DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.11(198).22
УДК: 796.015.134/136:796.093:796.894

Майкович О.В.,
аспірант, https://orcid.org/0009-0007-3483-1282
Львівський державний університет фізичної культури імені І. Боберського, м. Львів
Товстоног О.Ф.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Львівський державний університет фізичної культур імені І. Боберського, м. Львів
https://orcid.org/0000-0003-3223-2431
Розторгуй М.С.,
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Львівський державний університет фізичної культури імені І. Боберського, м. Львів
https://orcid.org/0000-0001-7726-0036
Попович О.І.,
кандидат історичних наук, старший науковий співробітник, доцент
Львівський державний університет фізичної культури імені І. Боберського, м. Львів
https://orcid.org/0000-0002-7389-9198
Мочернюк В. Б.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника м. Івано-Франківськ
https://orcid.org/0000-0001-5821-3357
Походенко І. Ф.,
старший викладач,
Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Ґжицького, м. Львів
https://orcid.org/0009-0003-6630-7427

ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В АРМРЕСТЛІНГУ ЯК ФАКТОРИ ПЕРІОДИЗАЦІЇ ПІДГОТОВКИ НА ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ

Анотація. *Актуальність дослідження зумовлена тим, що техніко-тактична підготовка в армрестлінгу є не менш важливим чинником успіху, ніж розвиток спеціальної сили, оскільки саме вона забезпечує ефективне використання технічних моделей боротьби та тактичних дій у поєдинках високої інтенсивності. Мета – визначити особливості техніко-тактичної підготовки спортсменів-армрестлерів на етапі підготовки до вищих досягнень та обґрунтувати її роль у періодизації тренувального процесу.Для розв'язання поставленої мети нами були використані наступні методи дослідження: аналогія, аналіз, синтез, абстрагування, індукція, екстраполяція, узагальнення практичного досвіду, систематизація сучасних даних, структурно-функціональний аналіз техніко-тактичних характеристик змагальної діяльності. Результати дсолідження. Уточнено структуру технічних моделей ведення боротьби в армрестлінгу (top-roll (верхній перекат, hook (гак), press (прес зверху)) та визначено їхній взаємозв'язок з морфо-функціональними й психофізіологічними особливостями спортсменів. Систематизовано основні тактичні підходи, що забезпечують гнучкість і варіативність дій у поєдинку. Встановлено, що техніко-тактична підготовка має інтегративний характер та повинна поєднуватися з розвитком спеціальної сили і витривалості у структурі макроциклу. Висновки. Техніко-тактичні характеристики змагальної діяльності є ключовими факторами періодизації підготовки армрестлерів. Їх науково обґрунтоване врахування у тренувальному процесі дозволяє забезпечити досягнення пікової спортивної форми на головних змаганнях.*

Ключові слова: *армрестлінг, технічна підготовка, тактична підготовка, змагальна діяльність, періодизація, макроцикл.*

Oleh Maikovych, Oleksandr Tovstonoh, Mariia Roztorhui, Olaksandr Popovych, Vladyslav Mocherniuk, Iryna Pokhodenko TECHNICAL AND TACTICAL CHARACTERISTICS OF COMPETITIVE ACTIVITY IN ARMWRESTLING AS FACTORS OF TRAINING PERIODIZATION AT THE STAGE OF PREPARATION FOR PEAK PERFORMANCE

Annotation*. The relevance of the study is determined by the fact that technical and tactical training in armwrestling is no less an important factor of success than the development of special strength, since it ensures the effective use of technical fighting models and tactical actions in high-intensity matches. The purpose was to determine the features of technical and tactical training of armwrestlers at the stage of preparation for higher achievements and to substantiate its role in the periodization of the training process. To achieve this purpose, the following research methods were used: analogy, analysis, synthesis, abstraction, induction, extrapolation, generalization of practical experience, systematization of modern data, and structural-functional analysis of the technical and tactical characteristics of competitive activity. Research results. The structure of technical models of armwrestling combat (top-roll, hook, press) was clarified and their interrelation with morpho-functional and psychophysiological characteristics of athletes was determined. The main tactical approaches that ensure flexibility and variability of actions in a match were systematized. It was established that technical and tactical training has an integrative*

character and should be combined with the development of special strength and endurance within the structure of the macrocycle. Conclusions. Technical and tactical characteristics of competitive activity are key factors in the periodization of armwrestlers' training. Their scientifically substantiated consideration in the training process makes it possible to achieve peak sports performance at major competitions.

