

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра теорії та методики фізичного виховання**

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА В ТАЕКВОН-ДО

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти бакалавр

Виконав: студент 4 курсу 14-411
групи

Спеціальності: 014 Середня
освіта (Фізична культура)

Сабіров Тимофій Туганбайович

Керівник канд. наук з фіз.
виховання і спорту, доцент
Маляренко І.В.

Рецензент канд. наук з фіз.
виховання і спорту, доцент
Стрикаленко Є.А.

Херсон, 2020

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. Теоретичні аспекти спеціальної фізичної підготовки юних таеквондистів	6
1.1. Історія виникнення та розвитку таеквондо.....	6
1.2. Організаційно-методичні підходи до підготовки спортсменів у таеквондо.....	8
1.3. Особливості спеціальної фізичної підготовки спортсменів у таеквондо.....	10
1.4. Характеристика фізичних якостей спортсменів-таеквондистів.....	14
РОЗДІЛ 2. Організація та методика дослідження	23
2.1. Характеристика методів дослідження.....	23
2.2. Організація дослідження.....	25
РОЗДІЛ 3. Результати дослідження швидко-силових якостей юних таеквондистів у спеціальній фізичній підготовці	30
ВИСНОВКИ	36
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	38

ВСТУП

Актуальність. Раціональна система підготовки, що містить основні складові техніко-тактичного удосконалення та розвитку фізичних якостей, а також співвідношення навантаження та відпочинку, є основним компонентом, що впливає на успішність змагальної діяльності та досягнення високих спортивних результатів [13, 25].

Тренерів, завжди цікавить більш глибока структура підготовленості та можливостей людини з метою підвищення ефективності відбору, прогнозування результатів рухової діяльності та індивідуалізації технічної і тактичної підготовки. У цьому плані цікаво оцінити специфічні можливості людини не лише у звичних умовах виконання рухових дій, а й у стандартних та абсолютно нових для неї ситуаціях, що дозволить визначити потенційні можливості конкретних спортсменів при подальшому вихованні і вдосконаленні їх специфічних здібностей, здійснювати об'єктивний контроль, прогнозування і спортивний відбір на різних етапах підготовки [3, 23, 33].

З огляду на вище означене, у таеквондо значна увага повинна приділятися розвитку фізичних якостей спортсменів, що є складовою навчально-тренувального процесу процесу.

Як показують результати змагань, провідні спортсмени світу здатні з успіхом вести тривалі за часом та максимально напружені поєдинки протягом декількох днів підряд, показуючи значний рівень загальної та спеціальної підготовки. В умовах цих змагань, що характеризуються тривалими перервами між поєдинкам, невизначеністю початку наступної зустрічі та ін., для учасників створюється значне психічне та фізичне навантаження, яке порушує встановлений звичний режим і часто виводить непідготовлених

спортсменів з робочого стану, позбавляючи їх можливості вести поединки в повну силу [19, 31]. Тому правильний підбір засобів та методів розвитку спеціальних фізичних якостей є актуальною проблемою на сьогодні.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес підготовки юних таеквондистів.

Предметом дослідження є спеціальна (швидкісно-силова) фізична підготовка юних таеквондистів.

Мета роботи – визначити провідні сторони та структуру спеціальної швидкісно-силової фізичної підготовки юних таеквондистів.

Завдання роботи:

1. Теоретично обґрунтувати особливості спеціальної фізичної підготовки юних таеквондистів.
2. Розкрити організаційно-методичні підходи до підготовки спортсменів у таеквондо
3. Розробити методику швидкісно-силової підготовки юних таеквондистів та проаналізувати ефективність структури та змісту спеціальної фізичної підготовки в таеквондо.

Для розв'язання поставлених завдань використовувалися такі **методи дослідження:**

- аналіз науково-методичних джерел з питань швидкісно-силової підготовки юних таеквондистів.;
- педагогічне тестування для визначення рівня розвитку фізичних здібностей;
- методи математичної статистики.

Теоретичне та практичне значення: матеріали роботи можуть бути використані тренерами, вчителями та вихователями з фізичної культури та спорту, в гуртках, секціях, ДЮСШ та школах, при

підготовці спортсмена до змагальної діяльності. Визначенні пріоритетних видів підготовки, методики вдосконалення різних сторін підготовленості дозволять підвищити рівень підготовленості юних таеквондистів та значно покращити ефективність комплексної їх підготовки, та виступів на змаганнях.

Структура і обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел. Основний текст роботи викладений на 37 сторінках. Робота ілюстрована таблицями та рисунками. Список використаних джерел налічує 34 найменування.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ТАЕКВОНДИСТІВ

1.1. Історія виникнення та розвитку таеквондо

Таеквондо є дуже популярним видом одноборств, яке народилося у Кореї. Існує багато напрямків таеквондо, однак самим популярним є таеквондо ВТФ.

Поняття таеквондо походить від корейського tae – «нога», kwon – «кулак», do – «шлях», тоюто це "мистецтво удару ногою та кулаком".

"Таеквондо - науково обґрунтований спосіб використання свого тіла з метою самооборони, що дозволяє в результаті інтенсивних фізичних і духовних тренувань надзвичайно розширити діапазон індивідуальних можливостей людини".

Цей вид бойового мистецтва сформований на принципах гуманізму, дисциплінованості, справедливості, цілеспрямованості та ін.

Ці принципи позиціонують таеквондо як мистецтво самозахисту, який оснований на способах мислення та життя.

Як вже зазначалось вище, самим популярним з різновидів є спортивне таеквондо ВТФ, центр якого знаходиться у Kukkiwon (Корея). Зазначимо, що даний вид входить до програми літніх Олімпійських ігор [7, 32].

Розвиток цього спорту пройшов довгий шлях. Дослідники виокремлюють 4 основні періоди становлення цього виду спорту: стародавні часи, середні віки, новий час та сучасність.

В стародавні часи відбувалось зародження основ самозахисту через те, що в той період не було чим захищатись окрім рук та ніг.

Саме це обумовило розвиток боротьби голими руками.

Поява зброї не змінила відношення людей до даного виду боротьби, які почали часто використовувати під час ритуалів.

Дослідники з історії розвитку спорту зазначають, що таеквондо походить від стародавніх корейських бойових мистецтв [7].

"Таеквондо – це військове мистецтво, яке дозволяє вжити силу, використовуючи руки та ноги, без зброї, у будь-якій критичній ситуації" [8].

При розвитку таеквондо як виду спорту не обійшлося й без впливу одноборств, що були розвинені у країнах-сусідах.

Як приклад, лише на початку століття таеквондо паралельно розвивалось на території трьох конкуруючих корейських королівств Когурьо, Сілла та Пекче.

Основними напрямком підготовки в таеквондо того часу було засвоєння прийомів, які сприяли розвитку сили, швидкості та розвивали навички виживання.

Найкращих представників школи таеквондо відбирали до спеціального корпусу воїнів Хваранг - "шлях квітучої мужності". Підготовка цих воїнів була досить всебічна. Окрім військової справи, вони вивчали філософію, історію, етику та інші види спорту.

Не зважаючи на значну популярність та довгу історію, таеквондо майже зникло у часи правління Династії Чосон (1392-1910).

В цей період усі бойові мистецтва сприймались негативно й використовувались тільки у підготовці воїнів [7, 10].

Під час окупації Кореї Японією (1910-1945) таеквондо було виключено навіть зі святкових ігор.

Новий етап розвитку таеквондо почався у 1950 р., коли один з представників школи цього виду спорту Дук-Ки представив своє бойове мистецтво перед президентом Південної Кореї. Після цього керівники 9 шкіл таеквондо об'єдналися для створення нового стилю -

"корейського національного бойового мистецтва таеквондо"

Перша міжнародна федерація таеквондо була створена у 1966 році у Сеулі.

В 1980 році таеквондо отримало визнання МОК, а у 2008 р. він увійшов у програму Олімпійських ігор [15, 17].

1.2. Організаційно-методичні підходи до підготовки спортсменів у таеквондо

Основним завданням тренера й спортсмена є підбір такої методики тренування, що дозволить спортсмену повніше розкрити свої здатності. Особливо ретельно треба вдосконалювати свої сильні якості й найбільш ефективні прийоми.

