

6. Марущак М.О., Матвієнко М.І. & Моспан Я.Ю. (2023) Деякі аспекти підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами та організації оздоровчих тренувань в умовах військового стану, екстремальних ситуацій повітряних тривог, відключень електроенергії та нестабільного зв'язку. *Міжнародний науковий журнал "Грааль науки" № 28 (червень, 2023) : за матеріалами I Міжнародної науково-практичної конференції "Science in motion: classic and modern tools and methods in scientific investigations"*, С. 336 - 341. DOI 10.36074/grail-of-science.09.06.2023.54

7. Мішаровський Р.М., Матвієнко М.І., Хоружева Л.Є. & Юнак В.Г. (2023) Особливості викладання студентам навчальних дисциплін в умовах військового стану, екстремальних ситуацій повітряних тривог, відключень електроенергії та нестабільного зв'язку. *Міжнародний науковий журнал «Грааль науки» № 24 (лютий, 2023): за матеріалами V Міжнародної науково-практичної конференції «Scientific researches and methods of their carrying out: world experience and domestic realities»*, (17.02.2023р.) ГО «Європейська наукова платформа» (Вінниця, Україна) та ТОВ «International Centre Corporative Management» (Відень, Австрія). С. 566 – 570. DOI: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.17.02.2023>

8. Присяжнюк С.І., Оленев Д.Г., & Краснов В.П. (2018) Фізичне виховання студентів як компонент професійної освіти : *Навчальний посібник*. – К.: НУБіП України, 2018. – 571 с.

References

1. Shuravlyov S., Kryvenda V., Halai M. & Matviienko M. (2023) Features of the use of health training tools and methods the conditions of the military state as a regulatory technology of components of health. V *Correspondence International Scientific and Practical Conference scientific researches and methods of their carrying out: world experience and domestic realities Sheld on February17th, 2023byNGO European Scientific Platform (Vinnytsia, Ukraine)LLC International Centre Corporative Management (Vienna, Austria)* <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.17.02.2023>.

2. Karpova I.B., Korchynskiy V.L. & Zotov A.V. (2005) Physical culture and the formation of a healthy lifestyle: *Education. manual* - K.: KNEU, 2005 - 104 p.

3. Качалов О.Ю., Новицький Ю.В., Муравський Л.В. & Лускань О.Ю. (2023) Формування умінь студентів щодо самостійних занять фізичними вправами в особливостях викладання рухових технологій як ключової частини основи здоров'я особистості в умовах військового стану. V *International Scientific and Theoretical Conference «The current state of development of world science: characteristics and features» June 2, 2023; Lisbon, Portugal*. DOI:<https://doi.org/10.36074/scientia-02.06.2023>.

4. Matvienko M.I., Masenko L.V. & Adirchaev S.G. (2021) Features of scientific training of teachers of higher education institutions of Ukraine in a foreign university. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works*. - K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University, 2021 - Issue 3K (131) 21. – s. 457 ; 266 – 271. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.3K(131).65

5. Matvienko M.I. (2017) *Formation of abilities and skills for independent physical exercises of students of pedagogical universities*: Diss. ... candidate .ped. Sciences: 13.00.02. - K., 2017. 233 p.

6. Marushchak M., Matviienko M., & Mospan Y. (2023) Some aspects of preparing students for independent physical exercises and the organization of health training in the conditions of a state of war, extreme situations of air alarms, power outages and unstable communication. *The scientific periodical GRAIL OF SCIENCENo 28(June, 2023) with the proceedings of the I Correspondence International Scientific and Practical Conference «Science in motion: classic and modern tools and methods in scientific investigations» held on June9th, 2023byNGO*. DOI 10.36074/grail-of-science.09.06.2023.54

7. Misharovskiy R., Matviienko M., Khoruzheva L. & Yunak V. (2023) Peculiarities of teaching course subjects to students under the conditions of martial law, extreme situations of aircraft alarms, power outages and unstable communications. V *Correspondence International Scientific and Practical Conference scientific researches and methods of their carrying out: world experience and domestic realities Sheld on February17th, 2023byNGO European Scientific Platform (Vinnytsia, Ukraine)LLC International Centre Corporative Management (Vienna, Austria)* <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.17.02.2023>.

8. Prysiazhniuk S.I., Olenev D.G., & Krasnov V.P. (2018) Physical education of students as a component of professional education: *Study guide*. - K.: NUBiP of Ukraine, 2018. - 571 p.

