

**Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Ізмаїльський державний гуманітарний університет
Харківська державна академія фізичної культури
Львівський державний університет фізичної культури імені
Івана Боберського
Глухівський національний педагогічний університет ім. Олександра
Довженка
London Metropolitan University (Університет Лондон Метрополітен)
Університет Миколи Коперника (Республіка Польща)**

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної
конференції з міжнародною участю

01 грудня 2023 року

CURRENT ISSUES OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

collection of materials of the IV All-Ukrainian Scientific and Practical
conferences with international participation

December 01, 2023

Полтава, 2023

3. <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0639728-15#n13>
4. <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/z1066-18#n56>
5. <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/z1066-18#n56>

Гулько А. О., магістрант групи 601-мФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;
Науковий керівник: Росенко Н. О., к.пед.н.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ТХЕКВОНДО ВТФ

Нині досягнення українських спортсменів з тхеквондо ВТФ займають далеко не міцну позицію на світовій арені. Введення нових міжнародних правил ставить тренерів і спортсменів перед необхідністю підвищити ефективність атакуючих та контратакуючих дій.

На сучасному етапі розвитку тхеквондо ВТФ спортсмени стали частіше застосовувати складні атакуючі дії, зокрема, ударні з обертанням. Як свідчить аналіз результатів міжнародних змагань, спортсмени, які застосовують ударні дії з обертанням, як правило, виграють двобої. Ударні дії з обертанням відносять до одних із самих складних, але ефективних атакуючих дій.

Аналіз змагальної діяльності показує, що застосування ударних дій з обертанням робить двобій більш динамічним і видовищним. Це також справляє позитивне враження на суддівську бригаду. Дослідження [2] показало, що чимало спортсменів недостатньо використовує ці удари у двобоях. Причиною цього, на наш погляд, є те, що багато тренерів дотримуються методики навчання без урахування складності динамічної ситуації в двобоях і зміни правил змагань. Тому реалізація атакуючих та контратакуючих дій на сьогоднішній день є актуальною проблемою техніко-тактичної підготовки в теорії й практиці спортивних єдиноборств.

Вирішення цієї проблеми можливе при комплексному дослідженні технічної й тактичної підготовленості тхеквондистів всіх вікових груп і різної кваліфікації. Такий підхід дає можливість одержати взаємозалежні характеристики різних сторін рухової діяльності спортсмена.

При формуванні рухових навичок у спортсменів утворюються певні структури рухів, які в процесі змагань піддаються значним впливам, що збивають [1].

Узагальнення досвіду провідних тренерів і спортсменів дозволили висунути припущення про те, що в основу більш ефективної методики навчання й удосконалення атакуючих дій у тхеквондистів повинні бути покладені теоретичні принципи цільового програмування педагогічного процесу, облік біомеханічних закономірностей структури рухів і широке використання технічних засобів навчання.

Організація тренувального процесу в тхеквондо вимагає детальної розробки плану впливу на певний час – одне заняття, тиждень, місяць, півріччя й т.д. Зміст цього плану повинен передбачати, насамперед, такий важливий параметр, як обсяг тренувального навантаження, від значення якого залежить і посттренувальний стан. Фізичне навантаження, що відповідає функціональним можливостям організму, буде сприяти зміцненню здоров'я, підвищенню фізичної підготовленості, і, навпаки, надмірне навантаження має негативний вплив на весь організм у цілому.

Таким чином, одним з головних компонентів тренувального впливу є обсяг тренувального навантаження, спрямованого на виховання певної фізичної здібності.

Не менш важливим компонентом тренувального впливу є відпочинок між виконанням фізичних вправ. Чергування тренувального навантаження й відпочинку – одне з головних умов проведення занять у будь-якому виді спорту.

Тренувальне заняття в тхеквондо може бути спрямоване на загальну фізичну підготовку, що здійснюється комплексно, і на спеціальну, коли всі засоби й методи носять виборчий характер. У цьому випадку необхідно дотримуватись послідовності і періодичності у вихованні фізичних здібностей як протягом одного тренувального заняття, так і протягом усього багаторічного процесу.

