

культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Вінниця, 2016. №1(20). С.353–360.

5. Молдован А.Д., Бражанюк А.О., Кошура А.В. Фізична та технічна підготовка юних футболістів. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту: матеріали VI Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Хмельницький, 21-22 березня 2023 р.)*. Хмельницький: ХГПА., 2023. С. 182-185.

6. Мулик В. В., Крайник Я. Б. Кількісні характеристики рухових дій юних футболістів під час змагальної діяльності на етапі попередньо-базової підготовки. *Спортивні ігри*. 2019. №4 (14). С. 48–57.

7. Наконечний Р.Б., Хіменес Х.Р., Котов С.М. Сучасні уявлення щодо тактичної підготовленості юних футболістів. *Спортивна наука та здоров'я людини*. Київ, 2022. №1. С.66–79.

8. Фурман Ю.М., Брезденюк О.Ю., Мірошніченко В.М. Оцінка функціональної підготовленості підлітків 11–12 років за показниками аеробної й анаеробної продуктивності. *Спортивна медицина і фізична реабілітація*, 2020;1:40-43. [:https://doi.org/10.32652/spmed.2020.1.40-43](https://doi.org/10.32652/spmed.2020.1.40-43)

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ТХЕКВОНДИСТІВ

Кудельський А.А.

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. В будь-якому виді спорту для досягнення результату необхідний як визначений рівень розвитку фізичних якостей, так і достатній рівень технічної підготовленості, що підтверджується висновками ряду дослідників з різних видів єдиноборств. Одним з елементів оптимальної

побудови тренувального процесу є засвоєння спортивної техніки за вимогами тхеквондо ВТФ.

Ключові слова: юні тхеквондисти, технічна підготовка, тренувальний процес.

Summary. Kudelskyi A.A. Theoretical Basis Of Technical Training Of Young Taekwondoists. In any sport, in order to achieve a result, both a certain level of development of physical qualities and a sufficient level of technical preparation are necessary, which is confirmed by the conclusions of a number of researchers from various types of martial arts. One of the elements of the optimal construction of the training process is the assimilation of sports technique according to the requirements of Taekwondo VTF.

Keywords: young taekwondo players, technical training, training process.

Вступ. Нині у змагальній діяльності юних тхеквондистів значно збільшилася кількість техніко-тактичних прийомів, що виконуються в складних умовах. Така підготовка юних спортсменів вимагає швидкості прояву складної моторної реакції, швидкого виконання експромтних спеціальних рухових дій, вміння диференціювати тимчасово-просторові та динамічні характеристики спеціальних рухів, швидкості та точності рухової дії.

Мета дослідження. Проаналізувати основи технічної підготовки юних тхеквондистів.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Поняття «Основна техніка» охоплює сукупність усіх прийомів тхеквондо, у тому числі найважливіші відпрацьовують майже кожному тренуванні. Цей факт підкреслює значення основної техніки, правильне виконання та застосування якої є необхідним у всіх секціях тхеквондо. Тільки правильно виконані прийоми забезпечать спортсменові успіх [1].

Початкова школа, в якій зібрані ці найважливіші прийоми, необхідна для тих, хто займається тхеквондо (від новачка до володарів вищих ступенів дана). Тхеквондо починають займатися в Кореї з того віку, коли дитина навчилася твердо стояти на ногах. Новачка, що вперше потрапив до школи, чекає перевірка сили та спритності. У школі його можуть раптово атакувати

найжорстокішим чином з різних боків і кілька чоловік, а він зобов'язаний захиститися, щоб потрапити до тренера та до його школи [4].

У багатьох школах Кореї застосовується так званий «ударний метод», побудований на щоденних вільних боях і тренуваннях до повної знемоги. Такі тренування включають біг по кілька кілометрів на день, стрибки зі скакалкою, спаринги і тривале відпрацювання без перерви ударів руками і ногами на важкій груші.

Тренування «ударним методом» тривають близько року. Новачок вчиться володіти своїм тілом, виробляє в собі рухливість, психічну стійкість та відвагу. Так само він щодня тренує гомілку ударами по жорсткій поверхні: міти, маківари, маленькі дерева, важкі груші і по м'якій поверхні: м'які груші, мати, а також ведення бою без захисних засобів і з захисними. Це сприяє адаптації до болю, набиттю гомілки, тому що удари ногами - основна зброя тхеквондо. Потім тренування стають менш інтенсивними, головна увага приділяється техніці, шліфування комбінацій і правильності їх виконання, відпрацювання проходить по мітам, в парах і в бою з тінню.