DOI 10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).07
УДК. 796.853.26

Вербицький С.О.

старший викладач кафедри фізичного виховання,

Національний університет біоресурсів і природокористування України, м. Київ

Путров С.Ю.

професор кафедри психокорекційної педагогіки та реабілітології

Український державний університет ім. М. Драгоманова, м. Київ

Черненко А.Є.

старший викладач кафедри фізичної культури,

олімпійських та неолімпійських видів спорту

Національного університету «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя

Хижняк А.А.

старший викладач кафедри психології,

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА ДО ПОЄДИНКУ У КАРАТЕ КІОКУШИН

У статті розглянуті ключові теоретичні підходи, що слід враховувати у психологічній підготовці спортсменів для ведення ефективного поєдинку з карате Кіокушин. Отримані результати узагальнення наукових та спеціальних літературних даних висвітлюють питання стресу та адаптації, психологічної саморегуляції, психологічної готовності, психологічної підтримки та як це може бути застосовано для покращення психологічного стану спортсменів у підготовці до поєдинків у карате Кіокушин. Отримані дані дозволяють окреслити важливість психологічної підготовки для спортсменів, які займаються карате Кіокушин, оскільки вона допомагає зберегти високий рівень концентрації, контролювати емоції, розвивати психічну стійкість і підготувати спортсменів до стресових ситуацій, які виникають під час поєдинків. Матеріали цієї статті є корисним джерелом для тренерів, психологів та спортсменів, які прагнуть кращого розуміння психологічної підготовки та її впливу на успіх у сучасному карате Кіокушин.

Ключові слова: карате «Кіокушин», психологічна підготовка, поєдинок, єдиноборства.

Verbytskyi S., Putrov S., Putrov O., Khyzhniak A., Theoretical aspects of the psychological preparation of an athlete for a match in kyokushin karate. The article discusses the key theoretical approaches that should be taken into account in the psychological preparation of athletes for an effective Kyokushin karate match. The obtained results of the generalization of scientific and special literary data highlight the issues of stress and adaptation, psychological self-regulation, psychological readiness, psychological support and how it can be applied to improve the psychological state of athletes in preparation for Kyokushin karate matches. The obtained data allow us to outline the importance of psychological training for athletes practicing Kyokushin karate, as it helps maintain a high level of concentration, control emotions, develop mental stability and prepare athletes for stressful situations that arise during matches. It was determined that for a successful performance in competitions, despite the excellent physical properties of data, technical and tactical training, a martial artist needs willful qualities such as initiative, confidence, courage and courage. The materials in this article are a useful resource for coaches, psychologists, and athletes seeking a better understanding of psychological preparation and its impact on success in modern Kyokushin karate.

Key words: "Kyokushin" karate, psychological training, karate fight, martial arts.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Психологічна підготовка спортсмена до поєдинку у карате Кіокушин є важливою частиною його загальної підготовки. Вона допомагає спортсменові підготуватися до фізичної та психологічної напруги, яка супроводить поєдинок, та забезпечує кращі шанси на успіх.

Важливо пам'ятати, що психологічна підготовка є процесом, який вимагає практики та постійного вдосконалення. Спортсмени повинні вдосконалювати свої навички психологічної підготовки, так само як і фізичну та технічну підготовку, щоб досягти високих результатів у карате Кіокушин.

Спортивні змагання потребують від спортсменів максимального фізичного і психологічного напруження. Успіх у змаганнях досягається максимальними вольовими зусиллями, спрямованими на подолання внутрішніх і зовнішніх перешкод. Тому важливе значення для спортсмена-єдиноборця має готовність до поєдинку у карате «Кіокушин».

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Займаючись проблемою підготовки спортсменів в карате Кіокушин фахівці [4, 7, 8, 10] вказують на важливість різних аспектів її вирішення. Зокрема серед ключових аспектів підготовки спортсмена у карате Кіокушин важлива увага припадає на психологічну складову [1, 3, 5, 6, 9], що полягає у врахуванні концентрації уваги, регуляції емоцій, планування та стратегії, позитивного менталітету, аналізу попередніх поєдинків, психологічного супроводу, спокою під тиском.

Одним із завдань підготовки в карате Кіокушин є забезпечення психологічної основи для розв'язання різних психологічних завдань з виховання, тренування, підготовки до змагань або організації підготовки до дій в ситуаціях поєдинку [1, 3, 6].