У процесі організації занять необхідно керуватися певними правилами, а саме:

- дотримуватися плану тренування, але в той же час оперативно вносити корективи з обліком сформованої на даний момент обстановки;
- здійснювати постійний і діючий контроль над процесом підготовки;
- у тренувальному процесі дотримуватися принципу: поступовість
- регулярність - послідовність;
- визначати домінанти в тренуванні з обліком «теми» заняття [24, 25].

У розділі технічної підготовки для закріплення навичок виконання й удосконалення технічних дій й «коронних» прийомів необхідно відпрацьовувати прийоми за наступною схемою:

- на форму - повільно, плавно, з мінімальними м'язовими зусиллями;
- на силу - повільно зі зростаючими м'язовими зусиллями;
- на швидкість - швидко, плавно, м'яко, чітко;

- у режимі бою: плавно або з максимальною швидкістю [4].

Необхідно домогтися найбільшої швидкості виконання ударів, кидків. На швидкість працювати перед силовими вправами й тим більше перед роботою на витривалість. Також після роботи на витривалість і на силу необхідно проводити «бій з тінню» в оптимальному швидкісному режимі, без зусиль для додання м'язам робочого стану у відповідності зі специфікою виду.

Прийоми треба вдосконалювати як в «своїй», так й в «чужій» стійках, виконувати їх з різних положень, що виникли як у результаті своїх, так і дій супротивника. Однак, під час змагань «коронний» прийом виконувати в «свою», більше зручну сторону [14].

В екстремальній ситуації - діяти напевно, застосовувати тільки відпрацьовані, перевірені й надійні прийоми. Не слід захоплюватися ефектними прийомами до збитку ефективності, тому що бажання сподобатися демонстрацією гарної техніки може призвести до поразки у двобої [31].

Тільки при успішному використанні прийому в контрольних двобоях можна включати його в арсенал технічних дій на змаганнях. Під час змагань необхідно використовувати тільки добре випробувану й ефективну техніку.

Для підвищення результативності змагальної діяльності необхідно моделювати в цілому майбутні змагання й окремо конкретні двобої. Із цією метою потрібно використовувати дані про рівень всіх складових підготовленості й індивідуальних особливостей конкретного спортсмена, становити конкретні моделі ведення двобою з обліком як «прямої», так й «зворотньої» індивідуалізації для здійснення прогнозу й визначення показників цільової моделі виступу в даних змаганнях.

При підготовці кваліфікованих спортсменів необхідно сконцентрувати основну увагу на головному, а не прагнути до різнобічної підготовленості. Високих результатів у змаганнях можна

досягти тоді, коли буде робитися акцент на вдосконаленні своїх «коронних» прийомів і підвищенні рівня психологічної стійкості, а не на «підтягуванні» відстаючих показників [11, 12, 26].

1.3. Особливості спеціальної фізичної підготовки спортсменів у таеквондо

Спеціальна підготовка нерідко розглядається у вузькому змісті, наприклад, спеціально-підготовчому. Спеціальну підготовку необхідно розглядати комплексно, тому що вона охоплює всі види підготовки спортсменів, у тому числі й стратегію змагальної діяльності [5].

Система підготовки кваліфікованих спортсменів передбачає розвиток й удосконалювання фізичної, технічної, тактичної, психологічної і теоретичної підготовки. Всі ці види підготовки взаємозалежні. Наприклад, опановуючи технікою, спортсмен одночасно розвиває спеціальні швидкісно-силові показники, спеціальну витривалість, «вибухову» силу й інші якості. Але залежно від завдань тренування, одна з якостей буває головним, а інші супутні [21, 25].

До основних завдань інтегральної підготовки відносять підтримку й підвищення рівня спеціальної підготовленості [23].

Таеквондо - це багатоборство, де, показуючи гарні й стабільні результати по всіх видах підготовленості, у сумі можна «набрати» високий результат у змаганнях[15]. У кожного спортсмена є сильні й слабкі сторони підготовленості. Завдання тренера й самого спортсмена полягає в тому, щоб виявити й удосконалювати ті індивідуальні компоненти, що становлять комплексну спеціальну підготовленість спортсмена, які можуть привести до досягнення найкращого результату (перемоги) [23].

Заняття спортом висувають високі вимоги до фізичної підготовки, що передбачає підвищення рівня функціональних можливостей організму спортсменів. Однак, говорячи про спеціальну підготовку в

одноборствах, варто підкреслити необхідність підвищення рівня провідних якостей спортсмена [15, 23].

Спеціальна підготовка враховує специфіку спеціальних вправ, застосовуваних в інших видах одноборств, а також особливості техніко-тактичного арсеналу й рівень морально-вольових якостей, що визначають ефективність і надійність підготовленості спортсменів.

Застосування спеціально-підготовчих і спеціальних вправ сприяє прямому й позитивному переносу навичок рухових якостей і швидкому росту спортивних результатів. До основних вправ відносяться проведення навчальних й учбово-тренувальних двобоїв, умовні й умовно-вільні, змагальні й контрольні спаринги, а також інші засоби, що сприяють удосконаленню техніко-тактичної майстерності [2, 15].

Основними показниками технічної досконалості є ефективність й економічність дій спортсмена. Досягнення високих спортивних результатів часто залежить від техніки, що дає кращий результат, з огляду на антропометричні, психофізіологічні й інші індивідуальні особливості спортсменів.

Вибір тактичних засобів залежить від індивідуальних особливостей спортсмена. Таким чином, тактика розглядається в більш широкому змісті з урахуванням індивідуального рівня техніко-тактичної, фізичної, теоретичної й психологічної підготовленості конкретного спортсмена [25].

Психологічна підготовка охоплює всі інші види підготовки й має виборчу спрямованість і вплив на підвищення рівня основних якостей. Стан психіки, рівень психологічної підготовленості й психологічна стійкість відіграють вирішальну роль у досягненні високих спортивних результатів [23].

Таким чином, спеціальну підготовку у таеквондо необхідно розглядати комплексно.

Спеціальна фізична підготовка

Відомо, що чим вище рівень фізичної підготовленості організму, тим швидше й повною мірою це дозволяє адаптуватися спортсменові до високих навантажень, а також сприяє відновленню його працездатності в найбільш короткий строк і тим самим забезпечує кумулятивний ефект у тренувальному процесі. Фізична підготовка безпосередньо впливає на підвищення загального рівня функціональних можливостей організму, а в міру росту підготовленості спортсмена вона повинна ставати усе більш спеціалізованою. Однак для забезпечення відповідних умов розвитку спеціальної фізичної підготовленості спортсмена необхідний достатній рівень розвитку його загальної фізичної підготовленості [24, 29].

Основна мета спеціальної фізичної підготовки - це забезпечення необхідного рівня функціональної підготовленості організму спортсмена для вдосконалення техніко-тактичної майстерності й оптимального використання рівня підготовленості в змаганнях [24].

Завдання спеціальної фізичної підготовки полягають в інтенсифікації режиму роботи організму спортсменів у тренувальному процесі для того, щоб перевищити ті функціональні параметри, які характерні для змагальної діяльності, а також у розвитку й удосконалюванні спеціальних фізичних якостей: швидкості, сили, витривалості й інших [24, 28].

Головна особливість спеціальних фізичних вправ - це виборчий розвиток й удосконалювання рухових якостей, підвищення рівня функціональних можливостей організму спортсменів відповідно до рухового режиму в даному виді спорту й оптимальна реалізація рівня підготовленості в змаганнях [27].

Надмірне застосування неспеціалізованих засобів у тренувальному процесі приводить до залучення в роботу тих функціональних систем, які не беруть участь у цільовому русі. Тому обсяг вправ неспецифічного характеру в тренуваннях кваліфікованих спортсменів повинен становити

порівняно невелику частину в загальній тренувальній програмі, тому що це може привести до регресу спортивних результатів, і адаптаційний ресурс організму буде витрачатися недоцільно й неекономно [2].

До засобів СФП відносяться вправи, що відповідають змагальним по режиму роботи систем організму, а також забезпечують необхідну енергетичну базу для вдосконалювання техніко-тактичної майстерності. Для підбора засобів СФП необхідно керуватися принципом динамічної відповідності, відповідно до якого вони повинні бути адекватні змагальним вправам за наступними критеріями: групам м'язів, що беруть участь у виконанні рухової дії, амплітуді й напрямку руху; величині зусилля й часу його розвитку; швидкості руху й режиму роботи м'язів. Таким чином, серед основних характеристик техніки відокремлюють вихідне положення, схему рухів, величина зовнішнього опору, особливості прояву зусиль та ін. [6, 16].

