

**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

якості – це вроджені задатки, які характеризують його рухові можливості. Людина народжується з здатністю виконувати ряд безумовно-рефлекторних рухових актів з відповідною силою, тривалістю, швидкістю і т.д. Після народження ці задатки розвиваються в відповідності з біологічними закономірностями індивіда в результаті життєдіяльності спрямованої дії. Вони проявляються в взаємозв'язку із структурою відповідних дій. Крім того як і в усіх довільних рухах людини, фізичне і психічне виступає в поєднанні.

Підготовка гарного спортсмена-боксера – це довгий і кропіткий процес, який спираючись на природні задатки та майстерність тренера, мотивацію спортсмена веде до високих спортивних результатів.

Література

1. Компанієць Ю. А. Спеціальна фізична підготовка: Підручник. Луганськ: РВВ ЛАВС, 2003. 558 с.
2. Остьянов В. Н., Шарафутдінов Є. К., Яремко М. О. Управління навчально-тренувальним процесом боксерів вищих розрядів / Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. Зб. наук. праць ДНДІФКіС, 2004. № 2. С. 26–34.

Бурлай О. Р., магістрант групи 602-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;
Науковий керівник: Жалій Р. В., к.пед.н., старший викладач
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЛОГІЧНИХ КОМПОНЕНТІВ ЗАХИСНИХ ДІЙ СПОРТСМЕНІВ У ТХЕКВОНДО

В останні роки спостерігається стрімкий розвиток та висока популярність східних единоборств. Незважаючи на надмірно стресове психологічне навантаження, тхеквондо є унікальною системою фізичного та психологічного виховання. Нинішнє тхеквондо поєднує давні принципи единоборств та методи тренувань із напрямками розвитку сучасного олімпійського виду спорту. У науково-методичній літературі з даного виду спорту досить повно висвітлено базову техніку, рухові дії, автоматичну реакцію та змагальну діяльність кваліфікованих тхеквондистів.

Одним із важливих компонентів підготовки тхеквондистів є і психологічна підготовка з її морально-етичними та волевими складовими. Це повною мірою відноситься і до підготовки молодих спортсменів. Проте у цьому напрямі спостерігається дефіцит дослідження. Формуванню логічних компонентів у тренувальному процесі фахівці з тхеквондо ще не приділяють належної уваги. Хоча про значущість психологічного фактора в тренувальному та змагальному процесі вказується у багатьох роботах, досліджень, розробок та науково-методичного обґрунтування шляхів та способів формування логічних компонентів захисних дій у юних спортсменів-тхеквондистів в даний час немає.

Отже, проблема у тому, що, попри визнання доцільності розвитку в тхеквондистів здатності логічно забезпечувати свої дії та його системи у поєдинку, спеціальних досліджень, присвячених розвитку вони цієї здібності, проведено не було.

На основі проведеного дослідження виявлено фактори, що визначають ефективність захисних процесів. Один із вирішальних факторів, що визначають ефективність захисних дій, є правильне передбачення атакуючих дій супротивника [1]. Анкетування показало, що половина опитаних спортсменів (50 %) не можуть відповісти, чи можуть передбачити атакуючі дії суперника, 30 % – не можуть передбачати і лише незначна кількість (20 %) можуть, але не можуть пояснити, за якими зовнішніми ознаками вони цього відобувають. Констатуємо типові тактичні та технічні помилки дорослих та юних тхеквондистів. У контратаці: у роботі б'є ногою (лівою-правою, передньою-задньою); нанесення однотипного удару при різних атаках суперника; нанесення однотипних ударів в один рівень; неправильний вибір випереджуючого удару, передчасне виконання контратакуючого удару у відповідь на провокуючі дії суперника, обмежена технічна підготовка основних прийомів контратаки. У клінчуванні: неправильний вибір стійки для блокування суперника, вибір руки для зриву атаки противника, охоплення противника руками, що перешкоджає проведенню атакуючих дій у відповідь; притискання до тулуба блокуючої руки, відведення її вище за траєкторію удару противника, невиконання дій, рекомендованих тренером, прояв нерішучості в діях. Обґрунтовано доцільність формування логічних компонентів захисних дій у тхеквондо у спаринговій ситуації [2]. Встановлено, що після підготовки відповідно до експериментальної програми займаються в обох експериментальних групах змінили своє ставлення до вибору захисних дій. У молодшій експериментальній групі зменшилося використання зміни дистанції з 34 % до 26 %, збільшилося застосування контратакуючих дій з 19 % до 25 % та клінчування з 16 % до 22 % [3]. Застосування розробленої програми дозволило: оптимізувати тренувальний процес шляхом доведення до розуміння ефективності можливих захисних дій, а не лише вироблення автоматизмів; навчання логічного вибору можливих найбільш ефективних способів захисту у конкретній ситуації; раціонально вибирати доцільні тактичні та технічні захисні дії; формувати вміння передбачати дії суперника, що готуються.

