

дослідженні загальнокультурного розвитку особистості педагога в умовах постіндустріального суспільства: Матер. наук.-практ. семінару /ред.-упорядник Л.Ю. Султанова. – Київ: Вид-во НУО України, 2012. – С. 26-34.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЄДИНОБОРЦІВ

Юкальчук Іван, Юкальчук Ігор, Перфілов Кирило

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Постановка проблеми. В умовах сучасного розвитку єдиноборств, з їх високими вимогами до фізичної та техніко-тактичної підготовки спортсменів для досягнення високих спортивних результатів потрібно шукати нові шляхи й методики всебічного розвитку єдиноборців. Результати різних змагань наочно переконали нас у важливості належної фізичної підготовленості єдиноборців, в умінні тримати високий темп бою, витримувати силову боротьбу, швидко відновлюватися [2].

Обговорення. Рівень фізичної підготовленості визначає здатність єдиноборця адаптуватися до високих навантажень, сприяє відновленню спортивної форми в найбільш короткий термін, стабільному збереженню тренуваності, скороченню відновного періоду під час виконання окремих вправ у процесі тренувальних занять і при тренуваннях у цілому [2].

Для кожного виду спорту характерна своя спеціалізована функціональна структура, що забезпечує м'язову діяльність тієї чи іншої спрямованості. Діяльність єдиноборців в поєдинку характеризується багаторазовим проявом максимальних зусиль вибухового характеру, для виконання інтенсивної короткочасної роботи, після яких слідує короткочасні інтервали невисокої інтенсивності, на дальній дистанції, для яких характерні максимальні прояви уваги зі збереженням просторової точності рухів і їх робочої ефективності [5].

Фізична підготовка єдиноборця є базою для досягнення високих результатів у спорті. Без належної фізичної підготовки в умовах поєдинку ефективний тривалий прояв технічних, тактичних, психічних навичок та якостей спортсмена просто неможливий. Тому фізична підготовка у поєднанні з процесом вдосконалення елементів техніки й тактики обраного виду спорту є однією з провідних ланок тренування в цілому.

До основних фізичних якостей єдиноборців належать сила, швидкість, спритність та витривалість. Ці якості мають важливе значення в будь-якому виді спорту, але проявляються специфічно, під впливом особливостей кожного виду спорту, його техніки й тактики [4].

Різні режими роботи і манери ведення бою єдиноборців потребують різного прояву фізичних здібностей, особливо при виконанні ними ударних дій [1].

Рекомендації. Аналіз сучасної науково – методичної літератури дозволив зробити висновок, що коли мова іде про покращення швидко – силової складової та витривалості єдиноборця, одним з найефективніших методів вважається система Табата, яка дозволяє розвивати силу, швидкість та витривалість не окремо, а як комплексний прояв: силова витривалість, швидко – силова витривалість, швидкісна сила [3].

Література

1. Сороканюк, О.В. Аналіз технічних дій та структурних елементів у системі техніки змішаних єдиноборств. *Єдиноборства*. 2019, 48-54
2. Хацаюк О.В., Ананченко К.В., Хуртенко О.В., Дмитренко С.М., Бойченко Н.В. Дослідження технічного арсеналу бійців ММА високої кваліфікації. *ЕДИНОБОРСТВА*. 2020. №3(17). С.92-105
3. Хуртенко, О.В., Дмитренко, С.М., Хоронжевський, Л.Є., Кириченко, В.М. Використання інноваційних фітнес технологій у процесі відновлювальних занять кваліфікованих боксерів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2019. Вип. 8, 241- 247.
4. Хуртенко, О.В., Дмитренко, С.М. Педагогічні технології удосконалення фізичної та технічної підготовки боксерів. *Єдиноборства*. 2018. Вип. 4, 69-79.
5. Angelov J. Testov za podbor na boxsori. *Trenorska Muscul. Sofia*, 1975. №5. S. 71-79.

НАПРЯМКИ РЕАЛІЗАЦІЇ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Яковлів Володимир

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського,
Кафедра теорії і методики фізичного виховання
dekykovliv576@gmail.com*

Постановка проблеми. Виконання соціального замовлення, а саме формування фізично, психічно, соціально здорової, гармонійно розвиненої особистості здійснюється закладами вищої освіти у процесі фізичного виховання, в основу діяльності якого покладено ідеали і цінності загальнолюдської культури та олімпізму.

Виходячи з цього, процес формування фізично, психічно, соціально здорової, гармонійно розвиненої особистості через інтеграцію олімпійської освіти у навчально-виховний процес передбачає такі моменти [1, 2].