Спеціальна фізична підготовка повинна передувати поглибленій роботі над технікою й підвищенням швидкості змагальної вправи. Однак практика показує, що спеціальні фізичні вправи застосовуються й на більш ранніх етапах підготовки, але з обов'язковим дозуванням величини навантаження. Спеціальна фізична підготовка передбачає використання спеціальних вправ для закріплення теми заняття, відповідно до учбово-тренувального плану й програмою [24].

Спеціальна фізична підготовка виконує наступні функції:

- Розвиваючи, що впливає на попередньо сформований рівень підготовленості;
- Підтримуючи, що впливає на наявний рівень;
- Організуючи, відповідно до сутності та змісту навчально-тренувального процесу [22].

Таким чином, спеціальна фізична підготовка в таеквондо передбачає розвиток й удосконалення необхідних фізичних якостей, їхню відповідність особливостям змагальної діяльності з урахуванням

індивідуальних особливостей спортсменів.

1.4. Характеристика фізичних якостей спортсменів-таеквондистів

Досягнення високих результатів у спорті неможливе без застосування специфічних методик розвитку тієї чи іншої фізичної якості. Однієї м'язової сили недостатньо для того, щоб здобути досягнень у бойових мистецтвах, чи в іншому подібному виді спорту.

Спеціальна гнучкість. Гнучкість багато в чому визначає рівень спортивної майстерності спортсменів. Рівень гнучкості залежить від багатьох факторів: статі спортсмена і його віку, часу доби, температури й особливостей зовнішнього середовища, психологічного настрою й не залежить, наприклад, від статури. Конкретний рівень гнучкості обмежується, насамперед, напругою м'язів антагоністів. Особливого значення тут набуває здатність до розслаблення м'язів. Будь-яку напругу необхідно сполучати з розслабленням, тому що це сполучення дає позитивний ефект [16].

Високий рівень рухливості в суглобах позитивно впливає на вдосконалювання технічних показників спортсменів. При недостатній гнучкості виникають складності при виконанні вправи або прийому, підвищуються енерговитрати організму спортсменів й, відповідно, знижується в цілому ефективність роботи. Оптимальний рівень гнучкості сприяє розвитку й удосконалюванню рухових навичок, а також прояву спеціальних фізичних здібностей (швидкісних, швидкісно-силових, витривалості), підвищенню рівня координаційних показників, поліпшенню внутрім'язової й міжм'язової координації, оптимізації роботи, а також значно знижує ймовірність травм [2, 24].

Розрізняють активну гнучкість – "виконання руху з великою амплітудою за рахунок активності власних м'язів" і пасивну гнучкість -

"результат дій зовнішніх сил". Для ефективного виконання змагальних рухів, зменшення енерговитрат і зниження рівня травматизму створюється запас гнучкості [34].

Вчені відзначають, що надлишковий обсяг м'язової маси негативно впливає на гнучкість і розтяжність м'язів, а також на рухливість у суглобах. Також підкреслюють, що багатосуглобні м'язи обмежують рух у суглобах більше, ніж односуглобні. Наприклад, зігнути в колінному суглобі ногу (стегно) можна підняти вище й, що дуже важливо, з найменшими енерговитратами [27, 29].

Таким чином, спеціальна гнучкість передбачає збільшення гнучкості й рухливості в суглобах для оптимізації виконання ударів, особливо ногами, і техніки кидків, а також для підвищення здатності протидії больовим прийомам і попередженню травматизму [2].

Спеціальні швидкісні можливості Однією з найважливіших фізичних якостей, що визначають успіх бійця у поєдинку, є швидкість, комплекс функціональних якостей організму людини, що відзначають швидкісні характеристики рухів. У більшості випадків швидкість залежить від абсолютної сили і силової витривалості, а не є самостійним явищем [21, 28].

Під швидкісними здібностями розуміється виконання рухової дії в мінімальний час. Наприклад, здатність швидко й адекватно реагувати на сигнал або рух. Для підвищення швидкості реакції необхідна установка на «рух», а не установка на «сигнал» [24].

У поєдинку виділяють чотири основні форми прояву швидкості: латентний час реакції, швидкість одинарного руху, частота рухів та швидкість пересування [26].

Роль швидкості в таеквондо незвичайно важлива. Так, від здатності до швидкого реагування, тобто латентного часу реакції, залежить, наскільки швидко таеквондист зреагує на підготовку до удару та самого удару суперника. Швидкість одинарного руху впливає на

швидкість атакуючих, контратакуючих та захисних рухів. Від здібності до збільшення частоти рухів залежить, чи зможе боець створити необхідну щільність бойових дій [2].

Швидкість зближення зі супротивником багато в чому впливає на успіх атаки, а швидкість розриву дистанції – на успіх у захисті. Так як результативність дій таеквондиста залежить від сумарного розвитку всіх форм швидкості, варто розглянути деякі методики виховання швидкісних якостей [2].

Існує два види рухових реакцій: прості та складні.

Проста реакція – це відповідь заздалегідь відомою дією на заздалегідь відомий (але раптово проявлений) сигнал.

Для виховання простої реакції використовують метод неодноразового, можливо більше швидкого, реагування на зміну ситуації, або сигнал, що раптово з'явився.

При поступовому ускладненні завдань при тренуванні захисту та контр дій, коли атакуючий виконує довільну атаку, просте реагування перетворюється в один з видів складної реакції – реакцію з вибором. Цей вид реакції побудований на виборі необхідної рухової відповіді з ряду можливих контр дій або захисту [29].

У процесі складної реакції можна виділити наступні компоненти:

1. Орієнтована реакція, тобто час підготовки і зосередження уваги на визначення незахищеної частини тіла суперника до виявлення початку підготовки атакуючих дій суперника.

2. Реакцію визначення, тобто моменти, в яких дізнаються наміри суперника, розрізнення несправжніх дій від справжніх.

3. Реакцію вибору, тобто момент вибору найбільш доцільних дій: захисту або контрудару.

4. Моторну фазу реакції, тобто початок відповідної дії, вираженої виконанням захисту, або нанесенням контрударів [24].

Недостатній розвиток хоча б одного з компонентів складної

рухової реакції негативно впливає на результативність дій таеквондиста.

Найефективнішим способом удосконалювання спеціальних швидкісних здібностей є використання змагальних вправ.

Засобами розвитку швидкості рухів служать змагальні й спеціально-підготовчі вправи, виконувані з максимальною швидкістю. Однак для виконання змагальної вправи з високою швидкістю необхідний досить високий рівень техніки виконання спортивного руху (прийому) і готовність функціональних систем організму до швидкісного режиму роботи [2].

На рівень швидкісних здібностей впливають наступні індивідуальні особливості:

- співвідношення різних м'язових волокон (білих та червоних), їхня еластичність;
- внутрішньом'язова та міжм'язова координація;
- рухливість нервових процесів;
- рівень розвитку сили та гнучкості;
- наявний рівень сформованості техніки рухів;
- рівень розвитку вольових якостей [24].

Підвищення рівня швидкісних показників кваліфікованих спортсменів передбачає вдосконалювання техніко-тактичних, спеціальних фізичних і морально-вольових якостей. Для вдосконалювання швидкості й частоти спортивних рухів рекомендується застосовувати обтяження вагою 15-20% від максимального. Виконувати 2-3 серії по 2-3 підходи, у підході по 8-10 повторень із паузами для відпочинку 2-4 хв. при розвитку швидкості й 4-6 хв. при розвитку частоти рухів. Між серіями паузи для відпочинку становлять відповідно 4-6 й 8-10 хвилин [15].

Спеціальна силова й швидкісно-силова підготовка забезпечує переважний розвиток специфічних м'язових груп, сприяє збільшенню м'язової сили одночасно з удосконалюванням інших провідних якостей,

характерних для даного виду [2].

Сила людини - це "здатність переборювати опір або протидіяти йому за рахунок діяльності м'язів" [34].

Рівень прояву силових можливостей спортсмена залежить від досконалості біомеханічних характеристик руху й ступеню напруги окремих м'язів [24].

У сучасному спорті досить актуальне питання оптимальної реалізації силових якостей. Під час ведення двобою необхідний прояв сили за мінімальний час - «вибухова сила» [2].

Удосконалення здатності до зусиль вибухового характеру передбачає одночасне підвищення швидкісних і силових можливостей спортсмена. Для цього застосовуються зусилля 60-70% від максимальних, які розвивають здатність до моментальної мобілізації організму спортсмена, наприклад, під час виконання кидка, і 15-20% для ударних рухів. Кількість серій визначається індивідуально залежно від функціонального стану організму спортсмена [15].

