

Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Тези

**76-ї наукової конференції професорів,
викладачів, наукових працівників,
аспірантів та студентів університету**

ТОМ 2

14 травня – 23 травня 2024 р.

підготовки є розвиток психологічної міцності та здатності керувати стресом під час гри.

Ці аспекти тактичної підготовки воротарів спільно з їхнім індивідуальним талантом та навичками допомагають їм виконувати важливу роль в команді та допомагають досягти успіху на полі.

Велику роль у тактиці відграє саме головний тренер команди, так як від його вказівок залежить система гри команди і відповідно воротаря. У сучасному футболі однією з основних тенденцій є гарна гра голкіпера ногами, щоб можна було вдало розпочинати атаки своєї команди саме з розіграшу від воріт. Ще однією з важливих вимог є гра голкіпера по всьому штрафному майданчику і за його межами, щоб нівелювати загрозу удару по воротах.

Література

1. Круцевич Т. Ю. *Теорія і методика фізичного виховання*. Київ, 2012. Т.2.
2. Віхров К. *Футбол у школі*. Київ «Комбі ЛТД», 2014.

УДК 796

*Коробов П., студент бакалаврату групи 203-ФС
Оніщук Л. М. к.пед.н.,
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

НАЦІОНАЛЬНЕ ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ ПІД ЧАС ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ШКОЛЯРІВ З КОЗАЦЬКОГО ДВОБОЮ

Козацький двобій – самобутній вид спорту, система фізичного та військово-патріотичного виховання молоді. З 2001 року Козацький Двобій визнано як офіційний вид спорту в Україні. Правила проведення змагань з національного виду спорту, легалізованого Державою під назвою «Козацький Двобій», включають моменти по сприянню не лише спортивного розвитку, а і по оздоровчому та ідеологічному напрямках. На сьогодні це унікальне явище для підняття на належний рівень фізичної культури на основі національних традицій і звичаїв, та відродження козацького духу. П'ятиборство, що є основою для виховання у спортсменів козацького духу і традицій, відображено у Правилах проведення змагань з Козацького Двобою у Державі та охоплює питання не лише формування бійцівських якостей, а й на проблеми фізичного і морального здоров'я.

Серед усього різноманіття засобів і методів підготовки спортсменів з Козацького Двобою помітне місце займає робота по вдосконаленню тактичного мислення. Звичайно, рішення тактичних завдань в

національно-патріотичних видах спорту, зокрема в Козацькому Двобой – за своєю специфікою значно відрізняється від різноманіття варіантів в спортивних іграх. Проте, тактична підготовка в Козацькому Двобой має свої своєрідні особливості, удосконалювати які необхідно з перших же років занять боротьбою.

Одним з основних чинників, що чинить серйозний вплив на підготовку спортсмена з Козацького Двобію, є вміння не лише глибоко осмислювати, але і швидко перемикає свою увагу з одного об'єкту на інший, знаходити взаємозв'язки в цих об'єктах і приймати логічне рішення відповідно до ситуації, що швидко змінюється. Однією з основних проблем в системі підготовки спортсмена є тактична підготовка або рішення техніко-тактичних завдань тому, що від спортсмена вимагається швидка оцінка ситуації і прийняття єдиного правильного рішення. Усе це відбувається в умовах жорсткої протидії суперника, що бажає використовувати щонайменше зволікання для проведення контрприймів, при цьому до психіки спортсмена є дуже жорсткі вимоги, для задоволення яких потрібний цілий комплекс спеціальних психофізіологічних якостей, куди входять перцептивні, психомоторні, інтелектуальні і інші якості. Однією з основних є психічна стійкість – надійність функціонування усіх систем в умовах дефіциту часу. Атакуючі дії – це складні технічні удари, що протікають в умовах край-нього дефіциту часу і силового опору, тому дати оцінку результату своїх дій є спортсмену дуже важко. Тільки на основі систематичного зіставлення суб'єктивних і об'єктивних показників виконаних рухів можливе правильне їх осмислення і розвиток здібностей тонкого контролю і управління рухами. Для вдосконалення спортивної майстерності і підвищення ефективності тренувального процесу виняткове значення набуває напрямна діяльність тренера з одного боку і з іншою використання коригуючої інформації при цілеспрямованому самоконтролі спортсмена. Увагу спортсменів при вдосконаленні технічної майстерності необхідно зосередити на провідних елементах структури, що визначають зміст руховій настанові.