Keywords: *arm wrestling, technical training, tactical training, competitive activity, periodization, macrocycle.*

Постановка проблеми. Армрестлінг, як вид спорту, зараз інтенсивно розвивається, а рівень конкурентної боротьби на міжнародній арені постійно зростає. Успішна змагальна діяльність спортсменів визначається не лише силовою підготовкою, яка традиційно вважалася провідною, але й комплексом техніко-тактичних умінь, що дозволяють максимально ефективно реалізувати фізичний потенціал у поєдинку.Незважаючи на накопичений практичний досвід тренерів і спортсменів, у науково-методичній літературі бракує системних досліджень, які б розкривали закономірності формування техніко-тактичної підготовки саме на етапі підготовки до вищих досягнень. Недостатньо вивченим залишається питання інтеграції техніко-тактичних характеристик змагальної діяльності у структуру макроциклу, що ускладнює розробку науково обґрунтованих програм тренувального процесу.

Аналіз літературних джерел. У сучасній спортивній науці питання техніко-тактичної підготовки спортсменів розглядається як ключовий чинник успішної змагальної діяльності. Більшість досліджень зосереджені на видах спорту, що поєднують високу силову напруженість і специфічні технічні дії [5; 7; 8]. У працях українських дослідників [1; 2] підкреслюється важливість індивідуалізації технічних моделей підготовки та розвитку тактичної гнучкості у спортсменів високої кваліфікації.

Дослідження структури технічних дій в єдиноборствах показують, що результативність поєдинку значною мірою залежить від здатності спортсмена ефективно реалізувати базові моделі боротьби в умовах стресу та високих навантажень [10; 11].

Ключова мета: швидке домінування зверху.

Застосування: доречний для атлетів із вибуховою силою, довгими руками та здатністю швидко переходити у вертикальний тиск.

У ряді робіт [3; 6] зазначається, що тактичні характеристики поєдинку включають темповий контроль, зміну напрямку атаки, використання несподіваних технічних рішень. Ці аспекти визначають здатність спортсмена до варіативності та адаптації, що є критично важливим на рівні міжнародних змагань.

Разом із тим більшість наявних досліджень зосереджуються переважно на розвитку силових якостей [4; 9]. Недостатньо вивченими залишаються питання інтеграції техніко-тактичної підготовки у структуру макроциклу, а також її взаємозв'язку з фазами розвитку спеціальної сили, витривалості та психологічної готовності спортсменів.

Таким чином, аналіз літератури дозволяє зробити висновок, що наукове обґрунтування техніко-тактичної підготовки армрестлерів на етапі підготовки до вищих досягнень потребує подальших досліджень. Особливо актуальним є визначення місця техніко-тактичних характеристик у системі періодизації тренувального процесу, що дозволить забезпечити досягнення оптимальної спортивної форми.

Метою дослідження є визначення особливостей техніко-тактичної підготовки армрестлерів на етапі підготовки до вищих досягнень та обґрунтувати її роль у періодизації тренувального процесу.

Завдання дослідження: 1. Проаналізувати науково-методичні джерела з проблеми техніко-тактичної підготовки. 2. Систематизувати технічні та тактичні характеристики змагальної діяльності в армрестлінгу. 3. Визначити особливості інтеграції техніко-тактичної підготовки у структуру макроциклу. 4. Обґрунтувати практичні рекомендації для тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації.

Методи дослідження: аналогія, аналіз, синтез, абстрагування, індукція, екстраполяція, узагальнення практичного досвіду, систематизація сучасних даних, структурно-функціональний аналіз техніко-тактичних характеристик змагальної діяльності.