Заняття швидкісно-силового характеру повинні передувати тренуванню з акцентом на витривалість і при настанні стомлення робота над розвитком вибухової сили повинна припинитися [24].

Розрізняють загальну й спеціальну витривалість. Загальна витривалість - це "здатність до тривалого й ефективного виконання роботи неспецифічного характеру й розвивається вона завдяки підвищенню адаптації до навантажень". Мунтян В.С. [20] вважає, що "загальна витривалість має позитивний «перенос» на специфічний вид діяльності. Однак високий рівень загальної витривалості може негативно впливати на швидкісні, силові й координаційні якості, сприяти ослабленню уваги, недостатньому освоєнню обсягу технічних прийомів і техніко-тактичних дій" [20].

Спеціальна витривалість - це "здатність до ефективного виконання роботи й подоланню стомлення в умовах детермінованих вимогами

змагальної діяльності в конкретному виді спорту" [24]. Рівень прояву силової витривалості визначається аеробною та анаеробною продуктивністю організму й ступенем удосконалювання механізмів, що забезпечують міжм'язову й внутрим'язову координацію, що несуть основне навантаження при виконанні руху [22].

Удосконалення витривалості варто розглядати не тільки з точки зору збільшення рівня аеробної потужності, скільки з адаптацією самих м'язів до тривалої напруженої роботи. Рівень розвитку спеціальної витривалості впливає на надійність та якість виконання техніко-тактичних дій протягом двобою й, в загалі, змагань [16].

Одним з основних факторів, що визначають високий рівень прояву витривалості, є наявність у спортсмена здатності до вольового подолання наступаючого стомлення [24].

Відрізняють «спеціальну тренувальну витривалість» й «спеціальну змагальну витривалість», що оцінюється по працездатності й ефективності рухових дій, особливостям психічних проявів в умовах змагань. Відомо, що в більшості випадків рівень реалізації можливостей спортсмена залежить від його психологічної підготовленості й стійкості в умовах змагальної діяльності [15].

Спритність – це "здатність швидко опановувати новими рухами, адекватно, раціонально і точно перебудовувати рухову діяльність відповідно до вимог раптово мінливої обстановки" [34].

У одноборствах особливо важливе виховання здатності до швидкої перебудови рухів. Із цією метою рекомендується постійно підвищувати вимоги до координаційної складності вправ, що розучують. При оцінці спритності спортсмена враховуються наступні критерії:

- координаційна складність виконуваного руху (завдання);
- адекватна рухова реакція на виникнення нової ситуації;
- латентний час, необхідний для оптимального рішення й відповідної реакції в сформованій ситуації [2, 15].

Спеціальну силову спритність визначають як взаємозв'язок спеціальної спритності й сили. При прояві силової спритності м'язова сила повинна досягати не максимальної, а оптимальної величини. Коли м'язова діяльність характеризується винятково високою погодженістю й строгим дозуванням за часом, величиною й режимом зусиль, тоді можлива найбільша точність складнокоординаційних рухів. У міру збільшення м'язових зусиль контроль за точністю виконання рухів погіршується [24, 27].

Основний шлях виховання спеціальної спритності - це оволодіння різноманітними спеціальними спортивними рухами [16].

До засобів виховання силової спритності відносяться спеціальні вправи, що розвивають специфічні м'язові групи й відповідають структурі всієї спортивної вправи або окремих її фаз й елементів. Величина подоланого опору, що дозволяє ефективно розвивати одночасно силу й спритність при виконанні спортивної вправи, повинна бути змагальною [2].

Оптимальне сполучення розвитку швидкісно-силової й технічної підготовленості визначає їхній позитивний взаємозв'язок. Високий рівень швидкісно-силової підготовленості забезпечує можливість оволодіння більш складною технікою, більш складними прийомами у більш короткий термін.

Особливості методики розвитку силової спритності пов'язані з індивідуальними особливостями спортсменів. Величина подоланого опору регулюється залежно від ваги спортсмена. Співвідношення обсягів спеціальних і спеціально-допоміжних вправ, а також число підходів в одному тренувальному занятті також розглядається індивідуально [34].

Чим більший арсенал техніко-тактичних дій, тим вище рівень спеціальної спритності. В процесі розвитку спритності використовуються різноманітні методи оволодіння новими техніко-

тактичними навичками, а також їх вдосконалення в різних ситуаціях [15].

Спеціальні координаційні здібності. Координаційні здібності спортсменів різноманітні й специфічні. Чим більше запас рухових навичок спортсмена й чим більше його досвід участі в змаганнях, тим краще його координація. Координація й спритність взаємозалежні й припускають здатність спортсмена до уміння не напружувати ті м'язові групи, які не притягнуті в цей момент до роботи [24].

У результаті спеціальних досліджень виділені деякі відносно самостійні види координаційних здібностей:

- здатність до оцінки й регуляції динамічних і просторово-тимчасових параметрів рухів;
- здатність до збереження стійкості пози (рівноваги);
- почуття ритму;
- здатність до орієнтування в просторі;
- здатність до довільного розслаблення м'язів;
- координованість рухів [16, 24, 27].

В основі методики вдосконалення координаційних здібностей повинні лежати тренувальні засоби, що забезпечують точність рухів й їхні просторово-тимчасові характеристики. Підвищення ефективності цих показників (почуття снаряда, часу, дистанції, партнера, сили ударів і кидків) припускає застосування вправ з акцентом на точність, а також з дотриманням тимчасових параметрів, зусиль, темпу й простору [27].

Для вдосконалення координаційних здібностей ефективним прийомом є формування кінестетичних образів рухів шляхом виконання вправ і прийомів не у своїй стійці, «дзеркально» [2].

У реальних умовах тренувальної й змагальної діяльності координаційні здібності проявляються у взаємодії з фізичними якостями, вони розширюють і збагачують техніко-тактичний арсенал спортсмена й сприяють підвищенню впевненості спортсмена у своїх

силах й у цілому його рівня психологічної підготовленості [2].

Здатність до орієнтування в просторі - це "вміння спортсмена оперативно оцінити ситуацію й адекватно реагувати на зміни, що відбуваються" [24]. Особливого значення для розвитку здібності орієнтування в просторі має вміння виділити з безлічі числа подразників ті, які є найбільш значимими в даній ситуації [2].

Висновки до розділу 1.

Таеквондо, характеризується комплексним проявом рухових здібностей. Сила «Кіме» (в кінцевій фазі руху), основного прийому таеквондо, виникає при концентрації максимальної сили в момент нанесення удару, а це, в свою чергу, залежить від швидкості удару рукою або ногою. Виходячи з цього, основним у спеціальній фізичній підготовці таеквондиста є спеціальна швидкісно-силова підготовка, яка передбачає комплексний вплив, тому що вона охоплює всі види підготовки спортсменів, у тому числі й стратегію змагальної діяльності. Основна мета спеціальної фізичної підготовки полягає в інтенсифікації режиму роботи організму спортсменів у підготовчому тренувальному процесі для того, щоб підвищити ті адаптаційно-функціональні параметри, які характерні для інтенсивної змагальної діяльності, що передбачає розвиток й удосконалювання спеціальних фізичних якостей: швидкості, сили, швидкісно-силових якостей.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Характеристика методів дослідження

Для розв'язання поставлених завдань використовувалися такі **методи дослідження:**

- аналіз науково-методичних джерел з питань швидкісно-силової підготовки юних таеквондистів.;
- педагогічне тестування для визначення рівня розвитку фізичних здібностей;
- методи математичної статистики.

Аналіз науково-методичних джерел. З метою вирішення поставлених в роботі завдань нами було проаналізовано та узагальнено 34 науково-методичних джерела.

Педагогічне тестування. Визначення рівня швидкісно-силової підготовленості таеквондистів відбувалось за загальноприйнятими методиками.

Тест «біг 15 м» та «біг на 30 м» [9, 30].

Обладнання. Площинний спортивний майданчик. Секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, відміряні дистанції, стартові прапорці (або пістолет), фінішна зона.

