

**УНІВЕРСИТЕТ УШИНСЬКОГО
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА
СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН**

**СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**МАТЕРІАЛИ VI ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ
17-18 листопада 2022 року**

Одеса
Букаєв Вадим Вікторович
2022

тренерами-викладачами у професійній діяльності під час підготовки спортсменів-єдиноборців.

Література:

1. Коглер Аладар. Йога для спортсменів. Секрети олімпійського тренера. / Пер. с англ. В. Кашникова. Москва: ФАИР-ПРЕСС, 2002. 304 с.
2. Компанієць Ю. А. Спеціальна фізична підготовка : Підручник. Луганськ : РВВ ЛАВС, 2003. 558 с.
3. Майстренко Е. А., Кныш Р. Н., Планов Ю. М. [и др.] Совершенствование системы комплексного контроля у юных спортсменов, занимающихся таэквон-до. / Под общ. ред. Алабина В. Г., Алексеева А. Ф. Харьков: ХаГИФК, 1997. 127 с.
4. Пітин М. П. Основи методики розвитку фізичних якостей. Лекція з навчальної дисципліни "Основи теорії і методики спортивного тренування". ЛДУФК, кафедра олімпійського, професійного та адаптивного спорту. Львів. 2015. 52 с.
5. Tatiana V. Ryba. PhD The Benefits of Yoga for Athletes: The Body. Article in International Journal of Athletic Therapy and Training. Volume 11: Issue 2. 2006. Pages: 32–34. URL: <https://doi.org/10.1123/att.11.2.32> (дата звернення: 07.07.2020).

ДО ПИТАННЯ ЦИКЛІЧНИХ ТРЕНУВАНЬ ТА ПІДГОТОВКИ СПОРСМЕНІВ ДО ЗМАГАНЬ З МЕТОЮ ДОСЯГНУТИ МАКСИМАЛЬНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Соколовський М. О., Богатирьов К. О.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний
Університет імені К.Д. Ушинського»

Актуальність. Методично правильно організований процес професійно-прикладної фізичної підготовки дуже важливий під час тренувального процесу спортсменів до важких навантажень та подальшої участі в змаганнях, не вірно розподілене навантаження може сприяти зайвій втомі під час самих змагань, так само як і спортивне тренування, характеризується певною впорядкованістю своєї структури, що виражається в багаторівневої циклічності та системі тренувальних впливів на організм.

Після кожного періоду напруги системи необхідний період зниження рівня її функціонування. Ця закономірність повною мірою відноситься і до фізичного тренування. Циклічність характерна і для окремих занять, в процесі яких організму з певною періодичністю задається навантаження і відпочинок, і

для впорядкованої сукупності занять їх розділяють на цикли: мікроцикли, мезоцикли та макроцикли.

Основним завданням цих циклів є упорядкування тренувального процесу з урахуванням можливостей спортсмена та міжнародного календарю спортивних змагань.

У спорті «форма» є вираженням гармонійної єдності всіх сторін підготовленості до змагання: фізичної, техніко-тактичної та психічної. Процес розвитку спортивної форми має циклічний характер, що виражається в послідовній зміні трьох її фаз: розвитку, відносної стабілізації і тимчасової втрати. Чим більше змагальна спрямованість Вашої підготовки, тим більше будуть виражені і характерні особливості основних періодів спортивного тренування:

У першому, підготовчому періоді створюються базові передумови, які і забезпечують формування спортивної форми.

У другому, змагальному періоді, досягається високий і стійкий рівень спеціальної працездатності, що є основою досягнення спортивних успіхів.

У третьому, перехідному періоді, забезпечується відновлення адаптаційних можливостей організму за рахунок зниження специфічних тренувальних навантажень і перемикання організму на загальнофізичну або відновну роботу, що і призводить до тимчасової втрати спортивної форми, але разом з тим і створює передумови для досягнення нового, більш високого її рівня в наступному великому циклі тренування.

Принцип циклічності тренувального процесу є одним з основних принципів спортивної підготовки і виявляється в систематичному повторенні щодо закінчених структурних компонентів тренувального процесу (вправ, занять, фаз, періодів, стадій в рамках певних циклів) чергуються як би в порядку кругообігу. Цикли тренування - найбільш загальні форми структурної організації тренувального процесу спортсменів.

Кожен черговий цикл є частковим повторенням попереднього і одночасно виражає тенденції розвитку тренувального процесу, тобто відрізняється від попереднього оновленим змістом, частковою зміною складу засобів і методів, зростанням тренувальних навантажень і т.д. Від того, наскільки раціонально поєднуються при побудові тренування її повторювані і динамічні риси, вирішальною мірою залежить її ефективність. У формі циклів будується весь тренувальний процес - від його елементарних ланок до етапів багаторічного тренування.

У залежності від часу, в межах якого будується тренувальний процес, розрізняють моно-, мікро-, мезо-, макро- і більш тривалі цикли тренувального процесу спортсменів (олімпійські цикли).

- Моноцикли - це структурні складові тренувального процесу спортсменів в рамках окремого тренувального або відновного дня. Моноцикли можуть бути різних видів: навчальні, тренувальні, навчально-тренувальні, відновлювальні, модельні, контрольні, об'ємні, інтенсивні та інші.

- Мікроцикли - це сукупність декількох тренувальних і відновних моноциклів, які складають відносно закінчений повторюваний фрагмент тренувального процесу, як правило, в рамках одного календарного тижня. Мікроцикли різного типу служать свого роду «будівельними блоками» тренувального процесу, з яких складаються середні цикли тренування.

- Мезоцикл - це структура етапів тренування, що включають відносно закінчений ряд мікроциклів сумарною тривалістю в середньому від 4 до 8 календарних тижнів. Структура мезоцикла визначається «набором» мікроциклів, певним порядком їх поєднання з урахуванням логіки побудови тренувального процесу і конкретними особливостями етапу підготовки.

- Макроцикл - охоплюють великі періоди процесу підготовки спортсменів. Макроцикл включає в себе кілька мезоциклів, спрямованих на вирішення конкретного завдання. Тривалість макроциклу може становити від 6 місяців до 1 року. Хоча тривалість цих циклів може бути й інша.

Література:

1. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К.: Олимп. лит., 1999. 320 с.

2. Агаджанян Н. А. Адаптация и резервы организма. М.: Физкультура и спорт, 1983. 127 с.

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА ЗАНЯТТЯХ З КАРАТЕ

Співак Н. А., Ігнатенко С. О.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», м. Одеса, Україна

Анотація. Робота присвячена вивченню засобів розвитку координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку на заняттях з карате. Встановлено, що ефективність спортивної діяльності в цьому висококоординаційному виді спорту залежить від рівня розвитку фізичних якостей, зокрема координаційних здібностей, що, у свою чергу, висуває нові, підвищені вимоги до тренувального процесу.

Актуальність теми. Заміщення активного проведення часу на вулиці іграми в телефон і комп'ютер призводить до малорухомого способу життя, що негативно позначається на розвитку тих основних якостей і умінь, які людина