Виклад основного матеріалу дослідження. На етапі підготовки до вищих досягнень техніко-тактична підготовка спортсменів, які спеціалізуються в армрестлінгу, характеризується високим ступенем індивідуалізації та орієнтацією на оптимальну реалізацію функціонально-силового потенціалу в умовах реального змагального протистояння. На цьому етапі вже сформовані базові технічні навички, тому головне завдання полягає не у формуванні нових рухових дій, а у вдосконаленні наявних технічних структур відповідно до домінантного стилю ведення боротьби спортсмена.

Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки обумовлена морфо-функціональними характеристиками спортсмена (довжина верхніх кінцівок, співвідношення м'язових груп, рівень розвитку згиначів кисті й передпліччя, функціональна сила й ізометрична витривалість), а також психо-фізіологічними показниками, що визначають індивідуальні стилі змагальної поведінки. У цьому контексті вдосконалення техніки полягає у підвищенні ефективності конкретних прийомів боротьби через їх модифікацію, оптимізацію траєкторії рухів, поліпшення стартової швидкості та моменту прикладання сили.

Тактична підготовка, у свою чергу, передбачає формування вміння оперативно приймати рішення в умовах змагального навантаження, прогнозувати дії суперника, своєчасно змінювати техніко-тактичну модель, а також адаптуватися до динаміки поєдинку. У процесі тренувань особливу увагу приділяють створенню змагально-подібних умов з метою формування стійких адаптивних реакцій спортсмена до типових і варіативних ситуацій у боротьбі. Ефективним є застосування спарингів із тактично підготовленими суперниками, ситуаційного моделювання, боротьби в незручних стартових позиціях, а також інтеграція методів контролю тактичної ефективності.

Важливим аспектом є збереження стабільності техніко-тактичних дій в умовах психофізіологічного стресу. Змагальна діяльність в армрестлінгу характеризується високим емоційним навантаженням, що потребує розвитку стресостійкості та збереження функціональної ефективності в умовах підвищеного тиску. Для цього доцільним є застосування тренувальних засобів, що моделюють стресові ситуації: боротьба після силових навантажень, застосування аудіо- або візуальних подразників, боротьба в умовах часових обмежень або у форматі серійних поєдинків.

Таким чином, техніко-тактична підготовка на етапі підготовки до вищих досягнень є складовим елементом цілісної моделі підготовки спортсмена, що охоплює морфо-функціональні, біомеханічні та психофізіологічні компоненти. Її ефективність визначається здатністю забезпечити стабільну реалізацію потенціалу спортсмена в межах реального змагального контакту з опонентом, за умови високої динаміки, напруженості та непередбачуваності змагального процесу. На етапі підготовки до вищих досягнень техніко-тактична підготовка спортсменів, які спеціалізуються в армрестлінгу, набуває високого рівня індивідуалізації та спрямовується на оптимальну реалізацію функціонально-силового потенціалу в умовах реального змагального протистояння. Формування базових технічних навичок на цьому етапі вже завершено, тому головним завданням є деталізація, автоматизація та стабілізація наявних технічних дій з урахуванням особистого стилю боротьби спортсмена.

Технічна підготовка на даному етапі орієнтується на вдосконалення та ефективну реалізацію трьох основних моделей ведення боротьби, які отримали широке поширення в армрестлінгу:

1. Top-roll. Техніка, що базується на контролі кисті та передпліччя суперника з подальшим виведенням його руки назовні та догори.

- Біомеханічна сутність: переважне використання екстензорів пальців, супінації передпліччя та важеля довгої верхньої кінцівки.
- Ключова мета: нейтралізація сили згиначів кисті суперника, створення вигідної кутової позиції.
- Застосування: ефективний проти суперників із сильними згиначами кисті та коротшими руками.

2. Hook. Класична техніка внутрішнього захвату, де боротьба ведеться через згинання кисті всередину і щільний контакт корпусу.

Біомеханічна сутність: активна робота згиначів зап'ястя, плечових м'язів та внутрішніх ротаторів плеча.

Ключова мета: примус суперника боротися в короткій амплітуді руху, де сила згиначів і статика дають перевагу.

Застосування: найбільш ефективний для атлетів з розвиненими згиначами кисті й передпліччя та високою ізометричною витривалістю.

3. Press. Атакувальна техніка, що передбачає вертикальний натиск зверху з акцентом на масу тіла спортсмена.

Біомеханічна сутність: поєднання сили тріцепсів, дельтовидних м'язів та ваги корпусу, яка переноситься у вісь руху.