Опис проведення тестування. За командою «На старт» учасники тестування стають за стартову лінію в положення низького старту (високий старт не використовується) таеквондист стає позаду стартової лінії, присідає і ставить руки попереду стартовою лінії. Пальці рук утворюють пружний звід між великим пальцем і іншими, зімкнутими між собою. Прямі ненапружені руки розставлено на ширину плечей. Тулуб випрямлено, голова тримається прямо стосовно тулуба. Важкість

тіла рівномірно розподілено між руками, стопою ноги, що стоїть попереду, і коліном іншої ноги. За командою «Увага!» спортсмен злегка випростує ноги, відокремлює коліно ззаду що стоїть ноги від доріжки. Тулуб тримається прямо. Таз піднімається на 10-20 см вище рівня плечей до становища, коли гомілки будуть рівнобіжні. У цьому положенні важливо не перенести надмірно тяжкість тіла на руки, оскільки це негативно віддзеркалюється в часу виконання низького старту. За сигналом судді-стартера вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію, не знижуючи темпу бігу перед фінішною зоною.

Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

Методичні вказівки і зауваження. З метою спортивної відповідальності дозволяється тільки одна спроба старту (не більше двох фальстартів). Для старту спортсменів суддею-стартером подається команда «Руш» з одночасним сигналом прапорцем для суддів-хронометристів. У забігу можуть брати участь четверо учасників (по кількості розмічених доріжок), але час кожного фіксується судьями-хронометристами окремо.

Тест стрибок у довжину з місця [1, 18].

Вихідне положення: стійка ноги нарізно на ширині плечей. Перед початком стрибка піднімаємо руки в гору, підводимося на носки, а потім опускаємося на напівзігнуті ноги, відводимо руки назад і нахиляємо тулуб вперед. Під час виконання стрибка відштовхуємося двома ногами і робимо водночас змах руками вперед-вгору. У польоті згинаємо ноги в колінах і виносимо їх вперед, а під час приземлення присідаємо і виносимо руки вперед, забезпечуючи тим самим м'яке і стійке приземлення.

Вистрибування після стрибка у глибину [18].

Обладнання: розмітка висоти стрибка па стіні, табурет або підставка

висотою від 20 до 50 см.

Проведення тесту. Спочатку, як було описано раніше, учасник тестування відміткою на стіні визначає висоту піднятої руки. Потім стає на підставку і після стрибка вниз і поштовха двома ногами від підлоги намагається якомога вище торкнутися кінчиками пальців рук розмітки.

Результат. Відстань між відмітками на стіні, виконаними кінчиками пальців перед та після стрибка.

Загальні вказівки та зауваження. Учні надаються дві спроби. Фіксується кращий результат

Потрійний стрибок на правій і лівій нозі [18].

Обладнання. Стрибкова яма; рулетка.

Проведення тесту. Учасник тестування набуває вихідного положення — носок поштовхової ноги на лінії відштовхування, друга нога довільно позаду. Виконуються три підряд стрибки на одній, а потім на другій нозі.

Результат. Довжина стрибка вимірюється від лінії відштовхування до ближнього сліду після третього стрибка у сантиметрах. Узагальненим показником є середня довжина стрибка, виведена із кращих результатів потрійного стрибка на правій і лівій нозі.

Загальні вказівки та зауваження. Фіксується кращий результат.

Потрійні стрибки виконуються по чергово на правій і лівій нозі. Між спробами надається невеликий відпочинок. Перший скачок потрійного стрибка здійснюється з замахом рук. При цьому ні одна із ступней не повинна відриватися від опори.

2.2. Організація дослідження

Написання кваліфікаційної роботи проходило в декілька етапів.

На *першому етапі* (вересень — жовтень 2019 р.) всебічно вивчався стан питання за даними науково-методичних джерел, узагальнювалися

поняття щодо швидкісно-силової підготовки юних таеквондистів, проводилось ознайомлення з методиками дослідження рівня фізичної підготовленості.

При вирішенні завдань даного етапу досліджувались педагогічні методи теоретичного аналізу літератури, вивчення та узагальнення досвіду провідних фахівців.

Другий етап роботи (листопад 2019 р. - лютий 2020 р.) був пов'язаний з тестуванням [12] та тренуванням юних таеквондистів за розробленою методикою. В процесі дослідження швидкісно-силових здібностей юних таеквондистів використовувалися наступні тести: біг 15 м, біг 30 м, стрибок у довжину з місця, потрійний стрибок, вистрибування після стрибка у глибину.

До задач *третього етапу* роботи (березень 2020 р.) проводилося повторне тестуванням юних таеквондистів визначення рівня швидкісно-силової підготовленості.

Четвертий етап роботи (квітень 2014) був пов'язаний з обробкою отриманих даних.

Дослідження проводились на навчально-тренувальних заняттях з таеквондо. У обстежені прийняли участь 20 осіб віком 10-12 років.

Були сформовані експериментальна група та група порівняння. До експериментальної групи увійшли юні таеквондисти у кількості 10 осіб (хлопці), в якій було запропоновано окрім загальних занять в секції, додаткові методичні умови розвитку швидкісно-силових здібностей

Група порівняння була сформована з юних таеквондистів у кількості 10 осіб (хлопці). Термін занять усіх обстежуваних учнів 2-2,5 роки.

Експериментальна група як и контрольна займаються 5 разів на тиждень, до програми експериментальної групи був включений комплекс вправ на розвиток швидкісно-силових якостей, який застосовувався після загальної розминки і тривав 15-17 хвилин. У

перший і п'ятий тренувальний день комплекс вправ був однаковий, направлений на розвиток вибухової сили та частоти виконуваних рухів:

Методика підвищення рівня спеціальних фізичних якостей

Підвищення рівня спеціальних фізичних якостей таеквондістів є одним з найбільш актуальних питань оптимізації підготовки кваліфікованих спортсменів.

Із цією метою, на основі аналізу розробок провідних дослідників [20] в цьому напрямку, була розроблена методика, яка містила:

Вправи на гнучкість:

Вправи на спеціальну гнучкість, що передбачають збільшення рухливості в суглобах (нахили, махові рухи ногами, шпагат, вправи на розтягування з партнером й ін.).

Спеціальні швидкісно-силові вправи:

- віджимання в упорі лежачи (при різних положеннях рук);
- різноманітні удари ногами та руками.

Вправи на спеціальну витривалість:

- «бій з тінню»;
- вправи зі снарядами (наприклад, на боксерських грушах);
- виконання максимальної кількості елементів за певний проміжок часу.

Спеціальні вправи для розвитку спритності й координації рухів:

- виконання ударів руками й ногами в різних положеннях;
- акробатичні вправи;
- «бій з тінню»;

Вправи в рівновазі:

- виконання вправ в різних одноопорних положеннях;
- стійки на одній нозі;
- виконання ударів ногою без торкання підлоги.

Спеціальні вправи для розвитку швидкості, уваги й ритму руху:

- виконання одиночних ударів та комбінацій за 10 с;

- виконання ударів за сигналом;
- виконання ударів руками й ногами під музику.

Спеціальні вправи, які використовувалися тільки в експериментальній групі.

Для вдосконалення швидкісно-силових показників:

- віджимання від підлоги в упорі лежачи з виконанням ударів руками: а) один оплиск перед грудьми, б) два оплиски перед грудьми, в) один оплиск за спиною;
- відштовхування грифа штанги (гантелей) від грудей у стійці;
- виконання ударів руками й ногами з використанням гумового еспандера;
- удари ногами з положення присід й полуприсід.

Вправи на спеціальну витривалість:

- «бій з тінню» з використанням спеціальних обтяжень на руки й ноги (на гомілку - «бандаж», на стопу - «башмак»);
- умовні й вільні двобої з використанням обтяжень проти партнерів без обтяжень.

Спеціальні вправи для розвитку спритності й координації рухів:

- виконання ударів по м'ячу, що відскакує від стіни;
- лов тенісного м'яча, що відскакує від стіни, що підкидає тренер;
- лов м'яча, що відскакує від стіни (з різних положень);
- відхилення від тенісного м'яча, який кидає тренер;

Статико-динамічна робота зі схеми:

В.п. - бойова стійка;

- 1 - повільне піднімання ноги (коліна нагору) для удару;
- 2 - повільне випрямлення ноги (виконання удару);
- 3 - утримання ноги в кінцевій фазі удару;
- 4 - повільне повернення ноги у вихідне положення.

Вправи виконували повільно, плавно, у кожній фазі 10 ± 5 секунд.

Спеціальні вправи для розвитку швидкості, уваги й ритму руху.

