

## Особливості фізичної підготовки тхеквондистів 15-17 років

Пашкова В.І., Пашков І.М.

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація.** В статті розкрито особливості фізичної підготовки в тхеквондо. Розкрито сучасні дослідження прояву фізичної підготовленості, які передбачають детальне вивчення навчально-тренувального процесу по фрагментах для того, щоб скласти з них цілісну картину підготовки тхеквондистів. Визначено, що найбільш значимі параметри фізичної підготовленості тхеквондистів є раціональний розподіл засобів і методів відповідної інтенсивності, об'єму навантажень з урахуванням морфофункціональних особливостей спортсменів.

**Ключові слова:** тхеквондо; підготовленість; спортсмени; розвиток; взаємозв'язок; тренування; навантаження.

**Вступ.** Спортивна підготовка є раціональним використанням знань, методів та засобів, що дозволяють оптимізувати ефективність навчально-тренувального процесу спортсмена та забезпечити бажаний ступінь готовності до спортивних досягнень на змаганнях. Визначення показників фізичної підготовленості тхеквондистів 15–17 років має істотне значення для побудови тренувального процесу та прогнозування успішності виступу спортсменів на змаганнях (Pashkov, Potop, & Pashkova, 2022; Платонов, 2020; Пашков, & Пашкова 2020; Панов, & Тропін, 2019; Бойченко, 2014; Ровный, Романенко, & Пашков, 2013).

Спортивні досягнення обумовлені комплексом видів спортивної підготовки, які впливають на їх динаміку. Основу яких становлять фізична, технічна, тактична та психологічна підготовки спортсмена (Pashkov, Potop, & Pashkova, 2022; Пашков, & Кощеєв, 2022; Платонов, 2020; Пашков, & Пашкова 2020; Панов, & Тропін, 2019; Ровный, Ильін, Лизогуб, & Ровна, 2015).

**Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами.** Дослідження проводилося відповідно до теми науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури «Оптимізація тренувального процесу в єдиноборствах» (номер державної реєстрації 0121U112873).

**Мета дослідження:** проаналізувати особливості фізичної підготовки тхеквондистів 15–17 років.

**Матеріал і методи дослідження.** Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури, інформації в мережі Internet; бесіди з тренерами-викладачами; педагогічне спостереження; узагальнення практичного досвіду провідних тренерів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Фізична підготовленість – це комплексне поняття, що об'єднує морфологічні, функціональні можливості та окремі фізичні якості спортсменів. Вона визначається потенційними можливостями функціональних систем організму, віддзеркалюючи необхідний рівень розвитку тих фізичних якостей, від яких залежить успішність спортсмена в обраному виді спорту. Аналіз фізичної підготовленості дозволяє визначити, насамперед, толерантність до фізичних навантажень при виконанні стандартизованих вправ. У цьому випадку отримані результати є прогностичною інформацією, яка дозволяє оцінювати стан спортсмена, саме з позицій донозологічної діагностики. Як відомо, функціональний стан резервів спортсмена є одним із провідних чинників при прогнозуванні станів на межі норми та патології (Подрігало, Борисова, & Подрігало, 2021).

Аналіз фізичної підготовленості дає можливість оцінювати загальний стан здоров'я спортсмена, та підібрати індивідуальний план підготовки спортсмена для досягнення позитивних результатів на головних змаганнях.

Період 15–17 років притаманний підлітковому віку, за рахунок чого, відбувається швидке, нерівномірне збільшення зросту і розвиток організму. Відбувається ствердіння скелета, вдосконалюється м'язова система. Однак, нерівномірність розвитку серця і кровоносних судин, а також посилена діяльність залоз внутрішньої секреції часто є причиною тимчасових розладів кровообігу, підвищення тиску, напруження серцевої діяльності, посилення збудливості дітей, що виражається у нервозності, швидкій втомі, запамороченнях і підвищеному серцевитті (Пашков, & Пашкова 2020; Ровний, Льїн, Лизогуб, & Ровна, 2015).

Система спортивної діяльності потребує якісного й інноваційного підходу до потреб підлітків, формування стійких мотивів і мотивацій до занять спортом, як важливого складника здорового способу життя та позитивної соціальної поведінки (Пашков, & Кощеєв, 2022; Пруднікова, & Мулик, 2020).

Процес підготовки тхеквондистів повинен передбачати оптимізацію змагальної діяльності, включаючи в себе вплив на загальну і спеціальну фізичну підготовленість, так і вплив на психічні процеси, які забезпечують оперативність техніко-тактичної діяльності, в процесі індивідуальної підготовки спортсменів. (Пашков, 2022).

