performance of which is associated with the predominant manifestation of endurance, is manifested primarily in the increase of functional reserves of vegetative systems (mobility, power, capacity, efficiency). Thus, with the growth of training, the body reacts more quickly and adequately to the appropriate physical activity (optimal exercise)" [4].

Conclusions. In summary, it should be noted that power endurance, as a type of special endurance, first of all, increases the functional reserves of the body, which in the future will allow faster and easier adaptation to a significant load, and therefore, faster increase of your single result in a certain exercise. In addition, strength endurance work has a number of benefits that are reflected in the body's restructuring, in particular:

- increases intramuscular energy potential, the power of oxidative processes, and the contractile properties of muscles;
- decreases the rate of glycolytic processes;
- intensifies the removal of end products of metabolic processes, as well as the rate of lactate oxidation during muscle work;
- optimization of glucose and creatine phosphate consumption allows you to train more while preserving resources for recovery.

References

1. Wilmore J.H., Kostil D.L. Physiology of Sport. K.: Olympic literature, 2003. 655 p.
2. Zemtsova I. I. Sports physiology. K., 2008. 20 p.
3. Lynets M.M., Andriienko G.M. Endurance, health, performance. Lviv: [b. v.], 1993. 130 p.
4. Lynets M.M. Fundamentals of the methodology of motor skills development: a textbook. L.: Shtabar, 1997. 207 p.

5. Roztorgui M.S., Oliyarnyk V.I., Bashenskyi Y.M. Powerlifting development trends at the present stage. Theory and methods of physical education. 2012. № 5. P. 46-49.

6. Roztorgui M.S., Tovstonoh O.F., Melnyk T.G., Shandrygos V.I., Popovych O.I., Oliyarnyk V.I. Features of the formation of motivation for sports activity in highly qualified powerlifters. Scientific Journal of the Drahomanov National Pedagogical University, Issue 5 (150) 2022, P. 88-92.

7. Saprun, S. Physical training of athletes: a study guide. Ternopil: Vector, 2022. 63 p.

8. Tulaidan V.G., Tulaidan Y.T. Workshop on the theory and methods of physical education. Lviv, "Fest-Print". 2017. 179 p.

9. Fabri Z.Y., Chernov V.D. Biochemical bases of physical culture and sports: A textbook for students of higher educational institutions of physical culture and sports. Edition 2, supplemented and revised. Uzhhorod: Uzhhorod National University; PolyPrint JV, 2014. 91 c.

10. Shandryhos V.I., Shandryhos G.A., Bogoslavets M.Y., Potishnyy T.I. To the question of the content of

physical training of athletes at the initial stage of powerlifting. Innovative approaches to the process of sports training // Proceedings of the regional scientific and practical seminar / Ed. Humeniuk S.V., Ladyka P.I., Shandryhosia V.I., Yednak V.D., Vasiruk M.S. - Ternopil: TIP Publishing House, 2023. C. 194-203.

11. The concept of adaptation and physiological reserves of the human body. URL: <https://buklib.net/books/23838>

12. Powerlifting Federation of Ukraine. Protocols of competitions [Electronic resource]. Access mode: <http://www.powerlifting-upf.org.ua/sorevnovaniya.php>

13. Stetsenko A.I. The world powerlifting records – a new story. Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports. 2012, vol.3, pp. 119–123.

14. International Powerlifting Federation. Results of World Championships [Elektronik resourse]. Mode of access: <http://www.powerlifting-ipf.com/46.html>

15. European Powerlifting Federation. Results of European Championships [Elektronik resourse]. Mode of access: <http://www.europowerlifting.org/results.html>

Наукове видання

**МАТЕРІАЛИ КОНФЕРЕНЦІЇ «СПОРТИВНА ПІДГОТОВКА ЮНАКІВ
ТА СТУДЕНТІВ В НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДАХ ЄДИНОБОРСТВ В
УМОВАХ НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ»**

м. Львів, 5 червня 2024

Підписано до друку 30.05.2024. Формат 60x84/8
Гарн. Times New Roman. Папір офсетний № 1. Ум. друк. арк. 3,8
Наклад 100 прим. Зам. № 30/05.

Друк ФОП Корпан Б.І.
Львівська обл., Пустомитівський р-н., с Давидів, вул. Чорновола 18
Ел. пошта: bkorpan@ukr.net, тел. 093-480-6141
Код ДРФО 1948318017, Свідоцтво про державну реєстрацію
В02 № 635667 від 13.09.2007