Виконання серій, комбінацій з ударів руками й ногами «на рух» (раптова поява боксерської лапи, спроба виконати удар і т.п.) при постійно мінливих положеннях лабетів і дистанції.

Спеціально-підготовчі вправи з гумовим еспандером, набивним м'ячем і гантелями:

- прикріплюючи еспандер до гімнастичної стінки, спортсмени надягали петлі еспандера на руку або ногу (стопу) і виконували удари, звертаючи особливу увагу на траєкторію та потужність відштовхування;

- з положення бойової стійки на відстані три-п'ять метрів одне від одного, спортсмени штовхали м'яч один в одного по прямій лінії в голову або груди;

- «бій з тінню» з гантелями (0,5 - 2 кг) у руках.

Спеціальні вправи в полегшених умовах (з найменшими енерговитратами для виконуючих):

- виконання захисту кроком назад, з наступним нанесенням удару;

- удари ногами в стрибку з використанням трампліну;

- виконання «стрибкових» ударів ногами у висі на поперечині.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ТАЕКВОНДИСТІВ У СПЕЦІАЛЬНІЙ ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ

Рівень розвитку фізичних якостей спортсменів-таеквондистів відіграє значну роль у досягненні спортивних результатів.

Умови проведення змагань ставлять до спортсмена вимоги щодо тривалості сутичок, необхідності напружено змагатися кілька днів поспіль. Деякі спортсмени приймають участь як в особистісній так і в командній першості, що є дуже значним психічним і фізичним навантаженням для організму спортсмена. Все це обумовлює необхідність постійної підтримки робочого стану й розвитку необхідних фізичних якостей, які його забезпечують.

У таблиці 3.1. представлені середні результати тестування швидкісно-силових здібностей контрольної групи нашого дослідження.

Таблиця 3.1.

Показники середніх даних тестування швидкісно-силових здібностей таеквондистів (контрольна група)

Показники	Контрольна група, n=10		
	Початок	Кінець	Приріст
Біг 15 м, с.	5,38	5,31	0,07 (1,3%)
Біг 30 м, с.	5,88	5,79	0,09 (1,55%)
Стрибок у довжину з місця, см	190	192	2 (1,05%)
Вистрибування після стрибка у глибину, см	37,2	38,4	1,2 (3,2%)
Потрійний стрибок, см	5,73	5,75	2,0 (0,35%)

Спостерігаємо, що при першому зрізі, середній показник бігу на 15 м складав 5,38 с., а вже на другому тестуванні 5,31 с., що свідчить про

зменшення часу для проходження тієї ж дистанції на 0,07 с., що склало в підсумку 1,3%.

Подібну ситуацію спостерігаємо і у результатах бігу на 30 м, у першому тестуванні середні показники подолання дистанції склали 5,88 с., а на другому 5,79, бачимо приріст в 0,09 с., що становить 1,55%. Перший результат стрибку в довжину з місця склав 190 см, другий зріз - 192 см, спостерігаємо приріст в 2 см, що становить 1,05%. Вистрибування після стрибка у глибину на першому зрізі 37,2 см, другому 38,4 см, приріст 1,2 см, а це 3,2%. Потрійний стрибок перший зріз 5,73 см, другий 5,75 см, приріст 2 см, а це 0,35%. Загалом спостерігаємо покращення абсолютно всіх показників, що є логічним.

Середні показники тестування швидкісно-силових здібностей юних таеквондистів експериментальної групи, представлені в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Показники середніх даних тестування швидкісно-силових здібностей таеквондистів (експериментальна група)

Показники	Експериментальна група n=10		
	Початок	Кінець	Приріст
Біг 15 м, с.	5,60	5,36	0,23 (4,31%)
Біг 30 м, с.	6,13	5,99	0,14 (2,34%)
Стрибок у довжину з місця, см	190	200	10 (5,26%)
Вистрибування після стрибка у глибину, см	35,4	43,1	7,7 (21,75%)
Потрійний стрибок, см	5,77	5,93	16 (2,77%)

Спостерігаємо, що при першому зрізі, середній показник бігу на 15 м складав 5,60 с., а вже на другому тестуванні 5,36 с., що свідчить про зменшення часу для проходження тієї ж дистанції на 0,23 с., що склало в підсумку 1,3%.

Подібну ситуацію спостерігаємо і у результатах бігу на 30 м, у

першому тестуванні середні показники подолання дистанції склали 6,13 с., а на другому 5,99, бачимо приріст в 0,14 с., що становить 2,34%.

Перший результат стрибку в довжину з місця склав 190 см, другий зріз - 200 см, спостерігаємо приріст в 10 см, що становить 5,26%. Вистрибування після стрибка у глибину на першому зрізі 35,4 см, другому 43,1 см, приріст 7,7 см, а це 21,75%. Потрійний стрибок перший зріз 5,77 см, другий 5,93 см, приріст 16 см, а це 2,77%. Загалом спостерігаємо значне покращення абсолютно всіх показників.

На рисунку 3.1 представлені зміни показників швидкісно-силових здібностей у бігу на 15 м.

Аналізуючи результати тесту біг 15 м., нами встановлено, що зміни показників фізичної підготовленості відбулись в обох групах.

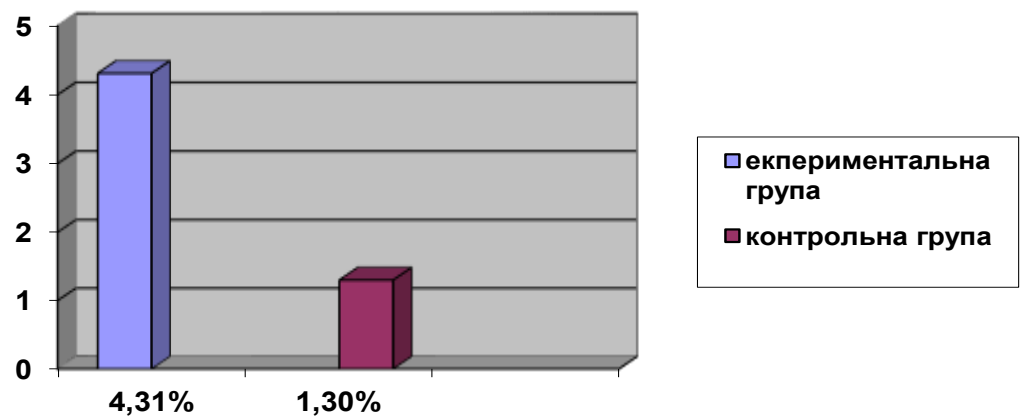


Рис. 3.1. Зміни показників швидкісно-силових здібностей у тестуванні з бігу на 15 м

Але ми спостерігаємо колосальну різницю змін показників на користь експериментальної групи тут ці показники досягли, 4,31 %, що характеризується значним покращенням, швидшим подоланням дистанції. У контрольній групі також показники покращились, але значно менше, в порівнянні з експериментальною, їх результат у відсотках становить 1,3, що менше за показники експериментальної

групи майже в 4 рази.

На рисунку 3.2 представлені зміни показників швидкісно-силових здібностей у бігу на 30 м.

Приріст показників відбувся у обох групах юних таеквондистів, однак бачимо що приріст контрольної групи склав 1,55%, що звісно є значним показником, але в експериментальній групі цей показник досяг 2,34 %, що майже в два рази вищий ніж у контрольній групі.

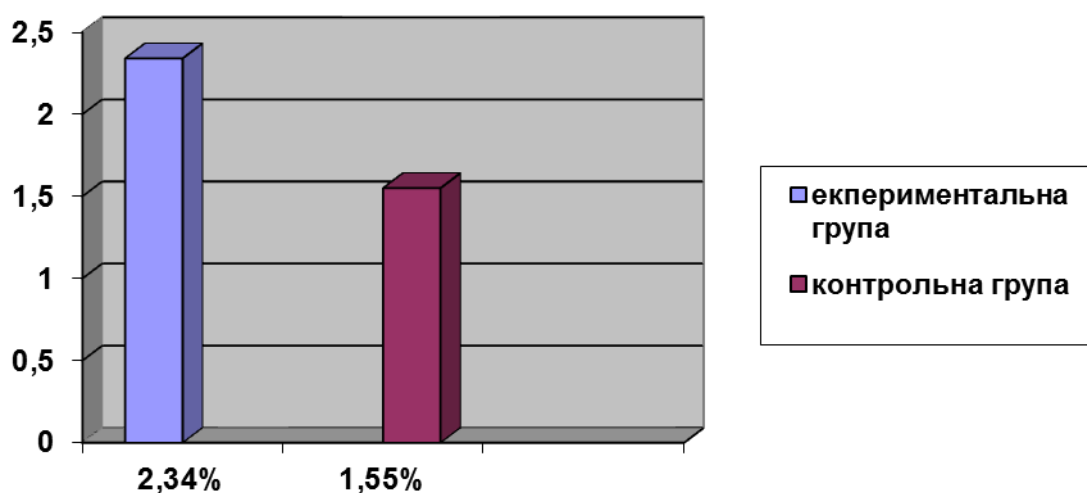


Рис. 3.2. Зміни показників швидкісно-силових здібностей у тестуванні з бігу на 30 м

На рисунку 3.3 представлені зміни показників тесту стрибок у довжину з місця.

