

РОЗДІЛ І. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

УДК 378

DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2022-3-01>

ПРОГРАМНО-НОРМАТИВНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ВІКОМ 12–13 РОКІВ У ТАЕКВОН-ДО ІТФ

Данищук С. Ю.

аспірант

ДВНЗ «Прикарпатський національний університет

імені Василя Стефаника»

вул. Шевченка, 57, Івано-Франківськ, Україна

orcid.org/0000-0003-3851-6021

serge.dan.75@gmail.com

Яців Я. М.

кандидат педагогічних наук, професор

ДВНЗ «Прикарпатський національний університет

імені Василя Стефаника»

вул. Шевченка 57, м. Івано-Франківськ, Україна

orcid.org/0000-0003-2474-0401

yaroslav.yatsiv@pnu.edu.ua

Гнатчук Я. І.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Хмельницький національний університет

вул. Інститутська, 11, Хмельницький, Україна

orcid.org/0000-0001-9819-5069

hnatchuk_ya@ukr.net

Ключові слова: *фізична підготовка, структура, зміст, вік, спортсмени, таеквон-до ІТФ.*

Реалізація завдань фізичної підготовки спортсменів у таеквон-до ІТФ повинна відбуватися відповідно до змісту навчальної програми з виду спорту. Однак вивчення питання в таеквон-до ІТФ не проводилося. Мета: з'ясувати рівень висвітлення структури та змісту фізичної підготовки таеквондистів ІТФ у програмно-нормативних документах системи підготовки спортсменів. Матеріал і методи. Застосовано теоретичний аналіз та узагальнення даних, аналіз документальних матеріалів з підготовки спортсменів у таеквон-до ІТФ, тхеквондо ВТФ, карате ВКФ, математико-статистичне опрацювання результатів з метою визначення середнього статистичного, відсоткових значень та часток за розділами фізичної підготовки та фізичної підготовки в загальному навантаженні спортсменів у таеквон-до ІТФ. Результати. Для вікової групи спортсменів 12–13 років у таеквон-до ІТФ обсяг загальної фізичної підготовки становить 100–102 години та спеціальної фізичної підготовки – від 130 до 200 години тренувального навантаження на рік. Для спортсменів цієї вікової групи у таеквон-до ІТФ співвідношення загальної та спеціальної фізичної підготовки повинно становили від 40/60 до 30/70 на користь другого компонента. Для загальної фізичної підготовки спортсменів віком 12–13 років здебільшого на місяць планується 6–8 годин тренувань. Проте в окремих випадках збільшується до 10–12 та 16–20 годин на місяць. Для спеціальної фізичної підготовки значення є дещо вищими, щомісяця

пропонується 8–14 год., однак в окремі місяці пропонується збільшити обсяг до 16–36 год. та навіть 50 год. на місяць. Серед фізичних вправ для спеціалізованого розвитку фізичних якостей зберігається переважання й спрямованість процесу на розвиток швидкісних і швидко-силових якостей, гнучкості та координаційних здібностей. Висновки. Вивчення структури та змісту навчальної програми для ДЮСШ та підготовки спортсменів у таеквон-до ІТФ дає підстави говорити, що розробники не провели розподілу спрямованості навантажень з фізичної підготовки (за підрозділами загальної та спеціальної фізичної підготовки) на окремих етапах багаторічної підготовки та/або за віком спортсменів.

PROGRAM AND REGULATORY BASES OF PHYSICAL TRAINING ATHLETES AGED 12–13 IN TAEKWON-DO ITF

Danyshchuk S. Yu.

Postgraduate Student

Vasyl Stefanyk Precarpathian National University

Shevchenko str., 57, Ivano-Frankivsk, Ukraine

orcid.org/0000-0003-3851-6021

serge.dan.75@gmail.com

Yatsiv Ya. M.

Ph.D. of Pedagogical Sciences, Professor

Vasyl Stefanyk Precarpathian National University

Vasyl Stefanyk Precarpathian National University

Shevchenko str., 57, Ivano-Frankivsk, Ukraine

orcid.org/0000-0003-2474-0401

yaroslav.yatsiv@pnu.edu.ua

Hnatchuk Ya. I.