У процесі занять з тхеквондо можна досягти максимального навантаження за рахунок переважного збільшення обсягу або, навпроти, шляхом зростання абсолютної й відносної інтенсивності.

Таким чином, головним питанням, яке необхідно вирішити – це тривалість тренувального навантаження й інтенсивності виконання фізичних вправ. У теорії фізичної й спортивної підготовки існувала думка, що високих спортивних результатів можна досягти за рахунок великого обсягу тренувальних навантажень. Зокрема, багато фахівців фізичної культури та спорту [1, 2, 3] рекомендують збільшити обсяг навантажень при підготовці спортсменів високого класу до 1700–2000 год за рік, маючи 340–360 днів занять і змагань (ці цифри звичайно не перевищують 1100–1400 й 300–320 відповідно). Практика підготовки спортивних команд у різних країнах показала [3], що цей напрям удосконалення спортивного тренування в багатьох видах спорту й окремих дисциплінах практично вичерпав свої можливості.

Література

1. Новікова О. В. Особливості спеціальної рухливої підготовленості юних тхеквондистів / Слобожанський науково-спортивний вісник. ХДАФК, 2002. № 5. С. 106–107.
2. Саєнко В. Г. Побудова тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації, які спеціалізуються з кіокушинкай карате: Автореф. дис. ... канд. наук фіз. вих. і спорту: 24.00.01 / Держ. наук.-дослід. ін-т фіз. культ. і спорту. К., 2008. 22 с.

3. Саєнко В. Г., Гончаров С. М. Порівняння рівня розвитку фізичних якостей спортсменів у контактних видах східних єдиноборств на етапі попередньої базової підготовки / Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 12: У 4-х т. Львів: НВФ «Українські технології», 2008. Т. 1. С. 315–318.

Джужан Р. В., студент групи 601-ФС,
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;*
Синиця Т. О., к.фіз.вих., доцент,
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ФУТБОЛІСТІВ ЯК ПЕРЕДУМОВА УСПІШНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНА

Футбол вважається всесвітньо улюбленою грою. Цим пояснюється безумовне лідерство цього виду спорту за кількістю дітей та юнаків.

Гра у футбол висуває суттєві вимоги до особистості гравців, що викликає необхідність її вивчення з метою забезпечення ефективності та надійності змагальної діяльності. В той же час заняття спортом впливають на процес становлення особистості спортсмена. Результатом спортивної діяльності є не лише фізична, техніко-тактична підготовленість та спортивний результат, але, і психологічні придбання, до яких, перш за все, належить особистість спортсмена.

Загально визнаним на даний час є той факт, що психологічна готовність спортсмена – це вирішальний фактор перемоги у спорті. Не випадково в останнє десятиліття психологи спорту та фахівці суміжних наук особливу увагу приділяють розробці спеціальних технологій психологічної підготовки спортсменів на основі відповідних методів психодіагностики [3].

Фізіологічною основою психіки є нервова система, яка функціонує подібно до інших систем – м'язової, серцево-судинної, дихальної і т.п. систем, але набагато вразливіша до різних впливів. Тому ігнорування психологічної підготовки у спорті для вищих досягнень просто неприпустиме [1].

В даний час надається велике значення дослідженням функціональних можливостей спортсмена з урахуванням психологічного стану та вегетативного статусу [4]. Постійна зміна ігрових ситуацій, необхідність прийняття «нестандартних» рішень вимагають від гравця відмінного функціонального стану аналізаторних систем, оперативності мислення, високої швидкості переробки інформації, швидкості перемикання уваги, великої швидкості та точності рухових реакцій. Зважаючи на значні розміри футбольного поля, великої кількості учасників гри, необхідності контролювати одночасно кілька об'єктів і явищ гравець повинен володіти достатнім обсягом уваги [2]. Разом з тим, в умовах дефіциту часу виключно важливе значення набуває здатність гравця до обмеження надмірної інформації, чіткого розподілу уваги та концентрації його на найважливіших у даній ігровій ситуації об'єктах [1].