

## УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ТЕХНІЧНОЇ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ТАЕКВОНДИСТІВ ЗА РАХУНОК ВИКОРИСТАННЯ КОМПЛЕКСУ СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧИХ ВПРАВ

*Данилюк В., Вовченко І. І., Шоханова К. А.  
Житомирський державний університет імені Івана Франка*

**Анотація.** У статті розкрито особливості формування технічних умінь та навичок юних таеквондистів. Впроваджено в навчально-тренувальний процес таеквондистів комплекси спеціально-підготовчих вправ спрямованих на формування базової техніки. Доведено, що використання у тренувальному процесі комплексів спеціально-підготовчих вправ, позитивно впливає на показники фізичної та технічної підготовленості юних таеквондистів.

**Ключові слова:** таеквондо, спеціально-підготовчі вправи, техніка, методика, фізична підготовленість.

**Актуальність дослідження.** Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що технічна підготовленість таеквондистів характеризується ступенем освоєння спортсменом системи рухів (техніки виду спорту), що відповідає особливостям даного виду спорту і забезпечує досягнення високих спортивних результатів. Технічну підготовленість не можна розглядати ізольовано, а слід представляти як складову єдиного цілого, у якому технічні рішення тісно взаємозалежні з фізичними, психічними, інтелектуальними, тактичними можливостями спортсмена, а також конкретними умовами зовнішнього середовища, у якій виконується спортивна дія. Цілком природно, що чим більшою кількістю прийомів і дій володіє спортсмен, тим більшою мірою він підготовлений до вирішення складних тактичних завдань, що виникають у процесі змагальної боротьби, тим ефективніше він може протистояти атакуючим діям суперника і одночасно ставити останнього в складні становища [4].

Одним з найважливіших факторів визначення рівня технічної підготовленості спортсмена є взаємозв'язок і взаємозалежність структури рухів з рівнем розвитку фізичних якостей. Відповідність кожного рівня розвитку фізичної підготовленості спортсмена рівня володіння спортивною технікою, її структурі та ступеня досконалості її характеристик – найважливіше положення методики технічної підготовки в спорті. Підвищення фізичної підготовленості вимагає переходу на новий рівень технічної майстерності і, навпаки – більш досконале технічне майстерність спортсмена вимагає підкріплення відповідної фізичної підготовленістю [2, 4].

**Мета дослідження:** розробити та впровадити в тренувальний процес юних таеквондистів комплекси спеціально-підготовчих вправ спрямованих на удосконалення фізичної та технічної підготовленості.

**Результати досліджень.** Дослідження методики навчання техніки новачків у таеквон-до було пов'язано з педагогічними спостереженнями за

провідними фахівцями у даному виді одноборств. Було виявлено достатньо велика кількість спеціально-підготовчих вправ, які використовують фахівці при навчанні новачків техніки таеквон-до, але на наш погляд ці вправи більш орієнтовані на спортсменів старшого віку. Також було підтверджено взаємозв'язок техніки та рівня розвитку фізичних якостей [2, 4]. На підставі первинних досліджень було сформовано напрямок вдосконалення методики навчання новачків базової техніки, яка виконується у таеквон-до. Головним чинником цієї методики є виконання спеціально-підготовчих вправ лежачи та з використанням опори. Педагогічні спостереження, аналіз методичної літератури, особистий досвід дозволив сформувати комплекс спеціально-підготовчих вправ, які значно підвищують ефективність процесу навчання базової техніки в таеквон-до.

Результати педагогічного тестування на початку експерименту свідчать, що між досліджуваними групами не має статистично значущої різниці ( $p > 0,05$ ), як у показниках фізичної, так і у показниках технічної підготовленості (табл. 1).

*Таблиця 1*

**Показники фізичної та технічної підготовленості новачків (початок експерименту)**

<b>Фізичні якості і вправи, базова техніка</b>	<b>Контрольна група (X±m)</b>	<b>Експериментальна група (X±m)</b>	<b>t (p &gt; 0,05)</b>
Швидкість: біг 30 м з високого старту	1,44 ± 0,03	1,49 ± 0,04	-0,95
Витривалість: біг від 300 до 600 м (без урахування часу)	1,60 ± 0,07	1,53 ± 0,05	0,76
Гнучкість: нахил тулуба вперед з положення сидячи	1,44 ± 0,05	1,49 ± 0,04	-0,80
Сила: підтягування на перекладині	1,51 ± 0,03	1,48 ± 0,03	0,58
Спритність: човниковий біг 4x9 м	1,50 ± 0,07	1,48 ± 0,03	0,34
Швидкісно-силові якості: стрибок у довжину з місця	1,45 ± 0,04	1,41 ± 0,03	0,84
Базова техніка (Бал)	1,5 ± 0,04	1,6 ± 0,07	0,32

У ході педагогічного експерименту, спортсмени експериментальної групи виконували достатньо багато спеціально-підготовчих вправ у положенні лежачи, що дозволило сформувати раціональні траєкторії базових ударів ногами, а вправи з використання опори сприяли розвитку м'язів, які безпосередньо приймають участь в ударних діях [3, 4]. Також, багато часу відводилося ігровим вправам з використанням м'ячів різного розміру, гімнастичних кілець, стрибкам на скакалці, що сприяло розвитку спритності та швидкісно-силовим здібностям [1, 4].