Ph.D. of Physical Education and Sport, Associate Professor

Khmelnyskyi National University

Instytutska str., 11, Khmelnytskyi, Ukraine

orcid.org/0000-0001-9819-5069

hnatchuk_ya@ukr.net

Key words: *physical training, structure, content, age, athletes, taekwon-do ITF.*

Implementation of physical training objectives for athletes in taekwon-do ITF shall be carried out according to the content of educational program in the specified kind of sport. However, this issue in taekwon-do ITF has not been studied. The aim is to reveal the level of analysis of the structure and content of physical training of taekwon-do ITF athletes in program and regulatory documents of the system of athletes training. Materials and methods. Theoretical analysis and data generalization; analysis of documentation on training of athletes in taekwon-do ITF, taekwon-do WTF, karate WKF; mathematical and statistical results processing with purpose of determination of statistical average, percentage values and shares by divisions of physical training and within general workload for taekwon-do ITF athletes have been used. Results. For taekwon-do ITF athletes in 12–13 age group the volume of general physical training is 100–102 hours with 130–200 hours of special training per year. Correlation of general and special physical training for athletes in this group age in taekwon-do ITF is from 40/60 to 30/70 with advantage of the second component. For general physical training of athletes

aged 12–13, mostly 6–8 hours are planned for one month of training. However, in some cases, it increases to 10–12 and 16–20 hours per month. These indices are higher for special physical training with 8–14 hours per month planned; however, it is suggested to increase the volume to 16–36 hrs. and even 50 hrs. for certain months. Conclusions. The study of the structure and content of educational program for youth sports schools and training of taekwon-do ITF athletes gives grounds to assume that the developers have not divided orientation of workload in physical training (by the divisions of general and special physical training) at certain stages of multi-year training and/or athletes' age.

Постановка проблеми та аналіз основних досліджень. Фахівцями спортивних єдиноборств переконливо доведено, що основою для побудови спортивної майстерності спортсменів виступає достатній рівень фізичної підготовленості спортсменів [2; 5; 6].

Лише за оптимального для кожного вікового періоду рівня розвитку загальних та спеціальних проявів фізичних якостей спортсменів можна говорити про наявні передумови формування інших видів підготовленості (технічної, тактичної тощо) [1; 4; 8].

Разом із тим кожен вид спорту висуває свої вузькоспеціалізовані вимоги до фізичної підготовленості спортсменів на основі вимоги структури та змісту змагальної діяльності [9]. У цьому сенсі важливо наголосити, що таеквон-до ITF має суттєві відмінності змагальної діяльності зі спорідненими за структурою та змістом змагальної діяльності видами спорту, такими як тхеквондо ВТФ та карате ВКФ (обидва визнані олімпійськими) [7; 13; 14].

Серед різних етапів багаторічного спортивного удосконалення увагу на себе звертають етапи базової підготовки, які повинні забезпечити вирішення значного кола актуальних завдань у формуванні майстерності спортсмена-єдиноборця, зокрема у таеквон-до ITF [3; 10; 11; 12].

Увага науковців та практиків на питаннях фізичної підготовки спортсменів у єдиноборств була зосереджена на такому: побудові програми фізичної підготовки каратистів на етапі попередньої базової підготовки [2], тренувальному процесі спортсменів різної кваліфікації [4], загальному удосконаленню підготовки таеквондистів [6], розгляді кіокушинкай карате [9], оптимізації спеціальної фізичної підготовленості юних тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки [5].

Разом із тим реалізація завдань фізичної підготовки спортсменів у таеквон-до ITF повинна відбуватися відповідно до засад, представлених у навчальній програмі з виду спорту. Однак вивчення питання структури та змісту фізичної підготовки в програмно-нормативних документах

таеквон-до ITF (на прикладі навчальної програми для ДЮСШ) не проводилося.

Мета дослідження – з'ясувати рівень висвітлення структури та змісту фізичної підготовки таеквондистів ITF у програмно-нормативних документах системи підготовки спортсменів.

Матеріал і методи. У процесі дослідження застосовано теоретичний аналіз та узагальнення для вивчення змісту наукової та методичної літератури, аналіз документальних матеріалів з підготовки спортсменів у таеквон-до ITF [10], тхеквондо ВТФ [11; 12], карате ВКФ [3]. Математико-статистичне опрацювання результатів проведене з метою визначення середнього статистичного, відсоткових значень та часток за розділами фізичної підготовки та часток фізичної підготовки в загальному річному тренувальному навантаженні спортсменів у таеквон-до ITF.