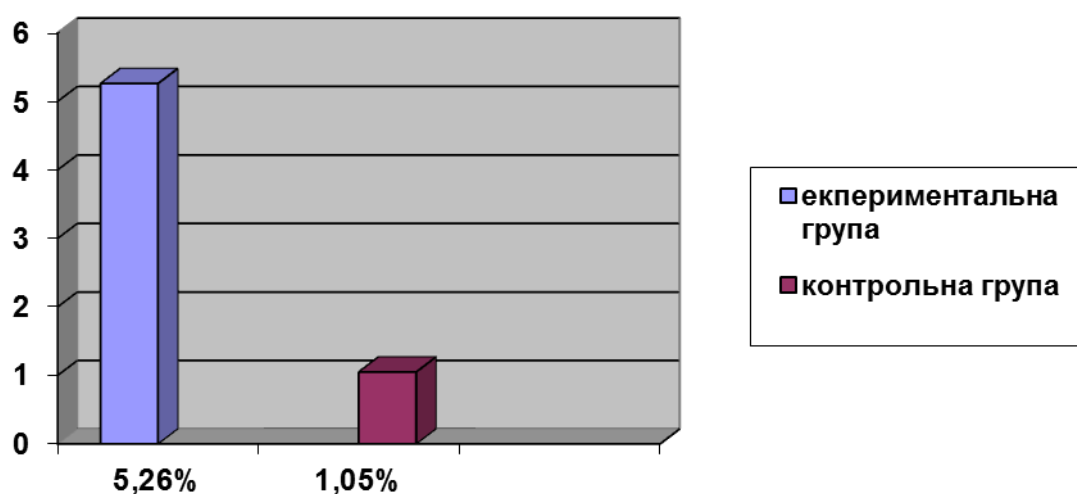


Рис. 3.3. Зміни показників швидкісно-силових здібностей у тестуванні стрибка в довжину з місця

Як і в попередніх двох показниках, бачимо що значно більші зрушення відбулись у групі, в заняття якої були включені спеціальні вправи, тобто в експериментальній групі, приріст їх показників становить 5, 26%.

А у контрольної групи цей показник становить 1,05%, що свідчить про високу ефективність застосування методики розвитку швидкісно-силових здібностей у юних таеквондистів, з додаванням до тренувань, спеціалізованих вправ на виховання цих якостей.

На рисунку 3.4 представлені зміни показників швидкісно-силових здібностей у вистрибуванні після стрибка у глибину.

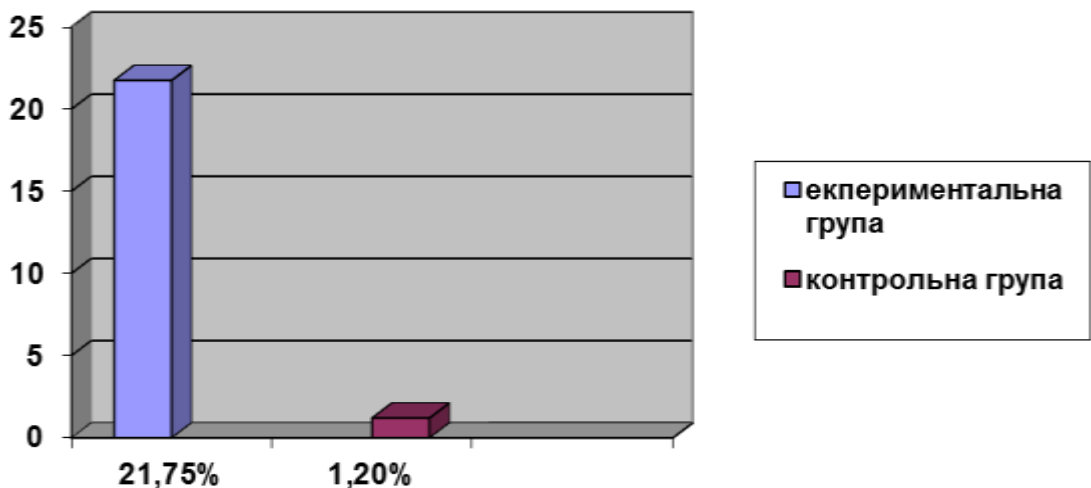


Рис. 3.4. Зміни показників швидкісно-силових здібностей у тестуванні з вистрибування після стрибка у глибину

Зі змін у цьому показнику бачимо, що у контрольній групі відбувся приріст у 1,2 %, що є достатньо високим показником, але ж ми спостерігаємо, і у експериментальній групі, неймовірно великі зрушення та якнайбільший приріст, він склав 21,75 %, звісно вплинули на цей приріст тренування саме з швидкісно-силових здібностей, а можливо, ще й пристосованість юних таеквондистів до виконання тесту, адже, 1 раз на тиждень вони виконували за експериментальною програмою стрибки в глибину. Можливо саме це і стало ключовим, у такому великому

прирості саме цього показника.

На рисунку 3.5 представлені зміни показників швидкісно-силових здібностей у потрійному стрибку.

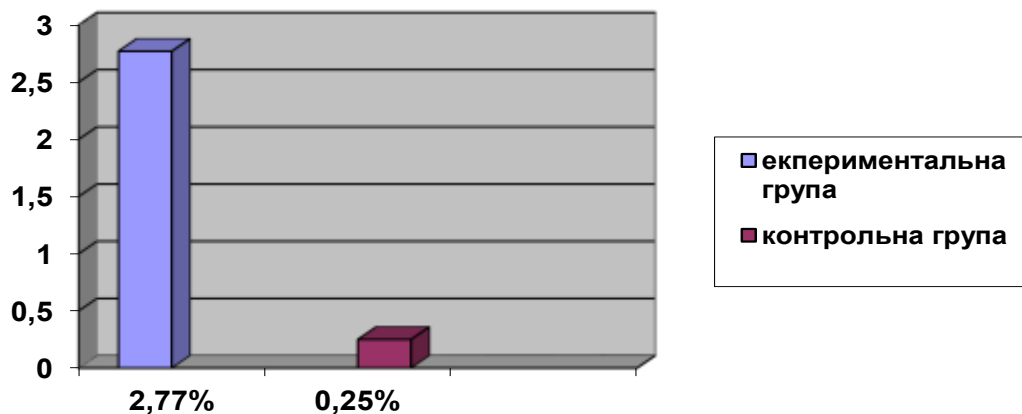


Рис. 3.5. Зміни показників швидкісно-силових здібностей у тестуванні з потрійного стрибку

Як і в попередніх показниках спостерігаємо домінування юних таеквондистів з експериментальної групи, над якісними результатами приросту швидкісно-силових показників таеквондистів з контрольної групи. Отже, показники швидкісно-силових здібностей у тестуванні з потрійного стрибку у експериментальній групі досягли 2,77 %, що є значно вищими від показників контрольної групи, який склав 0,25%.

Висновки до розділу 3.

Проведене дослідження показало, що впроваджена методика у заняття юних таеквондистів дуже позитивно вплинула на розвиток швидкісно-силових якостей. Швидкісно-силові якості є чи не найголовнішими у системі підготовки таеквондиста, що дозволяє значно покращити зміст підготовки та окремі види підготовленості.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз літературних джерел дозволив теоретично обґрунтувати особливості спеціальної фізичної підготовки юних таеквондистів.