Навіть добре підготовлений спортсмен не може здобути перемогу у відповідальних поєдинках з карате «Кіокушин», якщо у нього недостатньо розвинуті важливі психічні функції, якості, а також психічні властивості особистості. Для цього необхідна психологічна підготовка, що прискорює звичайні процеси, найважливіших психічних якостей і властивостей особистості [2].

Формування мети статті (постановка завдання). Теоретичне обґрунтування необхідності проведення психологічної підготовки спортсмена до поєдинку в карате «Кіокушин».

Висвітлення процедури теоретико-методологічного та/або експериментального дослідження із зазначенням методів дослідження. У дослідженні було використано теоретичний аналіз, узагальнення наукових та спеціальних літературних даних передового спортивного і психологічного досвіду.

Виклад основного матеріалу дослідження. За сучасного розвитку карате «Кіокушин» спеціалісти [1, 2] вказують на важливість психічного стану і психічної готовності спортсмена в різних умовах тренувальної і змагальної діяльності та виділяють такі компоненти психологічної підготовки, як психічні функції, що допомагають досконалому володінню рухової діяльності; властивості особистості (риса характеру, темперамент); стабільний позитивний психологічний стан.

Комплекс психічних властивостей особистості спортсмена гарантує надійний і стабільний виступ у поєдинках з карате «Кіокушин» та систематичне тренування із застосуванням навантажень значного обсягу і максимальної інтенсивності.

Розроблена рядом вчених [1, 2, 3, 7] система психологічної підготовки до поєдинків у карате «Кіокушин», включає такі елементи, як: збір інформації про умови змагань; оцінка і самооцінка стану тренуваності спортсмена перед змаганнями; постановка мети і завдань участі у змаганнях; активізація мотивів виступу у змаганнях; формування почуття впевненості спортсмена в реалізації своїх можливостей; формування оптимального емоційного стану; активізація готовності до максимальних вольових зусиль і вміння проявити їх в умовах змагань; володіння прийомами регуляції і саморегуляції психічного стану в умовах змагань.

Сучасний рівень досягнень у карате «Кіокушин», вимоги до спортсмена, надають поведінці єдиноборця специфічного характеру, що нерідко вважається відхиленням від норми. Спеціалісти [1, 2, 3] зазначають, що симптоми страху і хвилювання за перемогу у деяких спортсменів з'являються перед участю у змаганнях. Визначено, що страх:

- у нескладних ситуаціях може полегшити виконання завдання, бо це відповідний стимул підвищення мотивації поведінки досліджуваного;
- у складних ситуаціях вплив залежатиме від характеру домінуючої звички, що може виникнути в цій ситуації;
- хвилювання пропорційно обернене досягненню успіху, а стан страху викликаний зупинкою, обмежує прояв майстерності спортсмена.

Ситуація, що викликає взагалі стан страху для осіб з високою самооцінкою, може бути стимулом, який призведе до максимального використання своїх можливостей. Страх частіше проявляється в ситуаціях, що символізують чи попереджують покарання. Спортсмени з високим ступенем страху в умовах сильної мотивації, досягають менших успіхів, ніж в умовах, протилежних попереднім; вони швидше реагують на зміни обставин, ніж особи з низьким ступенем страху. Спортсмени з високим ступенем страху досягають кращих результатів в умовах безпосереднього суперництва, і гірших – при реальному суперництві [2].

Найважливіше завдання психологічної підготовки спортсмена у карате «Кіокушин» має полягати не лише у формуванні необхідних навичок, а й у навчанні мобілізації всіх своїх сил під час змагань [3, 9, 10].

Як зазначає ряд авторів [2, 5, 9], у системі психологічної підготовки спортсмена у карате «Кіокушин» за основу береться пізнавальний компонент, оскільки у спортивній підготовці пізнавальна діяльність є основою, що визначає зміст і форму діяльності спортсмена. Наступним є емоційний компонент, бо емоційний стан пов'язаний з посиленням і послабленням діяльності спортсмена та його активністю. Останній компонент цієї системи – вольовий, бо вольова діяльність спортсмена пов'язана з метою і якістю дій, що виконуються.

У діяльності спортсмена з карате «Кіокушин» вольові зусилля можуть бути різними за характером і мірою їх прояву: вольові зусилля при м'язовій діяльності; вольові зусилля при напруженні уваги; вольові зусилля, пов'язані з подоланням втоми і відчуттям її (наприкінці поєдинку з сильним або рівним за силами противником); вольові зусилля, пов'язані з дотриманням режиму; вольові зусилля, пов'язані з подоланням відчуття страху.