Рівень підготовленості впливає на спортивний результат тхеквондистів та визначається, перш за все, швидкісно-силовими можливостями, рівнем розвитку анаеробної продуктивності, витривалістю до тривалої роботи; у других – швидкісно-силовими і координаційними здібностями, в третіх – рівномірним розвитком різних фізичних якостей (Пашков, & Кощеєв, 2022; Панов, & Тропін, 2019).

Результати сучасних досліджень, дозволяють зробити висновок, що вивчення особливостей фізичної підготовленості спортсменів має враховувати специфіку виду спорту. Це дозволить оптимізувати процедуру відбору та суттєво підвищити ефективність контролю та прогнозування успішності

виступу на змаганнях (Pashkov, Potop, & Pashkova, 2022; Панов, & Тропін, 2019; Голяка & Глухов, 2018; Ровний, Ільїн, Лизогуб, & Ровна, 2015; Ровний, Романенко, & Пашков, 2013).

Високих спортивних результатів можна досягти за рахунок застосування різноманітних засобів з поєднанням великого обсягу тренувальних навантажень при підготовці спортсменів різної кваліфікації. Збільшення кількості і обсягу навантажень на навчально-тренувальних заняттях при якісно побудованому тренувальному процесі, сприяє до відчутних результатів у фізичному розвитку тхеквондистів. (Пашкова, 2022а; Платонов, 2020; Панов, & Тропін, 2019).

При розвитку фізичних якостей, тренеру-викладачу необхідно враховувати тривалість виконання вправ, які залежать від інтенсивності і детермінуються індивідуальними і віковими особливостями спортсменів, їх реактивністю на навантаження і рівнем підготовленості. Тривалість інтервалів відпочинку між виконанням вправ є одним з важливих компонентів тренувального впливу. Від тривалості і характеру відпочинку залежить і вибірковий розвиток рухових здібностей. У залежності від віку, величини навантаження і відновлення, у спортсменів, які займаються тхеквондо, динаміка ЧСС різна. При виборі характеру тренувальних навантажень у молодих спортсменів, враховуються особливості їхнього біологічного розвитку і рівня фізичної підготовленості. (Пашков, 2022; Пашкова, 2022а; Платонов, 2020; Podrigalo, Rovnaya, Cynarski, Volodchenko, Volodchenko, & Halashko, 2019).

Інтенсивність, об'єм навантажень і координаційну складність виконуваних вправ різної спрямованості, необхідно підвищувати з урахуванням морфофункціональних особливостей, враховуючі особливості періодів та механізмів відновлення після навантажень різної спрямованості (Платонов, 2020; Панов, & Тропін, 2019).

Одним із важливих критеріїв підготовки спортсменів у тхеквондо ВТФ є антропометричні дані, та рівень прояву фізичних здібностей а рівень спортивної майстерності обумовлений великою кількістю чинників, серед яких особливе місце належить будові тіла спортсмена. Процес вдосконалення техніко-тактичної підготовленості спортсменів тісно пов'язаний з пошуком найбільш раціональних та ефективних шляхів організації навчально-тренувального процесу на основі морфофункціональних показників та показників фізичної підготовленості. (Пашков, & Кощеєв, 2022; Пашков, 2022; Пашкова, 2022b).

У спортивному тренуванні тхеквондистів використовується широкий спектр різноманітних засобів. Застосування фізичних вправ забезпечує переведення організму тхеквондиста з початкового стану в запланований (Пашков, & Кощеєв, 2022; Подрігалю, Борисова, & Подрігалю, 2021).

Одним з найважливіших елементів системи управління тренувальним процесом тхеквондистів-юніорів 15–17 років, є раціональний розподіл засобів і

методів, тренувальних дій на всіх етапах спортивної підготовки для досягнення спортсменами високого рівню підготовленості. (Пашкова, 2022с; Платонов, 2020; Ровный, Романенко, & Пашков, 2013)

Підготовка спортсменів у тхеквондо, вимагає всебічного аналізу і врахування їхніх анатомо-фізіологічних особливостей. Фізіологічна єдність рухових навичок і фізичних якостей уможлиблює краще зрозуміти розвиток спеціальної підготовки спортсмена й правильно визначити засоби й методи спортивного тренування (Пашков, 2022; Пашкова, 2021; Ровный, Романенко, & Пашков, 2013).

Специфіка тхеквондистів полягає у значній питомій вазі ударів, що наносяться ногами. Вміння наносити сильні та швидкі удари є провідним предиктором успішності, а амплітуда рухів в основних суглобах віддзеркалює саме цю здатність (Пашков, & Кощеєв, 2022; Ровный, Романенко, & Пашков, 2013).

