

отриманих результатів і надає можливість завчасно корегувати навчально-тренувальний процес підготовки.

3. Аналіз гри в волейбол і проведені дослідження показують, що успішність техніко-тактичних дій студентів-волейболістів в значній мірі визначається високим рівнем розвитку сенсомоторних рухових реакцій.

Література.

1. Глазырин И.Д. Связь психофизиологических и нейродинамических функций с технико-тактической подготовленностью волейболистов / И.Д. Глазырин, Б.А.Артеменко // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2013. – № 6. – С. 25-29.
2. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. / [под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова]. – М. : Академия, 2008. – С. 59–72.
3. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навч. посіб. / В.М. Костюкевич – Вінниця: Планер. 2014. – 616 с.
4. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки / В.Н. Платонов. - К.: Вища школа, 1984. – 350 с.

ЗАСТОСУВАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ГРУПАХ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ З ТХЕКВОНДО

Томляк Марина

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. В статті наголошується на важливості розробки здоров'язберігаючих методик багаторічної підготовки. Розроблено програму тренувань для груп початкової підготовки, яка має блочну структуру. Описано зміст блоків «розвитку фізичних якостей» та «оздоровчий».

Summary. The article emphasizes the importance of developing methods of healthy years of preparation. A program of training for groups of initial training, which has a block structure. Described content blocks "of physical qualities" and "health."

Актуальність теми. Останнім часом у методиці спортивної підготовки спостерігаються радикальні зміни, пов'язані з конкуренцією на найбільших змаганнях і висуненням на перший план параметрів тренувальних програм, що постійно підвищуються і виконання яких значно перевищують адаптаційні можливості організму людини [7, 8].

Практична нездатність "переварити" тренувальні та змагальні навантаження без додаткових засобів стимуляції працездатності визначили необхідність широкого застосування здоров'язберігаючих технологій в спортивній підготовці (В.К. Бальсевич, 1999, 2001; В.В. Кім, 1999, 2001; А.А Дяченко, В.М.Костюкевич, 2017) [2]. Особливої актуальності ця проблема набуває на початкових етапах багаторічної підготовки, коли адаптаційні резерви організму дітей інтенсивно витрачаються на природний ріст і розвиток, з одного боку, і на енергетичне забезпечення (часто надмірних) навантажень, з іншого (А.Н. Воробйов, 1999; О.Бекас, Ю. Паламарчук, 2014; Дяченко А.А., 2015) [1, 5].

У таких умовах виникає гостра необхідність розробки нових, прогресивних

здоров'язберігаючих методик багаторічної підготовки, що забезпечують несуперечливий і продуктивний розвиток дітей на всіх етапах спортивних досягнень (В.М. Платонов, 1997, 2004; Ю.А. Шуліка, 1994; В.К. Бальсевич, 1999, 2001; А.В. Еганов, 1999) [6, 8].

Мета роботи – розробка програми тренувань для груп початкової підготовки з тхеквандо із застосуванням оздоровчих технологій.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз й узагальнення літературних джерел, педагогічне тестування, спостереження. Для дослідження нами обрано групу дітей 9-10 років, які займаються у секції з тхеквондо три рази на тиждень.

Результати дослідження. За розробленою нами програмою, тренування включали різні блоки вправ, які були підібрані з врахуванням існуючої програми для ДЮСШ з тхеквондо. У той же час нами враховувалась необхідність проведення заходів щодо здоров'язбереження і розвитку спеціальних навичок для майбутньої змагальної діяльності.

Що стосується специфіки змагальної діяльності з тхеквондо, то характерними її ознаками є наступне: різноманітність технічних рухів, висока точність та вчасність їх виконання. Тхеквондо вимагає від спортсменів досить високого рівня розвитку практично усіх фізичних якостей. Спортсменам цього виду спорту необхідно мати швидку реакцію, високу інтенсивність та великий об'єм уваги, а також високий рівень мислення, що в свою чергу висуває підвищені вимоги до рівня здоров'я.