Використання комплексу спеціалізованих тренажерів і методу кругового тренування дозволяє цілком реально навчити будь-кого атакуючим і захисним діям – швидко, ефективно і без травм. При навчанні атакуючим діям в такому виді спорту, як наприклад – “Карате”, є найбільш ефективним використання тренажерних пристроїв за методом кругового тренування. Методика вдосконалення атакуючих дій в карате розрахована на застосування тренажерних пристроїв в режимі швидкісної-силової витривалості, для стабілізації параметрів основної рухової дії. Нині вченими ведеться активний пошук нових форм і методів, що дозволяють підвищити якість техніко-тактичної підготовки спортсменів. У пошуках нових шляхів підвищення ефективності системи спортивного тренування все актуальніше звучить положення про те, що важливим засобом

підвищення ефективності учбово-тренувального процесу в Козацькому Двобії є застосування тренажерів і дослідницьких стендів. Створення специфічних тренажерів викликане необхідністю розробки і формування нових підходів до здійснення, управління і контролю за учбово-тренувальним процесом в Козацькому Двобії, а також максимально наблизити умови тренування до реальної діяльності. Технічні засоби найбільшою мірою забезпечують виконання педагогічних вимог в процесі формування навичок при реалізації динамічних ситуацій, скорочують терміни навчання, дозволяють моделювати і вирішувати тактичні завдання поєдинку. Подальше вдосконалення тактико-технічної майстерності спортсменів тісно пов'язане із застосуванням спеціальних тренажерів, максимальним розкриттям їх здібностей на основі індивідуального тренування і обліку ситуацій поєдинку, що дозволяють широко моделювати різні режими роботи м'язів в умовах специфічної структури спортивної вправи. Як і усі бойові мистецтва, Козацький Двобій вимагає розвитку і культивування певних здібностей і навичок: швидкості, спритності, гнучкості, рухливості, координації рухів, витривалості. Технічні дії в Козацькому Двобії характеризуються сферичністю дій і м'яким, але потужним вивільненням сили. Головний результат полягає у високій мірі узгодженості рухів тіла – потрібні текучі, гнучкі і функціональні дії, вільні від жорсткості в якій-будь формі – як фізичній, так і розумовій. Головними критеріями успішності в заняттях є: фізично міцне тіло, бойова навичка, сильний дух і розвиток моральних принципів, прийнятих у суспільстві. Зазвичай якщо будь-яка секція бойових мистецтв займається у ЗВО України, то вона має особливості, а саме – можливість застосування матеріально-технічного обладнання, котре є на базі закладу вищої освіти, також завжди має підтримку від університету в будь-яких інших аспектах.

Практична реалізація тактичних дій спортсменів у виконанні “Однотан ФТК” включає в себе ряд ключових елементів. Для цього було вибрано дві вікові групи спортсменів. Перша вікова група включає молодших юнаків віком від 10 до 12 років. Друга вікова група включає старших юнаків віком від 13 до 15 років. Обом групам було поставлено завдання розробити та продемонструвати на тренувальних процесах виконання одного з змагальних розділів – “Однотан базовий” (ФТК) протягом 3 місяців. Це завдання вимагає від спортсменів не лише фізичної підготовки, але й тактичного мислення, уміння швидко приймати рішення та адаптуватися до змінюваних умов змагань. Таким чином, практична реалізація тактичних дій спортсменів у виконанні “Однотан ФТК” є важливою частиною їхньої підготовки та розвитку як професійних спортсменів.

Щоб здобути гарних результатів обидві вікові групи повинні готуватися та відпрацьовувати “Однотан ФТК”, тому можна впевнено

підтвердити, що ці вікові групи можуть гарно відточити даний комплекс. А гарна підготовка цих двох вікових груп зумовлена їх вмінням використовувати техніки своїх бойових мистецтв та розумовою обробкою інформації та організації до підготовки з дисципліни – “Однотан ФТК”. За цими всіма факторами можна побачити, що спортсмени кожної з двох вікових категорій можуть добре вивчити та зрозуміти дану їм дисципліну, просто завжди потрібно враховувати як розвинене їхнє логічне мислення та інші фактори, які дуже важливі при навчанні. При довготривалому аналізі з деякими новими факторами для покращення показників є гарна можливість помітити більш ефективний прогрес у спортсменів за 6 місяців.

Висновки до всієї роботи такої – ми ознайомилися з історичними, теоретичними та практичними основами Козацького Двобою, а саме поняття про історію та розвиток цього виду спорту, особливості застосування різних методів та прийомів. Перспектива подальшого наукового пошуку завжди буде актуальною тому, що Козацький Двобій досить таки молодий вид спорту та він має особливі методи та методики, та інші спектри діяльності. Федерація цього виду спорту постійно щось змінює та удосконалює в своїх правилах.

Література

1. <https://wcff.info/>
2. *Льченко, С. С., & Вожжов, І. А. (2022). ПРОЄКТ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ «КОЗАЦЬКИЙ ДВОБІЙ» ДЛЯ УЧНІВ ТА УЧЕНИЦЬ 6 КЛАСУ «НУШ». Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (3(148), 49-56. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.3\(148\).12](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.3(148).12)*
3. <https://eagle.poltava.ua/wp-content/uploads/2023/05/pravila-z-kozackogo-dvobiyu.pdf>

УДК 796.03

*Косяк О. В., викладач
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА КАРАТИСТІВ НА ЕТАПІ СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ

На етапі спортивного вдосконалення фізична підготовка каратистів відіграє важливу роль у досягненні високих спортивних результатів. Ось деякі ключові аспекти фізичної підготовки каратистів на цьому етапі:

- силова підготовка включає в себе розвиток м'язової сили та витривалості, що допомагає каратистам у виконанні технік з більшою точністю та ефективністю, а також у здійсненні контролю над супротивником.