Результати дослідження та їх обговорення. Основним програмно-нормативним документом, що регламентує структуру та зміст навчально-тренувального процесу спортсменів у таеквон-до ITF, є програма для ДЮСШ [10].

Вікова категорія спортсменів віком 12–13 років об'єднує перехідні роки між етапами попередньої базової та спеціалізованої базової підготовки у структурі багаторічного удосконалення спортсменів.

При аналізі структури та змісту фізичної підготовки ми орієнтувалися на відповідні розділи програми для ДЮСШ з таеквон-до ITF.

Зазначимо, що в межах формулювання пункту 1 «Мети, завдання, засоби, методи та принципи спортивної підготовки» достатньо багато уваги приділено формуванню компетенцій спортсменів з фізичної підготовки.

Певними аспектами узагальненої мети є забезпечення всебічної фізичної підготовленості, підвищення рівня тренуваності спортсменів [10, с. 4]

Змістом Навчальної програми [10] визначено, що до підгрупи загальнорозвивальних можуть входити фізичні вправи з різних видів спорту, які за своїм впливом на організм спортсмена не характерні для єдиноборств. Однак спрямованість їх включення у навчально-тренувальний процес

пов'язана з вирішенням важливого завдання всебічної фізичної підготовки спортсмена. Наголошується на необхідності широкого застосування таких засобів на всіх етапах тренувального процесу.

Окрім того, підтримуючи основи фізичної підготовки, відображені у фундаментальних джерелах наукової інформації, авторами програми вказано на можливості та необхідності застосування у межах фізичної підготовки спортсменів підгрупи допоміжних засобів [4; 5]. Вона складається з вправ, які здебільшого формують функціональну базу організму таеквондиста та є основою для подальшого формування можливостей поглибленого спеціального тренування. Фахівці до цієї групи засобів відносять різні вправи, які розвивають основні фізичні якості (силу, швидкість, витривалість, гнучкість та координаційні здібності) та можливості їх проявів таеквондистом [10, с. 5].

Порівнюючи зміст цієї програми [10] зі схожими видами документів зі споріднених видів спорту [3; 11; 12], можна спостерігати спільні рекомендації щодо поєднання в практичних заняттях таких розділів, як загальна та спеціальна фізична підготовка. Вони розглядаються в поєднанні із вивченням, закріпленням та удосконаленням техніки й тактики таеквон-до ІТФ, суддівською практикою та виконанням контрольних нормативів [10, с. 6].

Достатньо повно у Навчальній програмі [10] відображено поняття навантаження. Як і для усіх інших видів спортивних єдиноборств, у таеквон-до ІТФ навантаження рекомендовано визначати за зовнішньою та внутрішньою стороною. Так, зовнішня відображає обсяг та інтенсивність роботи, а внутрішня – сукупний вплив тренувальної роботи на організм спортсмена з відповідним формуванням зворотних реакцій.

Спираючись на загальновідому інформацію, зазначимо, що за характером навантаження можуть поділятися на тренувальні та змагальні, загальні та спеціальні (зі специфічною і неспецифічною спрямованістю впливу) [1; 4; 5; 8].

Також для фізичних навантажень у тому числі в межах фізичної підготовки вони можуть сприяти розвиткові конкретних фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координаційних якостей) або окремих компонентів, що їх забезпечують, а саме аеробних та анаеробних, алактатних і лактатних можливостей тощо [10, с. 7].

Спираючись на визначений контингент дослідження, зазначимо, що вік спортсменів 12-13 років вказує на їх приналежність до групи попередньої базової підготовки (починаючи з другого року навчання) і надалі та/або першого року навчання групи спеціалізованої базової підготовки [10, с. 8]. Для цих років навчання рекомендована

Таблиця

Орієнтовний обсяг фізичної підготовки (за підрозділами) за групами та роками навчання в таеквон-до ІТФ, год. [10, с. 9]