Відмітимо, що до розробленої нами програми включено блоки вправ різної спрямованості. Наприклад, блок «оздоровчий» представлений трьома групами завдань: формувати правильну поставу і здійснювати профілактику її порушень (використання вправ загальнорозвиваючого характеру у поєднанні із засобами коригувальної фізичної культури. Зміцнення м'язового корсету : вправи для формування правильної постави, для зміцнення м'язів шийного, грудного, поперекового відділів, м'язів живота; самовитягання хребта і суглобів, вправи для розвитку рухливості хребта); скорегувати і підвищити функціональні можливості дихальної системи (вправи і засоби коригуючої гімнастики для тренування дихальної мускулатури, формування діафрагмального і правильного носового дихання, дихальні вправи і з затримкою дихання) (Дяченко А.А., 2012; 2016) [3, 4]; провести загартування організму (плавання, лижні та туристичні прогулянки і походи, ігри на свіжому повітрі, повітряні та сонячні ванни, водні процедури: обтирання тіла, загальні та ножні ванни, душ, купання в природному водоймищі, сауна).

Наведемо приклад змістовного наповнення блоку «розвитку фізичних якостей» – різновиди ходьби та бігу: ходьба з додатковими рухами руками й тулубом, із зупинками, нахилами, поворотами, ходьба з подоланням перешкод на низькій колоді через набивні м'ячі, гімнастичні палиці тощо; різновиди стрибків і бігу, різновиди стійок на носках, на одній нозі, пересування на перевернутій гімнастичній лаві, повороти стрибком, танцювальні кроки; – загальнорозвивальні вправи у русі (вправи на розвиток координаційних здібностей); – вправи на гнучкість (нахили стоячи, сидячи, шпагати, міст тощо); – акробатичні вправи (перекати, перекиди вперед, назад, уліво, управо,

перекиди стрибком, стійки на лопатках, голові, руках, утримання рівноваги); – лазіння по похилій гімнастичній лаві вгору й униз у різних вихідних положеннях, лазіння однойменними та різнойменними способами, із перехватом обома руками одночасно, лазіння в упорі присівши та упорі лежачи.

Висновки. Аналіз літератури свідчить, що спортивна діяльність при ранній спеціалізації та різкому прирості величини тренувальних і змагальних навантажень служить непосильним тягарем для багатьох дітей, що займаються спортом. Крім того, надмірні навантаження можуть стати причиною предпатологічних і патологічних змін організму. Доцільним є використання здоров'язберігаючих методик. Нами розроблено програму тренувань для груп початкової підготовки з тхеквандо із застосуванням оздоровчих технологій, яка має блочну структуру: блок теоретичних відомостей, блок розвитку фізичних якостей, блок оздоровчий, блок контролю.

Література.

1. Дяченко А.А. Використання засобів фітбол-аеробіки у тренувальному процесі юних дзюдоїстів // Зб. наукових праць «Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-подільський національний університет імені І.Огієнка, 2015. – Випуск 5. – С.52-55
2. Дяченко А.А. Деякі аспекти застосування інформаційно-комп'ютерних технологій у процесі фізичного виховання і спорту /А.А Дяченко, В.М.Костюкевич //Зб. наукових праць XXI Міжнародної наукової конференції «Актуальні наукові дослідження в сучасному світі». – Переяслав-Хмельницький, 2017. – Вип. 1(21), Ч.2. – С.104-107.
3. Дяченко А.А. Ефективність технології корекції постави молодших школярів з послабленим зором /А.А Дяченко // Зб. наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації» / гол. ред. В.М.Костюкевич. – Житомир- Вінниця: ТОВ «Планер». – Випуск 2, 2016. – С. 262-266.
4. Дяченко А.А. Технологія корекції функціональних порушень постави дітей молодшого шкільного віку з послабленим зором в процесі адаптивного фізичного виховання /А.А Дяченко // Зб. наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації».- Вінниця: ВДПУ. – Випуск 13. – 2012. – С.225-230
5. Бекас О.О. Дзюдо.Фізична підготовка юних спортсменів : навчально-методичний посібник / О.О.Бекас, Ю.Г. Паламарчук. – Вінниця, 2014 – 152 с.
6. Еганов А.В. Управление тренировочным комплексом высококвалифицированных дзюдоистов: монография / А.В. Еганов. – Челябинск: Урал ГАФК, 1998, - 146 с.
7. Мельник В.В.Характеристика змагальної діяльності юніорок-дзюдоїсток різного рівня майстерності / Мельник В.В. //Зб. наукових праць «Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування». – Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2015.
8. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. Киев: Олимп, лит., 2004. - 808 с.

ЯКІСНА ОЦІНКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ДІВЧАТ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