

Правильно сконструйований процес тренування має сувору спрямованість, що дозволяє ефективно підвести спортсмена до змагальної боротьби. При цьому необхідно розуміти, що:

- участь у змаганнях являє собою інтегральну характеристику підготовленості спортсмена;
- основними елементами змагальної діяльності є старт, дистанційна швидкість, темп, фініш тощо;
- ефективність дій спортсмена є його інтегральними якостями, наприклад, до рівня дистанційної швидкості (силові здібності, спеціальна витривалість тощо);
- існують характеристики та функціональні параметри, які визначають рівень розвитку інтегральних здібностей (ємність систем енергозабезпечення, показники потужності, економічність роботи, стійкість тощо).

Наведені вище спеціальні принципи спортивних тренувань не можна назвати закінченими і такими, що відображають усі закономірності, необхідні для побудови максимально ефективної підготовки. Адже в різних видах спорту існує своя специфіка. Крім того, в даний час триває розробка новітніх наукових напрямків, які використовують досягнення різних спортивних установ.

### Література

1. Адаптация спортсменов к тренировочным и соревновательным нагрузкам / Сборник научных трудов. К.: КГИФК, 1984. 109 с.
2. Келлер В. С., Платонов В. М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів: Українська спортивна Асоціація, 1992. 269 с.
3. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К: Олимпийская литература, 1999. 317 с. ISBN 966-7133-22-2.
4. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена. К.: Олімпійська література, 1995. 320с.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: [учебник для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта]. К.: Олимпийская литература, 2004. 808 с. ISBN 966-7133-64-8.

Любич О., магістрант групи 602-ФС

*Національний університет*

*«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

Синиця Т. О., к.фіз.вих., доцент кафедри фізичної культури та спорту

*Національний університет*

*«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

### **ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ДОШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ РІЗНИХ КРАЇН**

В даний час, незважаючи на різноманітність програм, що впроваджуються в дошкільних освітніх установах, проблема вдосконалення

фізичного виховання дітей залишається актуальною. Це підтверджується тенденцією погіршення стану здоров'я, зниженням рівня рухової підготовленості дітей дошкільного віку «зверху вниз»).

Фахівці вказують, що система фізичного виховання дітей в дошкільних освітніх установах функціонує недостатньо ефективно, і наголошують на необхідності її вдосконалення як в плані традиційно використовуваних, так і впровадження нових засобів, форм і методів занять фізичними вправами [2, 3].

В даний час в Україні організація фізичного виховання в дошкільних установах здійснюється на основі освітніх програм, які регламентують змістовну частину занять фізкультурою і їх обсяг [3]. Всі програми діляться на комплексні і парціальні. Комплексні програми спрямовані на формування у дитини універсальних здібностей. Парціальні або спеціалізовані включають одне або кілька напрямків розвитку дитини, в основному виділяються програми фізкультурно оздоровчого спрямування, валеологічного та вузькоспеціалізовані [1, 2].

Нові програми передбачають впровадження в практику ДНЗ особистісно орієнтовану модель взаємодії педагога з дітьми. Однак розділ «Фізичне виховання» продовжує базуватися на основі «Програми навчання і виховання в дитячому саду» [3].

Частина впроваджуваних в практику ДНЗ програм спеціалізовані та побудовані на використанні окремих видів і напрямків підготовки. Застосування нових, в тому числі нетрадиційних оздоровчих систем (наприклад: «ігровий стретчинг», «йога», «ушу», «цигун» і ін.) в програмах ДОЗ не в повній мірі здійснюється з урахуванням оздоровчої ефективності, відповідності віковим можливостям дітей та кваліфікації педагогів.

Відносно цілей і завдань фізичного виховання в дошкільному віці думки фахівців різних країн багато в чому збігаються.

Так американські і канадські фахівці вважають, що головною метою фізичного виховання в дошкільний період є сприяння гармонійному розвитку дитини. Фізичне виховання повинно сприяти психомоторному, розумовому і емоційному розвитку дітей-дошкільнят.

У Канаді в програми фізичного виховання дошкільнят включені групові рухливі ігри, навчання основним руховим навичкам і вмінням, танців і гімнастики, в деяких приватних дитячих центрах проводиться навчання катанню на ковзанах.

Таких же поглядів дотримуються в Фінляндії, вважаючи, що фізичне виховання в дошкільний період має сприяти вдосконаленню рухової координації і основних рухових умінь і навичок. У процесі фізичного виховання повинні всіляко заохочуватися прояви ініціативи і допитливості. У Фінляндії в програму фізичного виховання дошкільнят включені такі види, як гімнастика, вправи під музику, рухомі і спортивні ігри, катання на лижах, ковзанах, навчання плаванню, розважальне орієнтування. Навчанням елементів гри в футбол спеціально не приділяється увага [4, 5].

У Китаї основними завданнями фізичного виховання в процесі підготовки до школи вважають: сприяння оптимальному фізичному розвитку; формування

дисциплінованості, справедливості, відповідальності, чесності; розвиток основних рухових навичок; формування умінь і навичок безпечної поведінки, інтересу і любові до спорту. Основними видами фізичної активності вихованців дитячих садів є рухливі ігри, гімнастика, танці, біг, стрибки, метання.