Показник	Група								
	Початкової підготовки	Попередньої базової підготовки				Спеціалізованої базової підготовки			Підготовки до вищих досягнень
		Рік навчання							
	1-й-2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	Увесь термін
Загальна фізична підготовка, год.	55	80	100	100	102	102	96	86	98
частка в межах фізичної підготовки, %	47,83	49,08	43,10	40,65	40,48	33,77	30,57	22,99	21,44
частка від загального обсягу навантаження, %	18,46	19,70	19,45	18,59	17,11	12,72	9,14	7,03	7,60
Спеціальна фізична підготовка, год.	60	83	132	146	150	200	218	288	359
частка в межах фізичної підготовки, %	52,17	50,92	56,90	59,34	59,52	66,22	69,43	77,01	78,56
частка від загального обсягу навантаження, %	20,13	20,44	25,68	27,14	25,17	24,94	20,76	23,53	27,83
Загальне навантаження для фізичної підготовки, год.	115	163	232	246	252	302	314	374	457
частка від загального обсягу навантаження, %	38,59	40,15	45,14	45,72	42,28	37,66	29,90	30,55	35,43
Загальне навантаження на рік, год.	298	406	514	538	596	802	1050	1224	1290

кількість спортсменів у групі повинна становити не більше 6–12 осіб. Водночас загальний обсяг навантаження повинен становити у межах від 14 до 24 годин (табл.).

У реальних умовах тренувального процесу ми вбачаємо можливість пошуку середніх показників тренувального навантаження, оскільки застережень до занять спортсменів віком 12–13 років у межах однієї групи немає.

На підставі отриманих результатів засвідчено, що на фізичну підготовку за різними її проявами приділяють різну увагу на різних роках та етапах багаторічного удосконалення.

За абсолютними показниками можна спостерігати, що упродовж тривалого часу, від першого року навчання на етапі початкової підготовки до першого року навчання на етапі спеціалізованої базової підготовки, кількість годин на цей розділ поступово збільшується та становить від 55 год. до 102 год. У подальшому авторами навчальної програми [10] запропоновано дещо зменшити кількість годин до 96 та 86 упродовж навчального року. До того ж на етапі підготовки до вищих досягнень пропонується утримувати обсяг на фізичну підготовку на рівні 98 годин на рік.

Таким чином, для вікової групи спортсменів 12–13 років обсяг становить 100–102 години тренувального навантаження саме на загальну фізичну підготовку спортсменів у таеквон-до ІТФ.

У частині спеціальної фізичної підготовки можна констатувати постійне та достатньо значне підвищення обсягу тренувального навантаження (у годинах). Якщо на першому році етапу початкової підготовки воно становили лише 60 год., то уже впродовж етапу попередньої базової підготовки збільшилося до 150 год. на рік, а впродовж етапу спеціалізованої базової підготовки ще до 288 год. на рік. До того ж, на усіх роках етапу підготовки до вищих досягнень пропонується виділяти на спеціальну фізичну підготовку 359 год. на рік.

Отже, для вікової групи спортсменів 12–13 років у таеквон-до ІТФ обсяг спеціальної фізичної підготовки може становити від 130 до 200 години тренувального навантаження на рік.

Відсоткові частки ми розраховували по відношенню до двох обсягів тренувальних навантажень. Перша частка вказує на обсяг загальної фізичної підготовки (у %) стосовно загальної кількості годин виділених на фізичну підготовку. Другий показник (частка) розрахований у сукупності усього тренувального навантаження у річному циклі підготовки.

Встановлено, що впродовж усього періоду перебування спортсменів у системі ДЮСШ, починаючи з етапу початкової підготовки та у подальшому, частка загальної фізичної підго-

товки поступово знижується. Якщо на першому році навчання етапу початкової підготовки вона становила 47,83%, то в подальшому, з першого року етапу попередньої базової підготовки (49,08%), ця частка поступово та планомірно знижується. Уже на першому році етапу спеціалізованої базової підготовки частка загальної фізичної підготовки становить 33,77%, а упродовж усього етапу підготовки до вищих досягнень повинна бути в межах 21,44% від меж фізичної підготовки спортсменів у таеквон-до ІТФ. Тобто незначно зменшується по відношенню до частки спеціальної фізичної підготовки.

Відповідно, частка другого компонента фізичної підготовки – спеціальної фізичної підготовки упродовж усього багаторічного удосконалення в межах ДЮСШ – поступово збільшується з 52,17% (етап початкової підготовки) та 50,92% (перший рік навчання етапу попередньої базової підготовки) до 66,22% (перший рік навчання етапу спеціалізованої базової підготовки) та 78,56% обсягу фізичної підготовки на усіх роках етапу підготовки до вищих досягнень.