Як зазначається у літературних джерелах [1, 2, 7] вольові зусилля – це передусім готовність долати перепони, наказ собі робити все для досягнення мети.

У спортивній діяльності, зокрема в умовах поєдинку, спортсмен постійно зустрічається з перешкодами, для подолання яких необхідно докласти вольових зусиль [8]. Подолання перешкод, тобто досягнення бажаних результатів залежить від ефективності зусиль. Тому вивчення умов, що підвищують ефективність вольових зусиль спортсмена у карате «Кіокушин» має велике практичне значення.

Подолання психологічних перешкод – процес, що потребує найбільших вольових зусиль. У дослідженнях [1, 3, 5, 9] психологічної готовності спортсмена до змагань з карате «Кіокушин» важливе місце відіграє самовиховання вольових якостей, що є зовнішньою стороною вольової готовності спортсмена.

Сучасна психологія спорту [2, 5] визначила, що стан спортсмена перед змаганнями майже завжди відрізняється від його звичайного стану, не пов'язаного з участю у змаганнях. Цей стан емоційного збудження перед змаганнями (а інколи недостатність збудження) може бути оптимальним, але може і відрізнятись від нього.

Спеціальними спортивними емоціями, що позитивно впливають на успіх у боротьбі за перемогу на змаганнях, вважаються спортивне захоплення, спортивна злість, почуття спортивної гордості і честі, спортивне суперництво [7]. Вони відрізняються загальними якостями активності та у процесі спортивної боротьби вони проживаються з певною інтенсивністю, змінюючи одна одну. Отже радість успіху при невдачах може змінитися сумом чи спортивною злістю, спортивне захоплення – спортивним азартом [2].

У єдиноборців невміння подолати негативний вплив емоційного стану, емоційна нестабільність можуть спричинити невдалий виступ на відповідальних змаганнях [1, 5, 7, 8].

Однією з важливих психологічних умов успішного виступу на змаганнях є почуття впевненості спортсмена у своїх силах. Тверде почуття впевненості необхідне для забезпечення цілковитої віддачі сил, мобілізації всіх здібностей для подолання труднощів у боротьбі з супротивником [2, 3].

Невпевненість єдиноборця у своїх силах при виконанні вправ або при застосуванні технічних прийомів, пов'язаних з ризиком, часто переходить у різноманітні форми прояву страху, а це негативно впливає на якість виконання прийомів у спортивному поєдинку з карате «Кіокушин» [5].

Для успішного виконання вправ та досягнення високих результатів спортсмену необхідна тверда впевненість у своїх силах. Для забезпечення цього, доцільно виховувати таку впевненість у своїх силах, яку не можуть похитнути ні сильніші супротивники, ні найгірша погода, ні будь-яка інша причина.

Якщо впевненість не відповідає об'єктивній дійсності, вона перестає бути дійсною і перетворюється на негативну якість – самовпевненість.

Самовпевненість характеризується передусім переоцінкою своїх сил і можливостей, недооцінкою сил супротивника і призводить, як правило, до негативних результатів.

Вчені [1, 5, 6, 8] стверджують, що для зміцнення упевненості спортсмена у своїх силах, потрібно високий ступінь всіх сторін підготовки і спланованості спортсмена, чудове фізичне самопочуття в день змагань, досвід участі у відповідальних змаганнях, вдалий виступ, знання супротивника, спокійна поведінка тренера. Для виховання впевненості єдиноборця у своїх силах, досвідчений тренер надає йому самостійність при підготовці до виступів у змаганнях. Спортсмен сам має перевірити свої сили, знати їх, вміти оцінити і переконатися, на що він здатний.

Як стверджують вчені [7, 9, 10], під час дослідження стану психічної готовності спортсмена у карате «Кіокушин» до змагань, важливо глибше вивчити його особистість, зокрема конкретні ознаки цього стану, установки на досягнення максимально можливого результату і рівня емоційної напруженості.

З практики очевидно, що висококваліфіковані спортсмени-єдиноборці досить адаптовані до участі у відповідальних поєдинках. У них не спостерігається суттєвого збільшення емоційної напруженості, що безпосередньо з'являється перед змаганнями [1].

Тому для успішного виступу у змаганнях, незважаючи на відмінні фізичні властивості, даних технічної і тактичної підготовки єдиноборцям необхідні такі вольові якості, як ініціативність, упевненість, сміливість і мужність.

Висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку. Підсумовуючи викладене, очевидно, що:

- психологічна підготовка є важливим фактором для набуття навичок висококваліфікованого спортсмена у карате «Кіокушин»;

- суттєве значення при виявленні психологічної готовності до поєдинку має вивчення особистості спортсмена-єдиноборця у карате «Кіокушин», а також володіння ним прийомами регуляції і саморегуляції психічного стану.

Перспективним напрямом наших досліджень є аналіз психічних станів, функцій, особливостей особистості спортсменів в карате «Кіокушин» на етапі безпосередньої підготовки до змагань.

Література

1. Березяк К. М., Кіндзер Б.М., Хуртенко О.В., Нестеров О.С. (2021), Програма психічної саморегуляції єдиноборців. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Випуск 6 (137), С. 66-71
2. Бочелюк В. Й., Черепехіна О. А. (2021), Психологія спорту: навч. посіб. – Київ: Центр навчальної літератури, 224 с.
3. Долгієр Є. В. (2022), Теоретико-практичні засади ефективності програми психологічної підготовки в повноконтактному карате / Є. В. Долгієр, А. В. Кернас // Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського: наук. журнал. – Одеса : ПНПУ ім. К. Д. Ушинського., – № 3 (140). С. 76-82.
4. Забара В. М. (2023), Особливості техніко-тактичної підготовки каратистів 14–15 років на етапі спеціалізованої базової підготовки / В. М. Забара, В. М. Сергієнко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, Випуск 4 (163), С. 86-89.
5. Кернас, А. (2023), Психолого-педагогічні аспекти корекції передстартових емоційних станів єдиноборців. Наука і техніка сьогодні, (7 (21)). [https://doi.org/10.52058/2786-6025-2023-7\(21\)-296-311](https://doi.org/10.52058/2786-6025-2023-7(21)-296-311)
6. Мунтян В.С. (2021), Питання оптимізації тренувального процесу спортсменів-єдиноборців шляхом індивідуалізації їх психологічної підготовки / Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та єдиноборств у закладах вищої освіти, Том 1, Харків:С. 9-15
7. Пирог, Ю. (2023), Особливості змагальної діяльності в різних видах єдиноборств / Електронний науковий журнал *Єдиноборства*, (1 (27)), С. 49-66.
8. Романюк А. П., Шевчук Т. Я. (2023), Нейровегетативне забезпечення діяльності спортсменів різної спеціалізації : монографія / Волинський національний університет імені Лесі Українки, медичний факультет. Луцьк, 172 с.
9. Jolita Vveinhardt, Magdalena Kasparska (2022), The Relationship between Mindfulness Practices and the Psychological State and Performance of Kyokushin Karate Athletes / Int. J. Environ. Res. Public Health, 19(7), 4001; <https://doi.org/10.3390/ijerph19074001>
10. Piepiora Pawel, Komarnicka Natalia, Gumienka Róża, Maśliński Jarosław (2022), Personality and gender of people training in Kyokushin karate and kickboxing / Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology 22 (1), P. 35-45.

References

1. Bereziak K. M., Kindzer B.M., Khurtenko O.V., Nesterov O.S. (2021), Prohrama psykhychnoi samorehuliatcii odnorbortiv. Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Dragomanova. Vypusk 6 (137), S. 66-71
2. Bocheliuk V. Y., Cherepiekhina O. A. (2021), Psykholohiia sportu: navch. posib. – Kyiv: Tsentr navchalnoi literatury, 224 s.
3. Dolhiier Ye. V. (2022), Teoretyko-praktychni zasady efektyvnosti prohramy psykholohichnoi pidhotovky v povnokontaktному karate / Ye. V. Dolhiier, A. V. Kernas // Naukovyi visnyk Pivdenoukrainskoho natsionalnogo pedahohichnogo universytetu imeni K. D. Ushynskoho: nauk. zhurnal. – Odessa : PNPU im. K. D. Ushynskoho., – № 3 (140). S. 76-82.
4. Zabara V. M. (2023), Osoblyvosti tekhniko-taktychnoi pidhotovky karatystiv 14–15 rokov na etapi spetsializovanoi bazovoi pidhotovky / V. M. Zabara, V. M. Serhiienko // Naukovyi chasopys Natsionalnogo pedahohichnogo universytetu imeni M.

P. Drahomanova. Seriiia 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) : zb. naukovykh prats / Za red. O. V. Tymoshenka. – Kyiv : Vyd-vo UDU imeni Mykhaila Drahomanova, Vypusk 4 (163), S. 86-89.