Ключова мета: швидке домінування зверху.

Застосування: доречний для атлетів із вибуховою силою, довгими руками та здатністю швидко переходити у вертикальний тиск.

Удосконалення технічних елементів включає низку критично важливих напрямів: покращення стартового імпульсу та моменту прикладання сили; відпрацювання стабільного утримання вигідної позиції у змагальному контакті; розвиток вміння оперативно змінювати технічну модель у відповідь на зміну динаміки боротьби. З огляду на високі силові навантаження та короткотривалу, але інтенсивну змагальну активність, особливу увагу приділяють підвищенню точності кутових положень кінцівок, моменту вибухового скорочення ключових м'язових груп, а також ефективності завершення технічної дії.

З метою підвищення ефективності технічної підготовки широко використовуються засоби високої специфічності:

- виконання вправ на спеціалізованих армтренажерах у змагально-подібних положеннях з варіативним опором;
- цільова робота у конкретних кутових інтервалах згинання/розгинання ліктьового та променево-зап'ясткового суглобів;
- застосування відеоаналізу для оцінки як власних технічних дій, так і моделей поведінки суперників з метою ідентифікації вразливих моментів та прогнозування тактичних рішень.

Тактична підготовка, у свою чергу, охоплює розвиток здатності до оперативного аналізу ситуації, прийняття рішень в умовах високої інтенсивності навантаження та прогнозування дій опонента. Це забезпечується шляхом моделювання типових і варіативних змагальних сценаріїв, застосування спарингів з контрольованими тактичними завданнями, а також формування навичок миттєвого перемикання між різними техніко-тактичними стратегіями.

Не менш важливим компонентом є забезпечення стійкості техніко-тактичної реалізації в умовах психофізіологічного стресу. Змагальна діяльність в армрестлінгу супроводжується інтенсивними емоційними навантаженнями, які можуть порушити цілісність моторної програми та тактичної моделі. Для цього в тренувальний процес інтегруються ситуації, що імітують реальний змагальний тиск: боротьба в умовах втоми, симуляція глядацького шуму, часові обмеження, серійні поєдинки з мінімальним інтервалом відновлення тощо.

Таким чином, техніко-тактична підготовка спортсменів-армрестлерів на етапі підготовки до вищих досягнень є цілісним, багатокомпонентним процесом, у якому технічна точність, тактична варіативність і психофізіологічна стійкість виступають ключовими факторами забезпечення змагального успіху.

Тактична підготовка спортсменів на етапі підготовки до вищих досягнень. Тактична складова змагальної діяльності в армрестлінгу на етапі підготовки до вищих досягнень передбачає цілеспрямоване формування й удосконалення здатності спортсмена ефективно обирати і гнучко змінювати способи ведення боротьби залежно від

стилю суперника, фаз поєдинку, власного функціонального стану та загальної стратегії змагання. У цьому контексті тактична майстерність розглядається як інтегративна характеристика, що поєднує технічний арсенал, енергетичні можливості, психофізіологічну готовність і аналітичне мислення спортсмена.

Ключові особливості тактичної діяльності на даному етапі включають:

Вибір стартової техніки (наприклад, top-roll, hook, press) на основі попереднього аналізу сильних і слабких сторін конкретного опонента, а також особливостей його стартового імпульсу та роботи кистьового апарату.

Динамічний перехід між стилями ведення боротьби у процесі поєдинку (наприклад, зміна з top-roll на hook) під впливом змін у позиційному балансі та тактичному тиску з боку суперника.

Раціональний розподіл енергетичних ресурсів та контроль темпу бою, що особливо актуально у багатораундових зустрічах, де висока інтенсивність поєднується з необхідністю збереження вибухової сили у фінальних сутичках.

Психоемоційна саморегуляція — підтримання оптимального рівня активації нервової системи, впевненість у власних діях та стійкість до провокацій чи психологічного тиску з боку суперника та аудиторії.