Таким чином, можна засвідчити, що для спортсменів віком 12–13 років у таеквон-до ІТФ співвідношення загальної та спеціальної фізичної підготовки повинно становити від 40/60 до 30/70 на користь другого компонента.

Беручи до уваги співвідношення загальної та спеціальної фізичної підготовки до загального тренувального навантаження спортсменів у таеквон-до ІТФ, ми отримали такі дані.

Частка загальної фізичної підготовки в тренувальному процесі на усіх етапах закономірно знижується. Окрім етапу початкової підготовки (18,46% загального обсягу навантаження), на етапах спостерігається зниження часток від 19,70% (перший рік етапу попередньої базової підготовки) до 12,72% (перший рік етапу спеціалізованої базової підготовки) та до 7,60% загального обсягу навантаження (етап підготовки до вищих досягнень).

Визначення таких даних для спеціальної фізичної підготовки вказало, що для неї спостерігається певна варіативність. На етапі початкової підготовки на цей розділ виділено 20,13% від загального обсягу навантаження. На етапі попередньої базової підготовки частка спеціальної фізичної підготовки поступово збільшується від 20,44% до 27,14% відповідно. Внаслідок збільшення загального навантаження на рік на четвертому році етапу попередньої базової підготовки ця частка уже становить 25,17% й не значно змінюється на першому році етапу спеціалізованої базової підготовки (24,94% загального обсягу навантаження). Проте починаючи з другого року етапу спеціалізованої базової підготовки частка

спеціальної фізичної підготовки зростає з 20,76% і до 27,83% загального обсягу навантаження на усіх роках етапу підготовки до вищих досягнень.

Таким чином, ми можемо сказати, що для спортсменів віком 12–13 років у таеквон-до ІТФ на спеціальну фізичну підготовку повинно припадати близько 25% загального обсягу річного тренувального навантаження.

Беручи до уваги сукупний внесок загальної та спеціальної фізичної підготовки, ми встановили, що загалом на них припадає від 29,90% до 45,72% загального обсягу навантаження на рік. Проте частки в межах етапі багаторічного удосконалення мають варіативність. Так, на етапі початкової підготовки на фізичну підготовку розраховано близько 38,59%, а на етапі підготовки до вищих досягнень – 35,43% відповідно; на етапі попередньої базової підготовки частки коливаються в межах 40,15–45,71%, а спеціалізованої базової підготовки – 29,90–37,66% загального обсягу навантаження на рік. Тобто для спортсменів віком 12–13 років у таеквон-до ІТФ частка фізичної підготовки може становити близько 38–46% від загального навантаження на рік. Це, певною мірою, відповідає загальним уявленням фахівців про внесок фізичної підготовки в загальний обсяг тренувального навантаження кваліфікованих спортсменів. Проте ми переконані у тому, що внаслідок диференціації змісту може відбуватися незначне коливання показників за окремими періодами підготовки без суттєвого зниження загальних показників навантаження із загальної та спеціальної фізичної підготовки таеквондистів.

При вивченні програмно-нормативних засад фізичної підготовки спортсменів у таеквон-до ІТФ ми звернули увагу на обсяги навантаження впродовж річного циклу, тобто за окремими місяцями [10].

Виявлено, що навантаження впродовж року на фізичну підготовку спортсменів розподіляється нерівномірно. Загалом тренувальний процес планується на усі місяці року, починаючи від вересня до серпня наступного року. Для загальної фізичної підготовки у тих роках, де можуть перебувати спортсмени віком 12–13 років, здебільшого на місяць планується 6–8 годин тренувань. Проте під завершення року, а скоріше з орієнтацією на підготовку до наступного навчального року обсяг загальної фізичної підготовки збільшується до 10–12 та 16–20 годин на місяць. Перерозподіл тренувального навантаження за окремими місяцями відбувається при дотриманні загального обсягу на рівні 100–102 год. (загальна фізична підготовка).

Для спеціальної фізичної підготовки абсолютні значення є дещо вищими, а їх діапазон більшим. Так, здебільшого на спеціальну фізичну підготовку спортсменів віком 12–13 років у таеквон-до

ІТФ щомісяця пропонується 8–14 год. Однак у «перехідні» місяці (липень та серпень) пропонується збільшити обсяг на спеціальну фізичну підготовку до 16–36 год. та навіть 50 год. на місяць. Це варто розглядати спрямованим впливом на формування підготовленості спортсменів перед початком нового тренувального та змагального сезону.

