

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.

Полтава 2024

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. Ильченко, С. С., & Воужсов, I. A. (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-kozaczko-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.

- швидкісно-силова підготовка включає в себе розвиток реакції, швидкості виконання технік, а також експлозивної сили для швидкого руху та контратак.
- гнучкість та координація, ці аспекти важливі для ефективного виконання різноманітних технік та уникнення ударів супротивника.
- витривалість для того щоб зберегти високий рівень ефективності впродовж тривалого поєдинку, каратисти повинні мати добре розвинену витривалість.
- кардіоваскулярне тренування включає в себе тренування серцево-судинної системи, щоб забезпечити ефективну циркуляцію крові та кисню під час тривалої фізичної активності.
- технічна підготовка на етапі спортивного вдосконалення великий акцент робиться на поліпшенні техніки виконання різноманітних ударів, блоків, захистів та контратак.
- психологічна підготовка є важливим аспектом. Міцність, контроль над стресом та зосередженість під час змагань.

Враховуючи ці аспекти та враховуючи індивідуальні особливості кожного спортсмена, тренери розробляють індивідуалізовану програму фізичної підготовки для кожного каратиста з метою максимізації його спортивного потенціалу. Успішна спортивна підготовка каратистів на етапі спортивного вдосконалення потребує цілеспрямованої праці, великої самодисципліни та відданості спорту.

На підставі аналізу наукової і методичної літератури визначено, що в організації тренувального процесу каратистів існує етапність багаторічної спортивної підготовки. З'ясовано, що основними завданнями етапу початкової підготовки є зміцнення здоров'я, різнобічна фізична підготовка, навчання техніки різноманітних підготовчих фізичних вправ.

Підготовка спортсменів обов'язково передбачає розвиток фізичних якостей, що створює сприятливі умови для формування техніки юних спортсменів. Встановлено, що для успішної діяльності юного спортсмена-каратиста необхідний гармонійний, комплексний підхід до фізичної, тактичної, психологічної та інтелектуальної підготовки.

Література

1. Ашанін В. С. Литвиненко, А. М. (2015). «Специфічні особливості техніко-тактичного арсеналу неолімпійських єдиноборств ударного типу та шляхи його вдосконалення». Слобожанський науково-спортивний вісник. ХДАФК, № 1(45).
2. Дементьев В. Л. (2013). Методика вибору технічних дій (прийомів) для індивідуального арсеналу юного борця. Фізична культура: виховання, освіта, тренування. № 6.
3. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів. Навчальний посібник. К.: Олімпійська література, 2015.
4. Стеценко Н. Д. Психологічна підтримка у спорті високих досягнень. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2011. Вип. 10.