

МІСЦЕ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ СПОРТСМЕНІВ У ЄДИНОБОРСТВАХ

Колісник Леонід, Бороняк Олег, Бичков Ігор, Верміяш Макар

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Постановка проблеми. Фізична підготовка займає важливе місце в тренувальному процесі єдиноборців. За даними багатьох досліджень, саме фізична підготовка є тим фундаментом, який може сприяти ефективному техніко-тактичному вдосконаленню або навпаки, стати перешкодою в досягненні високих спортивних результатів [3]. З огляду на це, не втрачає своєї актуальності проблема вдосконалення фізичної підготовленості юних спортсменів у контексті сучасних тенденцій розвитку єдиноборств.

Обговорення. Тхеквондо є бойовим мистецтвом, техніку якого складають удари руками та ногами, блоки та стрибки для протидії супернику. Аналіз навчальної програми дозволяє відзначити, що на фізичну підготовку юних тхеквондистів на етапі початкової підготовки відводиться в межах 44,2 % від загального обсягу річного навантаження й у подальшому впродовж етапів багаторічного вдосконалення ця частка поступово зменшується [4, 5].

Греко-римська боротьба є європейським видом боротьби, метою якого є покласти суперника на лопатки. Структуру техніки складають кидки, звалювання, перевороти, переведення. Відповідно до навчальної програми, частка фізичної підготовки є найбільшою на етапі початкової підготовки юних спортсменів і коливається в межах 47,1-48,7 % від загального обсягу річного навантаження з тенденцією до поступового зменшення впродовж багаторічного вдосконалення [1, 2].

Рекомендації. Характер рухової активності в тхеквондо вимагає від спортсмена високого рівня прояву силових, швидко-силових і координаційних здібностей. Для ефективного вирішення техніко-тактичних дій борцю греко-римського стилю необхідно мати високий рівень прояву сили окремих м'язових груп, координації рухів, швидкості реакції, орієнтації в просторі.

Література

1. Вострокнутов Л. Д., Голенкова Ю. В., Русанов Р. О. Методика фізичної підготовки юних борців греко-римського стилю. Actual scientific research in the modern world. 2022. Issue 9 (89), Part 2. P. 110–118.
2. Греко-римська боротьба. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих закладів спортивного профілю. Київ, 2011. 60 с.

3. Козіна Ж. Л., Кот В., Огарь Г. А. Індивідуальний підхід у підготовці спортсменів у єдиноборствах. Health, sport, rehabilitation. 2018. № 2 (4). С. 28-38.

4. Пашков І., Керімов Ф. Теоретичні та практичні основи тренувальної діяльності в тхеквондо. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. 2023. № 1. С. 39-43.

5. Тхеквондо ВТФ. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності, закладів спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання. Київ, 2022. 75 с.

ВЛИВ ЗАНЯТЬ РЕКРЕАЦІЙНИМИ ВИДАМИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНУ АДАПТАЦІЮ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ, ЕРГОТЕРАПІЯ

Корольчук Анатолій, Стопа Марина

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Постановка проблеми. Рухова активність є важливим елементом всебічного розвитку особистості студента, формування основ здорового способу життя, корекції фізичного та психічного здоров'я, виховання моральних і вольових якостей майбутнього фахівця, тощо [1, 2].

Аналіз освітньо-професійних програм підготовки фахівців СВО бакалавр за спеціальністю 227 Фізична терапія, ерготерапія вказує, що більшість авторів для формування загальної компетентності, що передбачає використання різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя [3] надають перевагу освітнім компонентам пов'язаних з рекреаційними формами рухової активності, які здатні мотивувати студентів до самостійних занять руховою активністю та адаптувати до стресових ситуацій.

Адаптація та стресостійкість студентів визначається наявністю стресогенних факторів у студентському середовищі та суспільстві в цілому. Постійний стан стресу і його наслідки в умовах військового стану становлять серйозну загрозу психічному здоров'ю студентів, тоді як рухова активність є запорукою формування стресостійкості, збереження психічного здоров'я і неодмінною умовою соціальної стабільності студентів.

Результати й обговорення. Результати дослідження дозволили виявити значно вищий рівень соціально-психологічної адаптації студентів у яких у режим дня було включено заняття рекреаційними видами рухової активності з періодичністю не менше 3 разів на тиждень та тривалістю не