5.Kernas, A. (2023), Psykholoho-pedahohichni aspekty korektsii peredstartovykh emotsiinykh staniv yedynobortsiv. Nauka i tekhnika sohodni, (7 (21)). [https://doi.org/10.52058/2786-6025-2023-7\(21\)-296-311](https://doi.org/10.52058/2786-6025-2023-7(21)-296-311)

6.Muntian V.S. (2021), Pytannia optymizatsii trenuvalnoho protsesu sportsmeniv-yedynobortsiv shliakhom indyvidualizatsii yikh psykholohichnoi pidhotovky problemy i perspektyvy rozvytku sportyvnykh ihor ta odnobarstv u zakladakh vyshchoi osvity, Tom 1, Kharkiv: S. 9-15

7.Pyroh, Yu. (2023), Osoblyvosti zmahalnoi diialnosti v riznykh vydakh yedynoborstv / Elektronnyi naukovyi zhurnal Yedynoborstva, (1 (27)), S. 49-66.

8.Romaniuk A. P., Shevchuk T. Ya. (2023), Neurovehetatyvne zabezpechennia diialnosti sportsmeniv riznoi spetsializatsii : monohrafiia / Volynskyi natsionalnyi universytet imeni Lesi Ukrainky, medychnyi fakultet. Lutsk, 172 s.

9.Jolita Vveinhardt, Magdalena Kaspars (2022), The Relationship between Mindfulness Practices and the Psychological State and Performance of Kyokushin Karate Athletes / Int. J. Environ. Res. Public Health, 19(7), 4001; <https://doi.org/10.3390/ijerph19074001>

10. Piepiora Pawel , Komarnicka Natalia , Gumienna Róża , Maśliński Jarosław (2022), Personality and gender of people training in Kyokushin karate and kickboxing / Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology 22 (1), R. 35-45.

DOI 10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).08
УДК 796.853.26

Вербицький С.О.
*старший викладач кафедри фізичного виховання,
Національний університет біоресурсів і природокористування України, м. Київ*
Путров С.Ю.
*професор кафедри психокорекційної педагогіки та реабілітології
Український державний університет ім. М. Драгоманова, м. Київ*
Путров О.Ю.
*старший викладач кафедри фізичної культури,
олімпійських та неолімпійських видів спорту
Національний університет «Запорізька політехніка» м. Запоріжжя*
Луценко С.Г.
*старший викладач кафедри фізичної культури,
олімпійських та неолімпійських видів спорту
Національний університет «Запорізька політехніка» м. Запоріжжя*

АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ЗАГАЛЬНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ КАРАТЕТО КІОКУШИН

Стаття присвячена дослідженню показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості студентів, які займаються Кіокушин карате. Робота включає аналіз фізичних показників у контексті цієї бойової системи, де специфіка тренувань та вимог до фізичної форми відіграють важливу роль. Відображено показники фізичної форми та спеціалізованих навичок студентів-каратистів у цій бойовій системі. Шляхом об'єктивної оцінки фізичної підготовленості, включаючи витривалість, силу, швидкість, гнучкість та спеціальні навички, дослідження показує дані загальної та спеціальної фізичної підготовленості студентів-каратистів Кіокушин. Висновки дослідження можуть визначити шляхи покращення методів тренувань та розвитку фізичної підготовленості студентів у цій спортивній дисципліні.

Ключові слова: карате «Кіокушин», фізична підготовка, фізична підготовленість, студент-каратист, єдиноборства.

Verbytskyi S., Putrov S., Putrov O., Lutsenko S., Analysis of indicators of general and special physical fitness of students practicing kyokushin karate. The article is devoted to the study of indicators of general and special physical fitness of students practicing Kyokushin karate. The work includes the analysis of physical indicators in the context of this combat system, where the specifics of training and physical fitness requirements play an important role. The indicators of physical fitness and specialized skills of karate students in this fighting system are displayed. By objectively assessing physical fitness, including endurance, strength, speed, flexibility and special skills, the study shows data on the general and special physical fitness of Kyokushin karate students. The purpose of the study was to determine the indicators of physical fitness of beginner students of the "Kyokushin" karate section. 15 novice athletes of the Kyokushin karate student section took part in the study. The obtained data indicate an increase during the year of almost all test indicators of general and special physical fitness of beginner athletes in Kyokushin karate. The research findings can determine ways to improve training methods and develop physical fitness of students in this sports discipline.