У фізичній підготовці не залишили осторонь й питання власне трактування понять загальної та спеціальної фізичної підготовки таеквондиста. У змісті цього підрозділу звернуто увагу на необхідність вивчення спрямованості загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Окрім того, загальну фізичну підготовку визначено фундаментом для розвитку важливих фізичних якостей та здібностей, необхідних рухових функцій, підвищення спортивної працездатності.

Своєю чергою, спеціальну фізичну підготовку таеквондиста розглядають як, першочергово, удосконалення координації рухів, швидкості реакції, орієнтації в просторі, розвитку спеціальних фізичних якостей, серед яких сила, швидкість реакції, орієнтація, гнучкість та спеціальна витривалість.

Цілком закономірно, що для фізичної підготовки, визначення її структури та змісту пропонується окремий розділ програми [10, с. 21].

У межах загальної фізичної підготовки пропонується цілеспрямовано звертати увагу на розвиток рухових можливостей спортсменів незалежно від етапу багаторічної підготовки. Перевагу пропонується надавати комплексному впливові з урахуванням вікових періодів та найбільш сприятливих із них для розвитку окремих фізичних якостей.

У змісті загальної фізичної підготовки для розвитку швидкісних можливостей пропонується виконувати вправи із необхідністю швидкої реакції, досягнення високої швидкості виконання поодиноких рухів, максимальної частоти рухів. Конкретизацію проведено в потребі застосування гімнастичних та акробатичних вправ із швидкими рухами (переміщеннями) рук, ніг, тулуба, при реагуванні на різні сигнали. Автори вбачають доцільність в застосуванні елементів спортивних ігор, серед яких пропонуються баскетбол, волейбол, теніс, футбол тощо; естафет та рухливих ігор зі стрибками, метаннями в ціль (нерухома/рухома); вправи зі зміною напрямку руху. Серед циклічних вправ для розвитку швидкісних можливостей пропонуються широкий спектр вправ, пов'язаних із бігом, плаванням, ходьбою на лижах, їздою на велосипеді тощо.

Розвиток силових здібностей спортсменів у таеквон-до пропонується виконувати за допомогою вправ з обтяженням. Для таких вправ у структурі рекомендовано застосовувати додаткову вагу

(гірі, набивні м'ячі тощо); вправи з переміщенням власного тіла зі зміною вихідних, проміжних та кінцевих положень тіла та варіативних умовах виконання (наприклад: підтягування, лазіння, присідання, біг угору, по піску тощо). Окремий блок вправ пов'язаний з використанням опору, зокрема для спортивних єдиноборств широкого розповсюдження мають вправи зі спортивними снарядами (пружинні предмети, тренажери тощо), із застосуванням опору партнера (-ів) й само опором [10; 11; 12].

У межах загальної фізичної підготовки таеквондистів розвиток витривалості пропонується проводити за допомогою тривалих вправ із утворенням ситуацій настання стомлення. Серед засобів пропонується надавати пріоритет циклічним вправам (бігові, плаванню, їзді на велосипеді тощо), а також розширювати резерви адаптації за допомогою рухливих та спортивних ігор широкого функціонального впливу.

Серед важливих у таеквон-до фізичних якостей особливе місце займає розвиток координаційних здібностей. Окрім того, вони мають велику варіативність проявів в умовах тренувальної та змагальної діяльності в цьому виді спорту. Таки чином, для вдосконалення стійкості та рівноваги пропонуються вправи з підвищеною складністю дотримання пози тіла, його рівноваги. Це можуть бути засоби, спрямовані на зберігання пози тіла на одній нозі, різноманітні стійки на руках, голові тощо, застосування різких змін напряму руху, поворотів, нахилів, широкої різноманітності оберткових рухів (тіла, окремі біоланки), обмеження часових та просторових характеристик для виконання рухів, вправи на різке припинення рухової діяльності за умов зберігання пози тіла, виконання рухів без зорового контролю рухової діяльності чи з суттєвим його обмеженням. Ці рекомендації повністю узгоджуються з даними джерел з розвитку фізичних якостей спортсменів [1; 2; 4; 5].