Наприкінці педагогічного експерименту було виконано заключне тестування з визначення показників фізичної та технічної підготовленості. Результати педагогічного тестування представлені у таблиці 2.

Аналіз отриманих результатів педагогічного тестування наприкінці педагогічного експерименту свідчить, що показники фізичної та технічної

підготовленості спортсменів експериментальної групи вище ніж у спортсменів контрольної групи.

Так, зафіксовані статистично значущі зміни у швидкості (тест №1,  $p < 0,05$ ), гнучкості (тест №3,  $p < 0,05$ ), спритності (тест №5,  $p < 0,05$ ), швидкісно-силових здібностях (тест №6,  $p < 0,05$ ) та показниках технічної підготовленості (тест №7,  $p < 0,05$ ).

Таблиця 2

**Показники фізичної та технічної підготовленості новачків  
(кінець експерименту)**

<b>Фізичні якості і вправи, базова техніка</b>	<b>Есперим. група (<math>X \pm m</math>)</b>	<b>Контрол. група (<math>X \pm m</math>)</b>	<b>t</b>	<b>P</b>
Швидкість: біг 30 м з високого старту	2,52 ± 0,04	2,29 ± 0,04	<b>2,45</b>	<b>&lt;0,05</b>
Витривалість: біг від 300 до 600 м (без урахування часу)	2,41 ± 0,06	2,30 ± 0,04	1,58	>0,05
Гнучкість: нахил тулуба вперед з положення сидячи	2,52 ± 0,04	2,35 ± 0,06	<b>2,27</b>	<b>&lt;0,05</b>
Сила: підтягування на перекладині	2,42 ± 0,04	2,31 ± 0,04	2,10	>0,05
Спритність: човниковий біг 4x9 м	2,51 ± 0,04	2,35 ± 0,05	<b>2,13</b>	<b>&lt;0,05</b>
Швидкісно-силові якості: стрибок у довжину з місця	2,52 ± 0,03	2,34 ± 0,04	<b>2,11</b>	<b>&lt;0,05</b>
Базова техніка (бал)	2,55 ± 0,04	2,30 ± 0,04	<b>3,27</b>	<b>&lt;0,05</b>

У тестах на витривалість (тест №2,  $p > 0,05$ ), на силу (тест №4,  $p > 0,05$ ) не відбулося статистично значущих змін, це можна пояснити тим, що напрямоком тренувального процесу у новачків було розвиток тих фізичних якостей, які найбільше сприяють формуванню раціональної техніки, та відповідають віку та кваліфікації спортсменів, що займаються таеквон-до.

Узагальнюючи вище викладене можна зробити висновок про те, що запропонований комплекс спеціальних вправ позитивно впливає на покращення показників технічної підготовленості юних таеквондистів.

**Висновки**

1. Результати аналізу науково-дослідної літератури показали, що технічна підготовленість одноборців тісно пов'язана з рівнем розвитку фізичних якостей.

2. Результати тестування фізичної та технічної підготовленості спортсменів досліджуваних груп на початку експерименту свідчать про недостовірні відмінності між групами ( $p > 0,05$ ).

3. В кінці педагогічного експерименту було встановлено, що запропонований комплекс спеціальних вправ позитивно впливає на покращення показників технічної підготовленості юних таеквондистів. Його можна рекомендувати для застосування у ДЮСШ та спортивних клубах при навчанні юних таеквондистів технічним прийомам.

### Список використаних джерел

1. Ананченко К.В. Особливості побудови тренувального процесу юних таеквондистів / К.В. Ананченко, Д.О. Омеляненко: Сборник статей XI международной научной конференции, 6 февраля 2015 года. – Белгород – Харьков – Красноярск : ХДАФК, 2014. – С. 9–11.

2. Арканія Р.А. Удосконалення тренувального процесу таеквондистів / Р.А. Арканія // Траектория науки. – 2016. – №2 (7). – Режим доступу: <http://pathofscience.org/index.php/ps/article/view/70>.

3. Пашков И.Н. Методика совершенствования координационных способностей юных тхеквондистов на этапе предварительной базовой подготовки / И.Н.Пашков // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. –2015. –№5. –С.27-31.24.

4. Романенко В.В. Совершенствование методики технико-тактической подготовки таеквондистов-юниоров / В.В. Романенко, Э.А. Нехтялов// Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015. – №3 (47). – С. 99-102.25.