

якостей, які сприяють розвитку майстерності спортсмена, а також розвиток реактивної сили гравця, уміння використовувати пружність м'язів при бігу. У спеціальному тренуванні має застосовуватися головним чином той самий режим роботи, який відповідає режиму функціонування м'язів спортсменів у грі. Вправи мають виконуватися з високою швидкістю скорочення м'язів [2].

Розвиток швидко-силових здібностей включено до складу загальної та спеціальної фізичної підготовки футболістів. Основним методом, який застосовується на практиці для їх розвитку, є повторний. Основними засобами у методиці розвитку швидко-силових якостей футболістів є бігові, стрибкові вправи, вправи з м'ячем, вправи з обтяженнями, допоміжними предметами, рухливі та спортивні ігри, змагання.

Список використаних джерел

1. Валькевич О. Розвиток швидко-силової підготовки у футболістів 13-14 років. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2014. №14. С. 105–108.

2. Голомазов С. В. Футбол. Теоретичні та практичні аспекти : навч. посіб. Київ: ЦУЛ, 2018. 288 с.

3. Мельник С., Малімон О., Касарда О., Кузнецов В. Динаміка змін показників фізичної та технічної підготовленості футболістів 10-14 років під впливом вправ легкої атлетики. *Спортивні ігри*, 2023. № 1 (27). С. 18–30.

4. Овчаренко С. В., Матяш В. В., Соловей Д. О., Яковенко А. В. Футбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання : навч.-метод. посіб. Дніпро : Вид. ЧФ «Стандарт-Сервис», 2017. 150 с.

ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ЗМІШАНИХ ЄДИНОБОРСТВ У СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВИХ

Задорожний Дмитро Валентинович,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: доктор педагогічних наук, професор Сущенко А. В.

Протягом останніх років спостерігається популяризація спортивних єдиноборств, що призводить до розвитку нових видів єдиноборств та модифікації вже існуючих; в нашій країні «змішані» єдиноборства стали популярними, особливо серед хлопців та підлітків. Цю назву серед любителів єдиноборств вони отримали тому, що на відміну від класичних єдиноборств вони використовують суміш технічних прийомів як ударних (удари руками і ногами з боксу, кікбоксингу, тайського боксу, карате, тхеквондо), так і борцівських дій (різні кидки та прийоми з самбо, дзюдо, греко-римської та вільної боротьби).

Аналізуючи ситуацію, яка склалася в системі підготовки спортсменів у змішаних єдиноборствах на сьогоднішній день, можна відзначити наступне: відбувається значне збільшення кількості спортивних секцій, військово-патріотичних та спортивних клубів, які культивують різні види змішаних єдиноборств; змішані єдиноборства набули великої популярності, але багато аспектів і проблем управління тренувальним процесом ще недостатньо вивчені, особливо це стосується процесу підготовки дітей та підлітків; відсутність навчально-методичних посібників, довідкової літератури, навчальних фільмів щодо правильної організації та планування навчально-тренувального процесу змушує тренерів розробляти програми підготовки та тематичні плани, спираючись лише на особистий досвід, накопичений часто в інших видах єдиноборств; у змішаних єдиноборствах на сьогоднішній день немає єдиної термінології, існують суперечності у назвах технічних дій та прийомів [1].

Підготовка військових включає в себе різноманітні аспекти, включаючи елементи змішаних єдиноборств (ММА). Вважаємо за доречне сформулювати ключові елементи швидкісно-силової підготовки у боксі та інших єдиноборствах, які можуть бути важливими для військової підготовки:

- боксерські техніки – включають удари руками, удари ногами, блокування, ухилення та інші техніки, що використовуються в боксі та інших стоячих єдиноборствах; ці навички можуть бути корисними у ближньому бою та в обороні від нападу;

- удосконалення швидкості і реакції – військові повинні бути здатними швидко реагувати на небезпеку та ефективно виконувати дії в стресових ситуаціях; тренування реакції на відвернення атак та швидкість виконання ударів може бути корисним для таких цілей;

- фізична витривалість – військові повинні мати високий рівень фізичної витривалості для тривалих операцій та стресових ситуацій; тренування на витривалість, включаючи кардіоваскулярні вправи та інтервальний тренування, може покращити загальний рівень фізичної підготовки;

- групові тренування та сценарії бою військові повинні бути здатні працювати в команді та виконувати тактичні сценарії в реальних ситуаціях бою; тренування в групах, використання тактичних вправ та симуляція бойових ситуацій можуть допомогти покращити командну роботу та ефективність в бою;

- спаринги та робота з партнером – взаємодія з партнером у спарингах допомагає вдосконалювати техніку, швидкість реакції та стратегії бою; різноманітні вправи у парах допомагають вдосконалити навички бою та підвищити реалістичність підготовки;

- підготовка до групових бойових дій – окрім індивідуальних навичок бою, військові також повинні бути готові до координації дій у складі групи або загону; тренування на командні дії, тактичні вправи та симуляція бойових

операцій можуть покращити здатність до ефективного співробітництва в бойових ситуаціях [2].

Рекомендованими методами для спортивних єдиноборств, що базуються на використанні спеціальних організаційно-методичних прийомів, які дозволяють моделювати тактику дій, є такі:

– тренування без противника – навчання техніці та розвиток фізичних навичок без прямого протистояння з супротивником;

– тренування з умовним противником – симуляція ситуацій поєдинку з умовним противником, де рухи та дії противника відтворюються тренером або партнером;

– тренування з партнером – спільна практика з іншими спортсменами для вдосконалення техніки та тактики;

– тренування з противником – реальне протистояння з іншим спортсменом для відпрацювання навичок і стратегії в реальних умовах поєдинку.

Використання елементів змішаних єдиноборств у системі підготовки військових гарантують комплексну підготовку, яка допомагає військовим бути готовими до різних видів бойових ситуацій та забезпечує їм необхідні навички та здатності для успішного виконання завдань.

Список використаних джерел

1. Стеценко О. В. Правила спортивних змагань зі змішаних єдиноборств (ММА). К., 2013. 36 с.

2. Федерація змішаних єдиноборств ММА України: Історія ММА. URL: <http://mma.org.ua/istoria-mma>

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ТРЕНУВАЛЬНИХ ПОЄДИНКІВ В КЕНДО

Захаріна Олена Василівна,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент **Донець О. В.**

Кендо – це японське бойове мистецтво, яке використовує бамбуковий меч та захисне обладнання. Воно бере свій початок з давніх бойових мистецтвах самураїв. Основні принципи кендо включають правильну техніку удару, а також повагу до опонента та духовний розвиток.

Методом аналізу літературних джерел нами встановлено, що Кендо у своєму розвитку проходить різні стадії, але його сутність (хонсіцу) залишається незмінною: одна людина стикається обличчям до обличчя з іншою людиною з сінаєм (бамбуковий меч) в руках, свідомість зустрічає свідомість і супротивники завдають ударів [1, с. 4].