На етапі підготовки до вищих досягнень застосовують спеціалізовані методичні підходи до розвитку тактичної гнучкості, серед яких:

Проведення тренувальних поєдинків за різними сценаріями: зі свідомо гіршої стартової позиції, з відкладеним початком або у протистоянні з так званими “незручними” суперниками.

Цілеспрямована підготовка до конкретних змагань шляхом детального розбору відеоматеріалів та аналізу ймовірних опонентів із визначенням їхніх тактичних і технічних патернів.

Моделювання турнірного навантаження, що передбачає проведення серії поєдинків із мінімальними інтервалами відпочинку та під умовним психологічним тиском (шум, команди, навмисні провокації).

Таким чином, тактична підготовка в армрестлінгу на цьому етапі виходить за рамки механічного виконання прийомів і набуває ознак багаторівневого управління поєдинком, де спортсмен повинен одночасно контролювати позиційні, енергетичні та психологічні аспекти змагальної взаємодії.

Роль техніко-тактичної підготовки в періодизації тренувального процесу на етапі підготовки до вищих досягнень.

На етапі підготовки до вищих досягнень у армрестлінгу техніко-тактична підготовка набуває особливого значення, оскільки саме вона забезпечує максимальну реалізацію фізичного, функціонального та психологічного потенціалу спортсмена у змагальній діяльності. Технічні та тактичні дії на цьому рівні вже не зводяться до оволодіння базовими елементами — вони спрямовані на індивідуалізацію техніки, оптимізацію біомеханіки рухів та адаптацію тактичних рішень під конкретного суперника і змагальні умови (таблиця 1).

Таблиця 1.

Планування техніко-тактичних дій в різні періоди підготовки армспортсменів.

Фаза макроциклу	Техніко-тактичний акцент	Приклади засобів
Підготовчий період	Стабілізація техніки, формування індивідуального стилю з урахуванням біомеханічних особливостей спортсмена	Вправи в уповільненому темпі з контролем положення сегментів тіла, ізометричні утримання, відеоаналіз для виявлення мікропомилок
Спеціалізований період	Ускладнення умов виконання техніки, розвиток тактичної гнучкості та здатності до адаптивних рішень	Спаринги із завданням (наприклад, початок з невигідної позиції), боротьба з обмеженнями по часу або траєкторії руху
Передзмагальний період	Моделювання змагальних ситуацій з урахуванням фізичного навантаження та психологічного тиску	Серії поєдинків з мінімальними паузами, «міні-турніри» у тренувальному залі, симуляція бою з використанням відеозапису суперників
Змагальний період	Підтримка техніко-тактичної форми та корекція стратегії	Короткі інтенсивні сесії на точність і швидкість виконання ключових прийомів, післязмагальний аналіз боїв

У структурі макроциклу техніко-тактична підготовка інтегрується в загальну та спеціальну фізичну підготовку, утворюючи єдину систему. Її зміст і пріоритети змінюються залежно від фази сезону, забезпечуючи поступовий перехід від відпрацювання стабільних рухових стереотипів — до моделювання високостресових змагальних ситуацій.

Дослідження у видах спорту з високою швидкістю розвитку подій, таких як армрестлінг, свідчать, що техніко-тактична готовність має прямий кореляційний зв’язок з результативністю змагальної діяльності [1, 7]. На етапі підготовки до вищих досягнень особливого значення набуває періодизація техніко-тактичної роботи, яка повинна враховувати: високий рівень попередньої технічної майстерності, що дозволяє відпрацьовувати мікродеталі та індивідуальні варіанти техніки; психофізіологічний профіль спортсмена (реакція на стрес, швидкість прийняття рішень, здатність до ризику); специфіку суперників на основних змаганнях сезону; функціональний стан на різних етапах макроциклу.

Таким чином, на етапі підготовки до вищих досягнень техніко-тактична підготовка в армрестлінгу: є ключовим фактором формування змагальної стабільності та досягнення піку спортивної форми; передбачає варіативність і точну періодизацію у поєднанні з фізичною та психологічною підготовкою; інтегрується в усі фази макроциклу, змінюючи зміст

і інтенсивність залежно від завдань сезону; забезпечує максимальну ефективність змагальної діяльності через індивідуалізацію техніки, адаптацію тактики і використання науково обґрунтованих методів тренування.