Досягнення високих результатів у спорті неможливе без застосування специфічних методик розвитку тієї чи іншої фізичної якості. Особливу увагу варто приділяти умовам розвитку спеціальних навичок, основою яких є спеціальні фізичні якості і базуються на трьох факторах: раціональне використання сили, швидкість виконання прийомів, розслаблення і напруження мускулатури. Однієї м'язової сили недостатньо для того, щоб здобути досягнень у бойових мистецтвах, чи в іншому подібному виді спорту. Сила «Кіме» (в кінцевій фазі руху), основного прийому таеквондо, виникає при концентрації максимальної сили в момент нанесення удару, а це залежить від швидкості удару рукою або ногою.

2. Основним організаційно-методичними підходами до підготовки спортсменів у таеквондо виступають наступні засади, а саме:

- дотримуватися плану тренування, але в той же час оперативно вносити корективи з обліком сформованої на даний момент обстановки;

- здійснювати постійний і діючий контроль над процесом підготовки;

- у тренувальному процесі дотримуватися принципу: поступовість - регулярність - послідовність;

- при підготовці юних спортсменів необхідно акцентувати увагу на головному, тому що високих результатів у змаганнях можна досягти тоді, коли будуть вдосконалюватися свої «коронні» прийомів які враховують спеціальну фізичну підготовленість.

3. Дослідивши рівень швидкісно-силової підготовленості на початку дослідження спостерігаємо, що експериментальна і контрольна група, мають майже однакові показники, але після впровадження

методики розвитку швидкісно-силових якостей, ми спостерігаємо значний приріст всіх показників у контрольній групі.; біг 15 м, с. покращився на 0,23 (4,31%); стрибок у довжину з місця, см на 10 (5,26%); потрійний стрибок, см на 16 (2,77%); вистрибування після стрибка у глибину, на 7,7 см (21,75%)

4. З результатів спостерігаємо, що нема жодного з показників швидкісно-силової підготовленості юних таеквондистів експериментальної групи, де б вони не були вищими від показників спортсменів з контрольної групи. Отже, методика тренувань швидкісно-силових якостей є дуже ефективною, і її слід впроваджувати і застосовувати у спеціальній фізичній підготовці юних таеквондистів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: [пособ. для студ., аспирант. и преподават. инстит. физкультуры] / Б. А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
2. Бойко В. Ф. Физическая подготовка таеквондистов / В. Ф. Бойко, Г. В. Данько – К.: Олимпийская литература, 2004. – 226 с.
3. Бурла А. Про скерованість тренувань юних спортсменів на етапі початкової спортивної підготовки: [Електронний ресурс] / А. Бурла // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2004. – Вип.8, т.1. – Режим доступу: <http://stt.nplu.org/sttd.htm?doc=9963>. – Назва з екрану.
4. Бурла А. Про розподіл тренувальних засобів у тренуванні юних спортсменів на етапі попередньої базової підготовки: [Електронний ресурс] / А. Бурла // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2004. – Вип.8, т.1. – Режим доступу: <http://stt.nplu.org/sttd.htm?doc=9963>. – Назва з екрану.
5. Верхошанский Ю. В. Организация сложных двигательных действий спортсменом / Ю. В. Верхошанский // Наука в олимпийском спорте. – 1998. – №3. – С. 8–22.
6. Волков Л. В. Физические способности детей и подростков / Л. В. Волков. – К.: Здоров'я, 1981. – 135 с.
7. Гагонин С. Г. Спортивно-боевые единоборства как синтез культур Востока и Запада / С. Г. Гагонин // Теория и практика физической культуры. – 1996. – №9. – С. 63.
8. Гирт Л. Таеквондо. Средство развития физической культуры и спортивное боевое искусство / Л. Гирт. - Ростов н/Д: Феникс, 1998. – 96 с.
9. Годик М. А. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека / М. А. Годик, В. К. Бальсевич, В. Н. Тимошенко // Теория и практика физической культуры. – 1994. –

№ 5. – С. 24–32.

10. Таеквондо для всіх: посібник / під ред. П. Федоришина. – Тернопіль: Збруч, 1991. – 170 с.

11. Спортивная борьба. Техничко-тактический профиль каратистов / Г. В. Кинор, В. С. Ишков, Е. А. Агаев и др. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – С. 79–81.

12. Кощесев О. Змагальна діяльність в таеквондо [Електронний ресурс] / О. Кощесев // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2004. – Вип.8, т.1. – Режим доступу: <http://stt.nplu.org/sttd.htm?doc=9963>

13. Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта / В. С. Кузнецов, Ж. К. Холодов. – М.: Академия. 2000. – 55–72 с.

14. Лаврентьев О. Застосування прийомів рукопашного бою в обмежувачих умовах: [Електронний ресурс] / О. Лаврентьев // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. — Львів, 2004. — Вип.8, т.1. — Режим доступу: <http://stt.nplu.org/sttd.htm?doc=9963>. – Назва з екрану

15. Лапшин С. А. Таеквондо / С. А. Лапшин. – Донецьк: Донеччина, 1991. – 447 с.

16. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / [навч. посібник] / М. М. Линець. – Львів: Штабар, 1997. – 207 с.

17. Медведєв А. Н. Універсальна бойова система / А. Н. Медведєв. – М.: Бойові мистецтва світу, 1991. – С. 96.

18. Методика розвитку м'язової сили у дітей шкільного віку [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://slovari.net/referat-151675-kursovaaya-rabota-metodika-rozvitku-m-yazovoyi-sili-u-itej?page=4&per-page=30>. – Назва з екрану.

19. Мудрик І. Фізична підготовка як складова тренувального процесу спортсменів карате-до на етапі попередньої базової підготовки: [Електронний ресурс] / І. Мудрик // Молода спортивна наука України,

2010. – Т1. – С. 195-199. – Режим доступу: <http://www.sportpedagogy.org.ua/.../10bnvcsk.ht>

20. Мунтян В. С. Fight-fitness: навчально-методичний посібник [Електронний ресурс] / В. С. Мунтян. – Харків: Нац. юрид. ун-т ім. Ярослава Мудрого, 2018. – 326 с. – Режим доступу: http://dspace.nlu.edu.ua/bitstream/123456789/15657/1/NMP_Fight-fitness_2018.pdf. – Назва з екрану.

21. Новикова О. Спеціальна рухова підготовка юних тхеквондистів 9–12 років: [Електронний ресурс] / О. Новикова // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2004. – Вип.8, т.1. – Режим доступу: <http://stt.nplu.org/sttd.htm?doc=9963>

22. Пашков І. Розвиток швидкісної витривалості в тренувальному процесі юних таеквондистів за допомогою анаеробних вправ з затримкою подиху: [Електронний ресурс] / І. Пашков // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2004. – Вип.8, т.1. – Режим доступу: <http://stt.nplu.org/sttd.htm?doc=9963>

23. Платонов В. Н. Теория и методика спортивной тренировки / В. Н. Платонов. – К.: Вища шк., 1988. – 288 с.

24. Платонов В. Н. Фізична підготовка спортсмена: навчальний посібник / В. Н. Платонов, М. М. Булатова. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.

25. Платонов В. Н. Подготовка юного спортсмена / В. Н. Платонов, К. П. Сахновский. – К.: Рад.школа, 1988. – 288 с.

26. Рибачок Р. Аналіз показників змагальної діяльності кваліфікованих тхеквондистів / Р. Рибачок, О. Базильчук, Є. Павлюк // Молода спортивна наука України. – 2006. – №2. – С. 376–381.

27. Романенко В. А. Двигательные способности человека / В. А. Романенко. – Донецк: Новый мир, 1999. – 280 с.

28. Саенко В. Г. Показники рівня розвитку силових та швидкісно-силових якостей юних спортсменів, які спеціалізуються з таеквондо /

В. Г. Саєнко, О. В. Мельниченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2009. – № 10. – С. 188–191.

29. Теория и методика физического воспитания. / Под ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 424 с.

30. Тестування у фізичному вихованні [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.stud24.ru/sport/testuvannya-u-fzichnomu-vihovann/484391-1878386-page1.html>. – Назва з екрану.

31. Харченко С. Індивідуалізація тренувального процесу юних таеквондистів [Електронний ресурс] / С. Харченко // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. — Львів, 2004. – Вип.8, т.1. – Режим доступу: <http://stt.nplu.org/sttd.htm?doc=9963>

32. Хепі Гровер. Будо / Хепі Гровер. – М.: Бойові мистецтва світу, 1993. – С. 37–40

33. Филин В. П. Основи юнацького спорту / В. П. Филин, Н. А. Фомин. - М.: Фізкультура і спорт, 1980. - С.126 – 157.

34. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання / Б. М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2009. – 272 с.