Тренеру-викладачу необхідно стежити за рівнем мотивації спортсмена, не допускаючи надмірного її підвищення. Надмірно високий рівень загальної мотивації, створений за рахунок посилення мотивів, спрямованих на попередження неуспіху в виступі, сприяє виникненню стану тривоги і невпевненості. Тим самим знижуються загальний рівень мотивації досягнення і ефективність бойових дій, що негативно може сказатись на рівні підготовленості спортсмена (Платонов, 2020).

**Висновки.** Вік спортсменів 15–17 років припадає на підлітковий. Через це деякі показники фізичної підготовленості, такі як гнучкість, спритність у віці 16 років можуть погіршуватись за рахунок того, що відбувається стрімке збільшення зросту, та м'язи не встигають за пропорціями тіла. Проте у 17 річних спортсменів, ці показники повертаються до вихідних результатів, та покращуються. Чим більший стаж кваліфікації спортсмена, тим прогрес більш позитивний.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку.** Подальші наукові дослідження, будуть спрямовані на розробку програми підготовки, спортсменів тхеквондистів 15–17 років, у річному макроциклі з урахуванням морфофункціональних особливостей.

#### Література:

- Бойченко, Н.В. (2014). *Вдосконалення техніко-тактичної підготовки в єдиноборствах. Методичні рекомендації*. ХДАФК, Харків.
- Голяка, С. & Глухов, І. (2018). Антропометричні та функціональні показники спортсменів з різним типом конституції тіла. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 6 (68), 44-48.
- Панов, П.П., & Тропін, Ю.М. (2019). Модельні характеристики фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменів-рукопашників. *Єдиноборства*, №3 (13), С. 35–41.
- Пашков, І.М. 2022. Особливості змагальної діяльності тхеквондо. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*. Харків, 26–29.
- Пашков, І.М., & Кощеєв, О.С. (2022). *Тхеквондо ВТФ. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності, закладів*

спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання. Міністерства молоді та спорту України. Київ.

- Пашков, І.М., & Пашкова, В.І. (2020). Особливості техніко-тактичної підготовки в єдиноборствах. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та єдиноборств у закладах вищої освіти*, 29–32.
- Пашкова, В.І. (2022с). Особливості побудови тренувального процесу тхеквондистів-юніорів 15–17 років. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та єдиноборств у закладах вищої освіти*, 30–33.
- Пашкова, В.І. (2021). Вплив занять тхеквондистів-юніорів 15–17 років на морфофункціональні показники. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи*, 67–68.
- Пашкова, В.І. (2022а). Особливості застосування засобів у тренувальному процесі тхеквондистів-юніорів 15–17 років. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності*, 66–72.
- Пашкова, В.І. (2022b). Побудова тренувального процесу тхеквондистів 15–17 років з урахуванням морфофункціональних особливостей. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи*, 229–231.
- Платонов, В.М. (2020). *Сучасна система спортивного тренування*. Перша друкарня, Київ.
- Подрігало, О., Борисова, О., & Подрігало, Л. (2021). Обґрунтування та аналіз концептуальної моделі прогнозу успішності спортсменів єдиноборств на етапах базової підготовки. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, № 1, 3–8. doi: 10.32652/tmfvs.2021.1.3–8
- Пруднікова, М.С., & Мулик, К.В. (2020). Мотивація до спортивної діяльності підлітків 14-15 років, які займаються тхеквондо та велотуризмом. *Єдиноборства*, №1 (15), 46-55.
- Ровний, А.С., Ільїн, В.М., Лизогуб, В.С., & Ровна, О.О. (2015). *Фізіологія спортивної діяльності*. ХНАДУ, Харків.
- Ровний, А.С., Романенко, В.В., & Пашков, І.Н. (2013). *Управление подготовкой тхеквондистов. [Монографія]*. Харків.
- Pashkov, I., Potop, V., & Pashkova, V. (2022). Monitoring of morpho-logical and functional indicators of taekwondo athletes aged 14–15 years. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 26(4), 104–108. <https://doi.org/10.15391/snsv.2022-4.002>
- Rovniy, A., Pasko, V., Karpets, L., Lyzogub, V., Romanenko, V., Pashkov, I., Dzhyim, V., & Dzhyim, Y. (2018). Optimization of physical loads as a basis for formation of the coordination features of young taekwondo athletes. *Research journal of pharmaceutical biological and chemical sciences*, № 9(5), 2216–2225.

#### Відомості про авторів:

**Пашкова Вікторія Ігорівна** –

аспірантка 2 року навчання кафедри єдиноборств

<http://orcid.org/0000-0002-7722-4411>

E-mail: pashkovaviktoria7@gmail.com

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Пашков Ігор Миколайович** –

к.фіз.вих., доцент

<http://orcid.org/0000-0002-7569-2115>

E-mail: igorvita6@gmail.com

*Харківська державна академія фізичної культури*

*Надійшла до редакції 15.01.2023 р.*