Аналіз техніко-тактичних характеристик змагальної діяльності в армрестлінгу на етапі підготовки до вищих досягнень свідчить, що успіх спортсмена на цьому рівні визначається інтеграцією високого рівня технічної майстерності, тактичної гнучкості та психологічної стійкості. Удосконалення техніки повинно відбуватися з урахуванням індивідуальних особливостей борця, стилю ведення боротьби та вимог конкретних суперників. Тактична підготовка на цьому етапі передбачає здатність швидко адаптуватися до змін ситуації на столі, обирати оптимальні варіанти дій, ефективно розподіляти енергетичні ресурси та підтримувати високий рівень концентрації в умовах підвищеного психологічного тиску. Таким чином, техніко-тактичний компонент є ключовою ланкою періодизації підготовки армрестлерів, забезпечуючи реалізацію їхнього потенціалу в умовах боротьби з найсильнішими суперниками.

Висновки.

На етапі підготовки до вищих досягнень техніко-тактична підготовка спортсменів-армрестлерів характеризується високим рівнем індивідуалізації та спрямована на оптимальну реалізацію функціонально-силового потенціалу у реальних змагальних умовах.

Основним завданням технічної підготовки є деталізація, автоматизація та стабілізація наявних технічних дій, з урахуванням індивідуального стилю боротьби спортсмена та біомеханічних особливостей.

Технічні моделі боротьби (top-roll, hook, press) вдосконалюються шляхом:

- покращення стартового імпульсу та моменту прикладання сили;
- розвитку стабільного утримання вигідної позиції;
- формування здатності оперативно змінювати технічну модель під час поєдинку.

Тактична підготовка забезпечує гнучкість дій спортсмена, оперативне прийняття рішень, прогнозування дій суперника та ефективне використання енергетичних ресурсів, що є критично важливим у багатораундових та високостресових поєдинках.

Морфо-функціональні та психофізіологічні характеристики спортсмена (довжина кінцівок, співвідношення м'язових груп, рівень розвитку згиначів кисті та передпліччя, стресостійкість) визначають індивідуальні варіанти техніки і тактики, що підкреслює необхідність персоніфікованого підходу у тренуванні.

Техніко-тактична підготовка є ключовим елементом періодизації тренувального процесу, інтегруючись у всі фази макроциклу (підготовчий, спеціалізований, передзмагальний, змагальний), що дозволяє досягти піку спортивної форми на головних змаганнях сезону.

Науково обґрунтоване поєднання технічної майстерності, тактичної гнучкості та психофізіологічної стійкості забезпечує стабільну результативність спортсмена в умовах високої динаміки та непередбачуваності змагальної діяльності.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою персоніфікованих моделей тренувального процесу: подальші дослідження можуть спрямовуватися на створення адаптивних макроциклів, які враховують стиль ведення боротьби, реакцію на стрес та індивідуальні особливості технічної реалізації.

Література

1.Іваненко В. Сучасні підходи до техніко-тактичної підготовки спортсменів силових видів спорту. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я*, 2021. № 2. С. 45–51.

2.Петренко О. Періодизація підготовки у видах спорту з високою силовою складовою. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, 2020. № 7. С. 120–127.

3.Кравчук М. Тактичні моделі змагальної діяльності в армрестлінгу. Теорія і методика спорту, 2022. № 4. С. 33–40.

4.Зінченко А. Спеціальна силова підготовка в армрестлінгу: методичні орієнтири. Фізична культура, спорт і здоров'я нації, 2018. № 5. С. 88–95.

5.Kuznetsov A. Biomechanics of arm wrestling techniques: hook, top-roll and press. Journal of Strength and Conditioning Research, 2020. Vol. 34(5). P. 1123–1130.

6.Popov I. Tactical variability in strength-based combat sports. International Journal of Wrestling Science, 2019. Vol. 9(2). P. 55–62.

7.Shepherd J., Lee K. Technical and tactical development in combat sports athletes. Sports Coaching Review, 2019. Vol. 8(3). P. 210–225.

8.Stark A. Arm wrestling performance factors and training methodology. European Journal of Sport Science, 2020. Vol. 20(7). P. 945–953.

