

Міністерство освіти і науки України  
Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського  
ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»  
Чорноморський національний університет імені Петра Могили  
Львівський національний університет імені Івана Франка  
Українська медична стоматологічна академія  
Харківська гуманітарно-педагогічна академія  
Гомельський державний університет імені Ф. Скоріни (Білорусь)  
Lithuanian Sports University (Lithuania)  
Nicolaus Copernicus University (Poland)  
University of Strasbourg (France)

# **АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Збірник матеріалів I Всеукраїнської науково-практичної  
Інтернет-конференції з міжнародною участю

*02 грудня 2020 року*

# **CURRENT ISSUES OF PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION**

Collection of materials of the I All-Ukrainian Scientific and  
Practical conferences with international participation

*December 02, 2020*

Полтава, 2020

Переконані, щоб зберегти психологічне здоров'я, студентській молоді важливо навчитись розуміти себе, мати високий рівень стресостійкості та вміти відшукати власний конструктивний спосіб подолання стресу. Важливою складовою свідомої активності молоді, що в стресовій ситуації може зняти зайве емоційне напруження є творчість. Мистецтво відволікає від проблем, гармонізує внутрішній світ молодої людини, формує позитивний ресурс образу «Я», допомагає позбутися депресії і поганого настрою, не впадати у відчай у складній життєвій ситуації та знаходити вихід, зняти напругу. С.П. Яланська наголошує, що шляхом інтроспекції майбутні фахівці осмислюють базові життєві цілі, перспективи, можливості самовдосконалення, знаходять можливі шляхи психологічного забезпечення здоров'я [4, с.96]. Переконані, основними напрямками формування стресостійкості є збереження психологічного позитивного стану і зміцнення власного психічного здоров'я.

#### *Література*

1. Атаманчук Н.М. Хендмейд – спосіб підвищення стресостійкості у студентів ЗВО / Н.М. Атаманчук // *Актуальні проблеми психології. Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості* : зб. наук. пр. – К. : Ін-т психології ім. Г. С. Костюка, 2020. – Вип. 21. – С. 6-23.
2. Атаманчук Н. М. Підвищення стресостійкості молоді: психологічний ресурс арт-технік / Н. М. Атаманчук // *Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи* : зб. матеріалів XXVII Міжнарод. наук. практ. інтернет-конф., 4 травня 2020 р. Переяслав, 2020. Вип. 27. С. 159-160.
3. Дубровіна І. В. *Практична психологія освіти* / І.В.Дубровіна. – СПб.: Пітер, 2004. – 592 с.
4. Яланська С.П. *Психологічний ресурс арт-практик у процесі вивчення курсу «Психологія здоров'я та здорового способу життя»* // *Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії* : матеріали ІІІ Всеукр. електрон. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (м. Київ, 8 квіт. 2020 р.). – К. : НУФВСУ, 2020. – С. 95-96.

Р.О. Барабаш , студент магістрант, групи 602 ГС спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»  
Науковий керівник: Гордієнко Ю., к. фізвих., доцент  
*Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка*

## **ЗМІСТ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ З КАОДОКІОКУШИН КАРАТЕ**

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 спортсменів. Тому, при тренувальному навантаженні слабкої інтенсивності подразники визивають слабу іррадіацію в центральній нервовій системі, в наслідку цього нервові центри розгальмовуються від попереднього навантаження. При використанні тренувального навантаження середньої інтенсивності відбувається концентрація процесів збудження та гальмування, а відновлення наступає під час чітко сконцентрованого гальмування

Крім того, на попередньому етапі базової підготовки необхідно застосовувати педагогічні дії, направлені на підвищення психічної стійкості до подолання фізичних і емоційних навантажень. Завдання даного етапу – розвиток фізичних якостей: спеціальній і швидкісній витривалості, швидкісних, силових, швидкісно-силових якостей, вибухової сили, координації рухів. Треба зазначити, що підвищення тренувальних навантажень повинно бути направлене на розвиток швидкісно-силової підготовленості або моделювання умов майбутніх змагань. Поставлене завдання зумовлює вибір основних методів, використаних під час етапу попередньої базової підготовки, а саме: повторного, змінного, проміжного, змагального, колового.

Таким чином, основними напрямками в розробці системи педагогічних аспектів підготовки юних спортсменів, що займаються каодокіокушин карате, є наступні:

- розробка найбільш доцільних шляхів побудови фундаменту загальної і спеціальної підготовленості юних спортсменів з акцентом на підвищення швидкісно-силових якостей;

- створення специфічної системи планування і реалізації навантажень, що передбачає поступове і варіативне їх підвищення;

- побудова структури і змісту учбово-тренувального процесу відповідно до індивідуальних особливостей юних спортсменів;

- створення системи педагогічних дій, що забезпечують адаптацію організму юних спортсменів до тренувальної і змагання діяльності;

- розробка раціональних способів підвищення ефективності реалізації фізичних якостей відповідно до вікових особливостей розвитку моторики організму;

- створення системи комплексного педагогічного контролю за підготовкою юних спортсменів, що займаються каодокіокушин карате, з метою внесення адекватної і своєчасної корекції до тренувального процесу, що забезпечують оптимальну підготовку до діяльності змагання.

Загалом треба зазначити, що процес спортивної підготовки юних спортсменів з каодокіокушин каратеспрямований на досягнення найвищих спортивних розрядів та фізичного вдосконалення. Він реалізується за рахунок фізичної, технічної та психологічної підготовленості юних спортсменів. Впорядкованість підготовки та систематизація методів дає можливість розробити систему контролю та управління процесом спортивної підготовки. Ріст спортивних досягнень можливий тільки при гармонійному поєднанні усіх категорій підготовленості.

#### *Література*

1. Бондарчук А. П. Тренировка легкоатлета. – К. : Здоровье. – 1986 – 160 с.
2. Головачев А. И. Влияние возрастных и квалификационных особенностей на уровень физической подготовленности спортсменов. Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 10. – С. 32–34.
3. Теория и методика физического воспитания. Под редакцией Т. Ю. Круцевич: Том I. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.

О.А. Баштовенко, к.біол.н., доцент  
Ізмаїльський державний гуманітарний університет

## **ФУНДАМЕНТАЛЬНА ОСНОВА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ОСВІТИ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Людське суспільство весь час оновлює траєкторію свого руху що вимагає нових підходів до системи освіти. Фундаменталізація, як сучасний