

## ІНТЕГРАЛЬНА МЕТОДИКА УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ В ТХЕКВАНДО З УРАХУВАННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

*В статті представлено результати особливостей спеціальної підготовки в тхеквандо з урахування індивідуального рівня резистентності організму спортсменів до навантажень змагальної діяльності використовуючи інтегральну методику*

*Ключові слова: удосконалення, тхеквандо, спеціальна підготовки, резистентність.*

*The article presents the results of special training in taekwondo taking into account the individual level of resistance of the athletes' body to the loads of competitive activity using the integral method.*

*Key words: improvement, taekwondo, special training, resistance.*

**Вступ.** На сучасному етапі стрімкий розвиток виду спорту тхеквондо накладає додаткові вимоги до індивідуальних та універсальних здібностей кваліфікованих тхеквондистів у їхній спортивній діяльності. Головною метою спортивної діяльності кваліфікованих тхеквондистів є постійне прагнення реалізації універсальних завдань у ході змагань. Мотивацією кваліфікованих тхеквондистів є прагнення проявити своїх індивідуальних, універсальних здібностей, вкладених у зростання спортивної майстерності у змагальної діяльності. [1, 3].

Актуальність нашого дослідження визначається наявністю протиріччя між наявною об'єктивною потребою у підготовлених кваліфікованих тхеквондистах та відсутністю наявної науково обґрунтованої педагогічної моделі їх тренування з використанням поєднання спарингів та тулів. Крім того, актуальність цього дослідження зумовлена недостатньою кількістю методичного матеріалу для підготовки у провідних дисциплінах тхеквондо. [2, 4].

**Мета роботи.** Розробка та обґрунтування експериментальної моделі універсальної підготовки кваліфікованих тхеквондистів на основі поєднання спарингів та тулів в процесі тренувальної та змагальної діяльності.

**Матеріал та методи дослідження.** У педагогічному експерименті брали участь кваліфіковані тхеквондисти чоловічої статі. Спортсмени були приблизно одного рівня тренуваності. Усі піддослідні пройшли щорічне медичне обстеження у спортивному диспансері та були допущені до тренувального та змагального процесу без обмежень. Контрольна та експериментальна групи були складені по 10 осіб у кожній відповідно. Тренування у групах проводилися 6 разів на тиждень по 2 години.

Контрольна група тренувалася за традиційною, затвердженою у спортивних школах, а експериментальна за авторською методикою, заснованою на суміщенні спарингів та тулів. В процесі досліджень використовувались наступні методи: вивчення та аналіз науково-методичної літератури, аналіз методів, методик та програм підготовки кваліфікованих тхеквондистів; загальноприйняті методи (спостереження, анкетування, педагогічний експеримент, аналіз результатів підготовленості кваліфікованих тхеквондистів до змагань), узагальнення педагогічного досвіду, накопиченого провідними фахівцями у сфері фізичної культури та спорту; методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** В процесі дослідження було виявлено, що отримані показники визначають необхідність поєднання спарингів та тулів у ході їх проведення. Було встановлено, що дві дисципліни тхеквондо спаринг та туль (формальні комплекси) сильно відрізняються один від одного. У тулях важливіше саме точність рухів, ритм і баланс, а спарингах набагато важливішими якостями є швидкість удару, відчуття дистанції і швидкість реакції. Ці показники визначають необхідність суміщення спарингів і тулів у ході проведення тренування кваліфікованих тхеквондистів. У ході дослідження було обґрунтовано психолого-педагогічні умови, необхідні для універсальної підготовки кваліфікованих тхеквондистів на основі поєднання спарингів та тулів.

В результаті проведеного дослідження було розроблено педагогічну модель універсальної підготовки кваліфікованих тхеквондистів на основі поєднання спарингів та тулів. Ця модель включає основні характеристики тренувальної програми кваліфікованих тхеквондистів. У цій програмі сформульовано пріоритетні завдання підготовки кваліфікованих тхеквондистів до змагань за результатами діагностики їх показників. У ній розкрито підготовку кваліфікованих тхеквондистів до змагань: зміст, спрямованість, обсяг та інтенсивність обраних тренувальних засобів, методів та методик з метою впровадження техніко-тактичних схем, що дозволяють реалізувати удари ногами та руками, пересування та маневрування у реальному спарингу.

**Висновки.** Запропонована педагогічна модель тренування кваліфікованих тхеквондистів на основі суміщення спарингів та тулів підвищила рівень розвитку спеціальних фізичних (швидкісно-силових) якостей, значно збільшила показники техніко-тактичної готовності у спарингу, а в тулях підвищилася виконавська майстерність, точне виконання всіх технічно складних компонентів, правильне виконання ритму; концентрація рухів. Все це є важливим фактором для збільшення результативності змагальної діяльності кваліфікованих тхеквондистів.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Casolino E, Cortis C, Lupo C. Physiological versus psychological evaluation in taekwondo elite athletes. *International Journal Sports Physiology Performance*. 2012;7(4):322–331.

2. Fong SS, Fu SN, Ng GY. Taekwondo training speeds up the development of balance and sensory functions in young adolescents. *Journal Science Medicine Sport*. 2012;15(1):64–68.

3. Haddad MA, Chaouachi MA, Wong P. Influence of exercise intensity and duration on perceived exertion in adolescent Taekwondo athletes. *European Journal Sport Science*. 2014;14: 275–281.

4. López-González DE, Miarka B. Reliability of a new time-motion analysis model based on technical-tactical interactions for wrestling competition. *International Journal of Wrestling Science*. 2013;3 (1):21–34.

**Науковий керівник кандидатка наук з фізичного виховання та спорту, доцентка  
Тітова Г.В.**