

Придніпров'я. Науково-практичний журнал №3. Теорія і методика підготовки спортсменів. Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, 2021. С. 136– 147.

10. Pashkov, I., Potop, V., & Pashkova, V. Monitoring of morpho-logical and functional indicators of taekwondo athletes aged 14–15 years. Slobozhanskyi Herald of Science and Sport, 26(4). 2022. P. 104–108.

Петрица П.М.¹, <https://orcid.org/0000-0002-7164-1900>

Ладика П.І.², <https://orcid.org/0000-0003-1721-7196>

Дека І.П.³, <https://orcid.org/0000-0001-9620-630X>

Скобляк П.І.

ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ У ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНА

¹ *Тернопільський національний педагогічний
університет
ім. В. Гнатюка*

² *Тернопільський національний педагогічний
університет
ім. В. Гнатюка*

³ *Тернопільський національний педагогічний
університет
ім. В. Гнатюка*

⁴ *Тернопільська обласна комунальна клінічна
психоневрологічна лікарня*

Annotation. Important activity in daily sports is not only a form of challenge, but also an important component of an athlete's preparation for high achievements. This article will look at the key aspects of how to face athletes in the process of performance.

Keywords: clothing, athlete, sports clothing

Поняття «змагання» науковці розглядають як основний елемент спортивної діяльності. Без них спорт повністю втрачає свій зміст і свою специфіку. Лише пізніше почали з'являтися й закріплюватися в практиці елементи, методи, форми підготовки до їхньої участі. Таким чином, спортивні змагання «старше» спортивного тренування й інших форм підготовки спортсменів. Спортивне змагання

виступає як причина, що породила тренування, а не навпаки [2].

Спортивне змагання — це вид спортивної діяльності, в якому учасники змагаються між собою за досягнення найкращих результатів у певних видах спорту. Це захоплюючий і важливий аспект спортивного життя, який сприяє розвитку фізичних, психологічних та стратегічних навичок спортсменів.

Змагальна діяльність у підготовці спортсмена відрізняється комплексом ключових аспектів, які включають у себе фізичну підготовку, психологічну готовність, тактичне мислення та адаптаційні навички. Фізична підготовка забезпечує систематичні тренування з урахуванням силових, витривалих, швидкісних та гнучких аспектів. Психологічна готовність спортсмена відіграє важливу роль включає і в себе елементи концентрації, впевненості та стратегічного мислення. Спортсмени вивчають техніку саморегуляції для збереження спокою у стресових ситуаціях та забезпечення психічної стійкості. Тактична готовність створити розробку стратегії змагальної діяльності та адаптацію до тактичних рішень супротивників. Спортсмени досліджують стиль гри суперників та використовують слабкі моменти для ефективного його використання [1, 4].

Адаптація до змін – ще один важливий аспект змагальної діяльності. Зміни у погоді, травмі або стратегічні рішення суперників можуть вплинути на хід боротьби. Здатність швидкої адаптації та прийняття рішення стає критичною для успішності.

Використання сучасних технологій, співпраця з тренером, систематичність тренувань і правильне співвідношення тренувань та відпочинку – це інші аспекти, які успішно працюють у спортивній діяльності. Усі ці елементи забезпечують комплексну підготовку, яка дозволяє спортсменам досягти високих результатів і залишити свої спортивні здобутки у світі спорту. Також технології, такі як відеоаналіз та спортивні датчики, стає невід'ємною частиною підготовки, допомагаючи аналізувати та вдосконалювати техніку. Спортсмени також

навчаються слухати своє тіло та віддавати йому необхідний відпочинок для підтримки оптимального фізичного стану [1, 3].

Налагодження ефективної роботи з тренером великим взаємним довір'ям та взаєморозумінням. Спільна робота над стратегіями та постійна комунікація дозволяє спортсменам максимально використати потенціал та досягти спільних цілей.

У світі всіх цих аспектів змагальна діяльність у сучасному спорті стає справжнім мистецтвом, де об'єднуються фізичні, психологічні та стратегічні аспекти. Спортсмени, які здатні гармонійно поєднувати ці елементи, залишаються справжніми майстрами свого ремесла та досягають великих успіхів у світовому спорті.

Продовжуючи обговорення змагальної діяльності, слід відзначити важливість належного балансу між тренуваннями та відпочинком. Спортсмени вивчають ліміти та реагують на сигнали втоми, щоб уникнути перенавантаження та зберегти фізичну витривалість [4]. Крім того, спортсмени активно взаємодіють у командних видах спорту. Комунікація, взаєморозуміння та взаємопідтримка в команді є не меншою кількістю, ніж індивідуальні навички. Спільна мета та співпраця залишаються ключовими факторами для досягнення успіху.

У світовій глобалізації спорту та зростанні конкуренції спортсмени також розвивають свою спритність, адаптовану до різних стилів гри та стратегій різних суперників на міжнародному рівні [5].

Найважливіше, змагальна діяльність не тільки формує високий рівень професіоналізму, але також сприяє розвитку лідерських якостей, самодисципліни та внутрішньої мотивації.

Отже, у підготовці спортсмена до змагальної діяльності необхідно зберегти баланс між фізичною, психологічною та стратегічною підготовкою, щоб досягти найкращих спортивних результатів.

Список літератури

1. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. – Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022 – 108 с.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Круцевич Т. Ю. – Т. 1, 2. – К. :Олімпійська лра, 2008. – 392 с.
3. Петрица П.М., Осіп Н.Б. Сучасні засоби фізичного виховання студентів закладу вищої освіти// Науковий часовик Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. «Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту» К.:Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2020. – Випуск ЗК(45) с. 334338.
4. Сокирко О. С., Клопов Р.В. Теорія спортивного тренування: Навчальний посібник для факультету фізичного виховання освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Спорт», «Здоров'я людини» / О.С. Сокирко, Р.В. Клопов – Запоріжжя: ЗНУ, 2014. – 113 с.
5. Pavlova I, Petrytsa P, Andres A, Osip N, Khurtenko O, Rudenok A, Hotsuliak N, Zlenko N. Measuring physical literacy in Ukraine: development of a set of indicators by Delphi method. PhysActivRev 2021; 9(1): 24-32. doi: 10.16926/par.2021.09.04

Приставський В. Т.

Мартин В.Д., <https://orcid.org/0000-0001-6100-4724>

ВДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ СЕРЕДЬНОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

***Львівський національний університет ветеринарної
медицини та біотехнологій
імені С.З.Гжицького***

Annotation

The low level of development of speed-power qualities is set at the boys of middle school ages, which study in general educational establishments of Lvov. The age-old