Для іншого прояву координаційних якостей, а саме м'язової чутливості пропонуються вправи із підвищеними вимогами до точності диференціювання та оцінювання параметрів окремих рухів та їх комбінація. Мається на увазі врахування просторових, часових та динамічних характеристик рухової діяльності. Також до засобів, які можуть бути застосовані у цьому випадку, належать динамічні та акробатичні вправи з необхідністю відтворення і варіювання в просторі положень частин тіла, зусиль, часових параметрів; цінними є рекомендації із застосування стрибків, метань, естафет, спортивних та рухливих ігор тощо.

У єдиноборствах суттєвого значення набуває здібність до довольного розслаблення м'язів, внаслідок частой зміни рухової діяльності, необхідності переходу від атаквальних до захисних

(контратакувальних) дій. Тому для розвитку та удосконалення цього прояву координаційних здібностей рекомендуються вправи в розслабленні (розгойдування, струшування, розслаблене «падіння»), послідовне розслаблення окремих частин тіла після напруження м'язів, елементи ідеомоторного тренування тощо.

Ще однією важливою якістю для спортсменів у таеквон-до та більшості видів спортивних єдиноборств є гнучкість. У навчальній програмі [10] розвиток гнучкості пропонується проводити із застосуванням таких засобів, як махові та пружинні рухи, нахили, ривки, статичні вправи з утриманням положень кінцівок, граничне розтягування м'язів; збільшенням розмаху за допомогою власних зусиль або партнера чи обтяжень.

На жаль, щодо спеціальної фізичної підготовки спортсменів у таеквон-до ІТФ авторами-розробниками Навчальної програми [10] запропоновано надзвичайно обмежений обсяг інформації. Хоча саме спеціальна фізична підготовленість повинна бути покладена в основу досягнення високих спортивних результатів та формування високого рівня підготовленості спортсменів на різних етапах багаторічного спортивного удосконалення.

Отже, щодо спеціальної фізичної підготовки зазначено, що спеціальні вправи таеквондиста становлять: стрибкові вправи; робота на приладах; вправи з партнером. Сформульовано, що повинні застосовуватися вправи, спрямовані на удосконалення спеціальних фізичних якостей спортсменів (вибухової сили, швидкості, спеціальної витривалості) [10; 11; 12].

Для контролю фізичної підготовленості спортсменів рекомендованими є такі вправи (упродовж різних етапі багаторічної підготовки): біг з місця (30 м., 60 м., 100 м., с); кросовий біг без урахування часу, м.; кросовий біг з урахуванням часу (500 м., 1000 м.), хв. с; стрибок у довжину, см; стрибок у висоту, см; метання гранати 700 гр., м.; плавання (50 м., 100 м.), хв. с; плавання без урахування часу, м.; підтягування на поперечці, к-сть разів.

Висновки. Вивчення структури та змісту навчальної програми для ДЮСШ та підготовки спортсменів у таеквон-до ІТФ дає підстави говорити, що розробники не провели розподілу спрямованості навантажень з фізичної підготовки (за підрозділами загальної та спеціальної фізичної підготовки) на окремих етапах багаторічної підготовки та/або за віком спортсменів.

Серед фізичних вправ для спеціалізованого розвитку фізичних якостей зберігається переважання й спрямованість процесу на розвиток швидкісних і швидкісно-силових якостей, гнучкості та координаційних здібностей. Для вправ швидкісного та швидкісно-силового характеру пропонується

більш цілеспрямований характер з урахуванням особливостей змагальної діяльності спортсменів, проявів цих якостей в спеціалізованих діях. Значна увага повинна надаватися розвитку швидкості й точності реагування, особливо при взаємодії

спортсменів та роботі в парах. Серед ефективних засобів названо ігрові вправи та рухливі ігри.

Перспективи подальших досліджень передбачають розробку програми фізичної підготовки спортсменів віком 12–13 років у таеквон-до ІТФ.