Встановлено взаємозалежність швидкості складної зорово-моторної реакції з рівнем спортивної майстерності, що виявила, що вищий рівень спортивної майстерності, то краще реакція. Не встановлено взаємозв'язку рівня досягнень з особливостями темпераменту, та його типи у піддослідних розподілилися характерно: значно домінують сангвініки (47,5 %). Дослідження схильності до ризику показали: у старших групах вона вища, ніж у молодших. Це можна пояснити зростанням мотивації до досягнення успіху та впевненості у собі. Аналіз рівня тривожності показав, що у половини піддослідних середній рівень тривожності, в інших приблизно порівну - низький і високий. Виявлено, що формування логічних компонентів відбувається поступово, поступово.

Ефективність підготовки залежить великою мірою від психологічної взаємодії тренер-спортсмен, якості програми та індивідуалізації підходу до навчання.

Література

1. Кощев О. С. Особливості використання інтервально-колового тренування в підготовці тхеквондистів високої кваліфікації / Молода спортивна наука України : зб. наук, праць з галузі фізичної культури та спорту. Львів, 2013. С. 101–105.
2. Пшеничников П. М., Кощев О. С. Атестаційна програма з тхеквондо ВТФ: Затверджена засіданням навчально-методичної ради ДДІФКіС (№ 3, від 13.10.2010р.) та тренерською радою ДОФТ (№ 3, від 06.02.2010р.). Дніпропетровськ: ТОВ «Вета», 2010. 30 с.
3. Луценко М. М. Удосконалення процесу навчання складно-координаційним технічним діям в тхеквондо на етапі початкової підготовки: автореф. дип. роботи на здобуття освітнього ступеня «магістр»: спец. 017 «Фізична культура і спорт», ЧНУ ім. Петра Могили. Миколаїв, 2020. 14 с.

Вовк В. В., магістрант групи 602-ФС
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;*
Науковий керівник: Жалій Р. В., к.пед.н., старший викладач
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА ГРАВЦІВ ІЗ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ З ВИКОРИСТАННЯМ ЕЛЕМЕНТІВ ПРОГРАМУВАННЯ

Настільний теніс є одним із популярних видів спортивної діяльності, як у нашій країні, так і за кордоном. Українські тенісисти ще не досягли рівня найкращих представників цього виду спорту з країн Азії, особливо Китаю, але постійно демонструють зростання спортивної майстерності і в ряді випадків практично не поступаються найсильнішим закордонним суперникам. Резерви підвищення майстерності гравців у настільний теніс можна знайти у двох щодо самостійних сферах: 1) під час роботи з дітьми та підлітками у спеціалізованих спортивних школах та училищах олімпійського резерву; 2) під час роботи зі спортсменами, які тренуються на етапі спортивного вдосконалення. Частина таких спортсменів пройшла етапи підготовки, характерні для юнацького спорту, але не досягла рівня найвищої спортивної майстерності. Нерідко спортсмени як би «застряють» на певному рівні підготовленості, але зберігають свою спортивну дієздатність і надалі формують той масив кваліфікованих гравців, які, по-перше, складають здорову конкуренцію найсильнішим спортсменам, а по-друге, нерідко висувають із своїх лав представників еліти [1].

Таким чином, виникає певна суперечність між прагненням до вдосконалення гравців у настільний теніс, яких можна умовно віднести до