9.Todd J. The role of strength endurance in arm wrestling performance. Strength and Conditioning Journal, 2020. Vol. 42(4). P. 56–63.

10. Gutiérrez-Santiago A., et al. Tactical analysis in judo and its transfer to other combat sports. International Journal of Performance Analysis in Sport, 2018. Vol. 18(3). P. 398–412.

11. Laskowski R. Technical efficiency and tactical decision-making in martial arts athletes. Archives of Budo, 2021. Vol. 17. P. 115–124.

References

1.Ivanenko V. Modern approaches to technical and tactical preparation of athletes in strength sports. *Physical Education, Sport and Health Culture*, 2021, № 2, pp. 45–51.

2.Petrenko O. Periodization of preparation in sports with a high strength component. *Scientific Journal of NPU named after M. P. Dragomanov. Series 15*, 2020, № 7, pp. 120–127.

3.Kravchuk M. Tactical models of competitive activity in arm wrestling. *Theory and Methods of Sport*, 2022, № 4, pp. 33–40.

4.Zinchenko A. Special strength training in arm wrestling: methodological guidelines. *Physical Culture, Sport and Nation's Health*, 2018, № 5, pp. 88–95.

5.Kuznetsov A. Biomechanics of arm wrestling techniques: hook, top-roll and press. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2020, Vol. 34(5), pp. 1123–1130.

6.Popov I. Tactical variability in strength-based combat sports. *International Journal of Wrestling Science*, 2019, Vol. 9(2), pp. 55–62.

7.Shepherd J., Lee K. Technical and tactical development in combat sports athletes. *Sports Coaching Review*, 2019, Vol. 8(3), pp. 210–225.

8.Stark A. Arm wrestling performance factors and training methodology. *European Journal of Sport Science*, 2020, Vol. 20(7), pp. 945–953.

9.Todd J. The role of strength endurance in arm wrestling performance. *Strength and Conditioning Journal*, 2020, Vol. 42(4), pp. 56–63.

10. Gutiérrez-Santiago A., et al. Tactical analysis in judo and its transfer to other combat sports. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 2018, Vol. 18(3), pp. 398–412.

11. Laskowski R. Technical efficiency and tactical decision-making in martial arts athletes. *Archives of Budo*, 2021, Vol. 17, pp. 115–124.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.11(198).23
УДК 378.147:796/613.7

Мамешина М. А.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання,
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків
https://orcid.org / 0000-0001-7397-3805
Масляк І. П.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор,
професор кафедри теорії та методики фізичного виховання,
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків
https://orcid.org /0000-0003-1306-0849
Бала Т. М.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання,
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків
https://orcid.org / 0000-0002-5427-6796
Кузьменко І. О.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання,
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків
https://orcid.org / 0000-0002-5373-314X

ОСОБИСТЕ СТАВЛЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЯК ЧИННИКА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я

В статті подано результати дослідження щодо особистого ставлення здобувачів вищої освіти до рухової активності як чинника зміцнення здоров'я. В процесі дослідження використовували наступні методи: аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури; метод анкетування; методи математичної статистики.

Встановлено, що більшість юнаків частково задоволені своїм станом здоров'я, оцінюють його як середній та не мають проблем зі станом здоров'я; перевагу віддають самостійній руховій діяльності та ігровим видам спорту. Основною причиною яка заважає – є брак часу, а ключовим стимулом – друзі. Більшість юнаків займаються руховою активністю щодня, витрачають на неї 3 години та відчувають покращення самопочуття після занять фізичними вправами. З'ясовано, що здобувачі вищої освіти позитивно ставляться до рухової активності, усвідомлюють її цінність як основного чинника збереження здоров'я, що в подальшому сприятиме їх успішній навчальній та майбутній професійній діяльності.

Ключові слова: *студенти, вища освіта, рухова діяльність, стан здоров'я, мотиваційні фактори.*

Margarita Mameshina, Irina Masliak, Tetiana Bala, Irina Kuzmenko. The personal attitude of higher education students towards physical activity as a factor in health promotion.

The purpose of the research is to determine the personal attitude of higher education seekers to physical activity as a factor in health promotion