Близькими, в плані використання засобів фізичного виховання, виступають завдання дошкільного фізичного виховання в Японії і Кореї. Головним вважається руховий і розумовий розвиток, формування доброзичливості по відношенню до оточуючих, дисциплінованості, сприяння формуванню інтересу до активного способу життя та навчання правилам безпеки. В Японії, в програму дитячих садків з фізичного виховання включені наступні види фізичної активності: 1) ходьба, біг, стрибки; 2) метання, штовхання, перетягування, перекочування; 3) змагання з бігу, стрибків, метаннях в ціль; 4) групові рухливі ігри; 5) ігри з м'ячами, мотузками та іншими пристосуваннями; 6) ритміка [4, 5].

У дитячих садах Чехії дітей навчають основним руховим умінням і навичкам, правилам особистої гігієни. На заняттях з фізичного виховання в дитячих садах передбачені біг, стрибки, метання, сюжетно-рольові рухливі ігри, ігри з м'ячем, в тому числі елементи гри в футбол.

У Західній Німеччині на заняттях використовуються рухливі ігри, гімнастика, біг, стрибки, метання. Часто в програму включаються ігри на воді та навчання плаванню. В одному з дитячих садків, як експеримент, в заняття введені стрибки на батуті.

У Великобританії основними видами діяльності дошкільнят на заняттях з фізичного виховання є гімнастика, танці та рухливі ігри [4, 5].

Таким чином, з'ясовуємо, що в різних країнах використовують широке коло засобів фізичного виховання дітей. Фахівці підкреслюють, що гра є оптимальною основою для фізичного, розумового, соціального і емоційного розвитку. Тому використання засобів рухливих та спортивних ігор у фізичному вихованні дітей є на часі.

### Література

1. Богініч О. Здоров'я та фізичний розвиток дитини: реалізація завдань освітньої лінії «Особистість дитини» / Дошкільне виховання, 2012. № 9. С. 3–7.
2. Богініч О. Л., Левінець Н. В., Лохвицька Л. В., Сварковська Л. А. Фізичне виховання, основи здоров'я та безпеки життєдіяльності дітей старшого дошкільного віку: навч.-метод. посіб. К.: Генеза, 2013. 127 с.
3. Вільчковський Е. С., Денисенко Н. Ф. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах: навч.-метод. посіб. Тернопіль: Мандрівець, 2008. 128 с.
4. Красов О. І., Кусай М. В. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми 3-6 років у дошкільних закладах за кордоном / Молодий вчений. № 4.1 (68.1). 2019. С. 210–207.

5. Пангелова Н. Ефективність спортивно-ігрового методу у зарубіжних системах фізичного виховання / Спортивний вісник Придніпров'я, 2004. № 3. С. 91–94.

Мещерський Д., магістрант групи 601-ФС

*Національний університет*

*«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

Науковий керівник:

д.фіз.вих., професор, професор кафедри фізичної культури та спорту

Андрєєва О. В.

*Національний університет*

*«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

### **ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З КАРАТЕ КІОКУШИНКАЙ У СПОРТІ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ**

На сучасному етапі розвитку спортивної науки однією з пріоритетних є проблема базової підготовки спортсменів, удосконалення здатності до реалізації фізичних якостей у специфічній діяльності, характерної для конкретного виду спорту. Дослідження різних аспектів фізичних якостей і здібностей спортсменів присвячені роботи фахівців у галузі спортивного тренування, але недостатнім є дослідження проблематики базової підготовки юних спортсменів в каодокіокушин карате.

С методичної точки зору суттєвої різниці в заняттях каодокіокушин карате чоловіків, жінок і підлітків принципово не існує. Однак значна відмінність в загальній методиці занять цим видом спорту не дає підстав спеціалістам ігнорувати біологічні, вікові, психологічні та гендерні особливості спортсменів.

Як відомо процесі досягнення високого спортивного результату, тренери пропускають початкові етапи тренування, що приводить до негативних наслідків в стані здоров'я спортсменів.

Під час планування тренувального процесу юних спортсменів, слід пам'ятати, що повне використання системи тренувальних занять відомих спортсменів не є допустимим. Також треба звертати увагу на те, що однакове навантаження використане для юнаків та дівчат, або на досвідченого спортсмена та початківця, як правило приводять до значних порушень саме в організмі починаючих спортсменів. Відновлення, після недоречних навантажень під час тренування у цих спортсменів, займає більш довший період часу. В зв'язку з тим, що м'язи готові до наступної роботи не раніше ніж через 48 годин після тренування, починаючим спортсменам рекомендується тренуватися два-три рази на тиждень, навантажувати при цьому всі групи м'язів на кожному тренуванні та відпочиваючи один повний день між заняттями.

Тренувальне навантаження різноманітної інтенсивності при вмілому почерговому виконанні вправ, сприяє швидкому відновленню організму юних