Юних тхеквондистів вчать не лише завдавати ударів, а й узгоджувати їх із шумною обстановкою на змаганнях, умінням чути при цьому голос тренера. У цей період спортсмен проводить на доянгу лише 2-3 години на добу. У сезон дощів тренування не перериваються, цей час призначений для витривалості, психічної концентрації, уважного вивчення техніки найкращих майстрів та чемпіонів.

Фахівці [2, 3, 5] класифікували елементи базової техніки з низки напрямків: техніка ударів ногами, удари руками «чириги».

Ударні рухи ногою можна поділити на фази: фаза винесення ударної ноги; фаза удару; фаза повернення ударної ноги; фаза постановки ударної ноги у бойову стійку. При виконанні удару ударна поверхня рухається в ціль без затримки у фазі виносу. Після завершення удару нога на мить фіксується на фазі повернення, що передбачає повторення удару і стає в бойову стійку.

Удари колінами є одним із найефективніших і найнебезпечніших технічних засобів у тхеквондо (бойовому), в основному застосовуються в ближньому бою в «клінчі» (обвідні удари, щити), але також наносяться зі стрибком, з дистанції та з кроком у тулуб і голову. Цьому сприяє низка анатомічних особливостей: жорстка кісткова структура стегна, велика вага ноги, дуже сильні м'язи, що приймають участь в ударному русі.

Прямі удари руками в тулуб рідко застосовують через ризик пропустити сильний зустрічний удар ногою, що може призвести до нокауту. Захисти проти ударів руками: в основному догляди, відбивання, блоки, зупинки. Так як ухили виводять з рівноваги і дуже ризиковані в плані пропустити сильний удар ногою в голову, їх рідко застосовують.

Дуже ефективна техніка ударів ліктями, оскільки при зігнутій руці короткий важіль надає величезної сили. Удари ліктем наносяться кінчиком променевої кістки, дуже жорсткої та небезпечної за анатомічною будовою, якою в більшості випадків можна розсікти шкіру обличчя. Найнебезпечніший удар ліктем, з розворотом, оскільки після точного влучення в ціль відбувається 100% нокаут.

Практичне застосування техніки двобою: атакуючі дії - дії, створені задля поразки відкритої цілі чи розкриття її; дії-відповідні дії, що виконуються після захисту; зустрічні дії - дії, які виконуються безпосередньо під час атаки противника.

Особливості техніки двобою: чіткість виконання ударів; висока швидкість та сила удару; акцент у кожному ударі; своєчасне виконання атакуючих та захисних дій; синхронне відчуття суперника (дистанції); висока моторність (щільність) бою.

Техніка тхеквондо ВТФ складається із ударів на повну силу руками і ногами, а також включає стійки, позиції, переміщення, захист, уходи й уклони, відповідно до правил змагань. Структура і методика вдосконалення наведених технічних елементів описана у джерелах де підтверджується наукове розуміння тхеквондо ВТФ.

Висновки. Отже, вдосконалення техніки тхеквондо ВТФ розглядається як комплекс спеціальних прийомів і засобів, необхідних спортсмену для перемоги в поєдинку.

Список використаної літератури

1. Лукіна О.В Фізичний розвиток, фізична та техніко-тактична підготовленість тхеквондистів кадетів на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпро. 2019. № 3. С. 19-29
2. Павленко О.В. Методика формування базового технічного арсеналу на етапі початкової підготовки у тхеквондо: навчальний посібник. Харків.: Вид-во політехн. ун-ту. 2013. 130 с.
3. Пашков І.М. Теоретичні та практичні основи тренувальної діяльності в тхеквондо. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*. 2023. С. 39-43
4. Романенко В.В. Удосконалення методики техніко-тактичної підготовки таеквондистів-юніорів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. №3 (47). С. 99-102.
5. Теплий В. Тхеквондо: особливості підготовки юних спортсменів: навч. посіб. Харків. 2019. 120 с

ТЕХНОЛОГІЯ НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ЗІ СКАКАЛКОЮ ЮНИХ ГІМНАСТОК НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Липницька В.О., Ахтирцева С.В.

*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла
Коцюбинського*

Анотація На основі проведеного дослідження спеціальної фізичної підготовки розроблено методику прискореного навчання техніки вправ зі скакалкою гімнасток-художниць 5-6 років. Отримано нові дані про рівень спеціальної фізичної підготовленості гімнасток 5-6 років. Розроблені критерії оцінювання техніки виконання вправ зі скакалкою гімнасток 5-6 років.