ЛІТЕРАТУРА

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. Москва : Физкультура и спорт, 1985. 176 с.
2. Галимской В.А. Построение программы физической подготовленности каратистов на этапе предварительной базовой подготовки. *Научовий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія 15. 2014. Вип. 10(51). С. 20–23.
3. Карате WKF: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ, 2014. 43 с.
4. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації : навч. посіб. Вінниця : «Планер», 2007. 273 с.
5. Лукіна О.В. Оптимізація спеціальної фізичної підготовленості юних тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. Дніпропетровськ, 2009. 20 с.
6. Омеляненко Д.О., Ананченко К.В., Пакулін С.Л. Удосконалення процесу підготовки таеквондистів. *Научовий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія 15. 2017. Вип. 7(89). С. 12–16.
7. Палатний А.Л. Базове нормативно-правове забезпечення розвитку спорту (на прикладі олімпійських спортивних єдиноборств). *Вісник Запорізького національного університету: Зб. наук. ст. Фіз. виховання та спорт*. Запоріжжя : ЗНУ, 2017. № 2. С. 94–103.
8. Пітин М. Теоретична підготовка в спорті : монографія. Львів : ЛДУФК, 2015. 372 с.
9. Саєнко В.Г. Побудова тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації, які спеціалізуються з кіокушинкай карате : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01. Київ, 2008. 22 с.
10. Таеквон-до І.Т.Ф.: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ, 2010. 39 с.
11. Тхеквондо (ВТФ): Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ, 2009. 87 с.
12. Тхеквондо (ВТФ): Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності, закладів спеціалізованої освіти спортивного профілю зі специфічними умовами навчання. Київ, 2022. 75 с.
13. Федерація Таеквон-до ІТФ України. URL: <http://itf-ua.org/UA/taekwon-do/index.php>.
14. Ясько Л., Сова В. Становлення та розвиток тхеквондо в Україні. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2022. № 1(7). С. 140–152.

REFERENCES

1. Verkhoshanskyi Yu. V. (1985) "Programming and organization of the training process". M.: Fyzkultura y sport. 176 p.
2. Halymyskoy V.A. (2014) "Building a physical fitness program for karatekas at the stage of preliminary basic training". *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova Seriya 15*. vol. 10 (51). pp. 20–23.
3. Karate WKF (2014) *Navchalna prohrama dlya dytyacho-yunatskykh sportyvnykh shkil*. Kyiv. 43 p.
4. Kostyukevych V.M. (2007) "Theory and methods of training athletes of high qualification": *Navch. posib. Vinnytsya: «Planer»*. 273 p.
5. Lukina O. V. (2009) "Optimization of special physical training of young taekwondo players at the stage of early basic training": *avtoref. dys... kand. nauk z fiz. vykhovannya i sportu: 24.00.01. Dnipropetrovsk*. 20 p.
6. Omelyanenko D.O., Ananchenko K.V. & Pakulin S. L. (2017) "Improving the process of preparing taekwondo players". *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. Seriya 15*. vol. 7 (89) pp. 12–16.
7. Palatnyi A. L. (2017) "Basic legal and regulatory framework for the development of sports (on the basis of Olympic martial arts)". *Visnyk Zaporizkoho natsionalnoho universytetu: Zb. nauk. st. Fiz. vykhovannya ta sport. Zaporizhzhya: ZNU*. no. 2. pp. 94–103.
8. Pityn M. (2015) "Theoretical training in sports": *monohrafiya*. Lviv: LDUFK. 372 p.
9. Sayenko V.H. (2008) "Construction training process for athletes with different qualifications, who specialize in Kyokushin karate": *avtoref. dys... kand. nauk z fiz. vykhovannya ta sportu: 24.00.01. Kyiv*. 22 p.

10. Taekwon-do I.T.F. (2010) Navchalna prohrama dlya dytyacho-yunatskykh sportyvnykh shkil. Kyiv. 39 p.
11. Tkhekvondo (VTF) (2009) Navchalna prohrama dlya dytyacho-yunatskykh sportyvnykh shkil, spetsializovanykh dytyacho-yunatskykh shkil olimpiyskoho rezervu, shkil vyshchoi sportyvnoi maysternosti ta spetsializovanykh navchalnykh zakladiv sportyvnoho profilyu. Kyiv. 87 p.
12. Tkhekvondo (VTF) (2022) Navchalna prohrama dlya dytyacho-yunatskykh sportyvnykh shkil, shkil vyshchoi sportyvnoi maysternosti, zakladiv spetsializovanoi osvity sportyvnoho profilyu zi spetsyfichnymy umovamy navchannya. Kyiv. 75 p.
13. Federatsiya Taekwon-do ITF Ukrainy: <http://itf-ua.org/UA/taekwon-do/index.php>
14. Yasko L. & Sova V. (2022) "Formation and development of taekwondo in Ukraine". Sportyvna nauka ta zdorov'ya lyudyny. no. 1(7). pp. 140–152.