

Губенок Г. Ю.  
Романенко В. В.

**АНАЛІЗ ОСНОВНИХ ПОМИЛОК ТАЕКВОНДИСТІВ-  
НОВАЧКІВ ВІКОМ 10-12 РОКІВ В ТЕХНІЦІ  
ВИКОНАННЯ КОМПЛЕКСІВ ФОРМАЛЬНИХ ВПРАВ  
Харківська державна академія фізичної культури**

**Annotation.** The paper examines the evaluation criteria of formal exercises, as well as the main mistakes of novice taekwondo players aged 10-12 years while performing sets of formal exercises. In addition, a survey of trainers was conducted regarding their methods of training formal exercise complexes for novice taekwondo athletes.

**Keywords: taekwon-do, pattern, tul, technique, punch, kick, stance, block.**

**Текст публікації;** таеквон-до - це багатогранне бойове мистецтво, яке поєднує в собі велику кількість різновидів змагальних програм. Одна з таких програм є туль або формальні вправи [1]. Формальні вправи (туль) - це комплекси вправ, що складаються з основних атакуючих та захисних дій, що виконуються в логічно обґрунтованій послідовності. Учень імітує поєдинок з кількома суперниками. При цьому виконуються різні атакуючі чи захисні дії, що відповідають "обставинам, що склалися" [3]. До атакуючих дій відносяться удари, а до захисних – блоки. Складність виконання формальних вправ полягає у поєднанні складних координаційних рухів, сили, ритму, балансу та правильності виконання усіх рухів в регламентованому порядку. Вони є важливою частиною підготовки та оцінки спортсменів в цьому виді бойового мистецтва. Вивчення формальних вправ є одним з ключових аспектів навчання та підготовки у цьому виді спорту [1;5]. Тому дуже важливо з самого початку дати новачкам правильне розуміння про виконання формальних вправ, а також їх важливість. Це допоможе відразу отримати базовий рівень техніки виконання тулей і в майбутньому полегшити вивчення нових комплексів, а також вдосконалення вже вивчених [6].

Удари – це атакуючі дії, які виконуються руками або ногами, з метою нанести супротивнику пошкодження. Удари в тулях виконуються у визначеній послідовності [2].

Блоки представляють собою рухи та техніки оборони, які виконуються для захисту від ударів супротивника. Блоки в тулях включають в себе різні способи перешкоджання ударів та захисту від них [4].

Стійка - це специфічне розташування тіла та конкретних позицій рук і ніг, яке відповідає певній техніці чи моменту в тулі.

«Хвиля» використовується для передачі енергії і сили в удар або блок. Хвиля включає в себе координацію рухів тіла, ніг, і рук, щоб генерувати потужний удар або блок. Вона передбачає використання ваги і обертання корпусу для створення імпульсу в руху. Хвиля є однією з ключових технік у таеквон-до, і вивчення її допомагає покращити якість та ефективність ударів та інших рухів в цьому виді бойового мистецтва. Вона також враховується при оцінці виконання туль.

Техніка - вказує на спосіб виконання певного руху, удару, блоку, або іншої бойової дії. Техніка включає в себе правильний спосіб виконання цих дій з точністю і координацією, щоб досягти максимальної ефективності та точності у бойовому мистецтві. Кожна техніка має свою власну механіку та правила виконання [3].

Усі технічні дії у комплексах формальних вправ регламентуються енциклопедією, яка була написана засновником таеквон-до, генералом Чой Хон Хі. А для оцінки виконання тулей були створені спеціальні критерії відносно складових комплексів формальних вправ:

Складові	Оцінки
Технічне наповнення	10 балів
Сила	6 балів
Баланс	6 балів
Контроль дихання	6 балів
Ритм	6 балів

Технічне наповнення, а саме правильність виконання усіх технічних дій є найголовнішим критерієм оцінки. Лише дотримуючись правильної техніки при

виконані туль, можна досягти успіху в інших складових. Тому під час вивчення технічних рухів або комплексів формальних вправ, в першу чергу треба звертати увагу на правильність виконання кожної дії.

Опираючись на дані критерії оцінки було проведено аналіз відеоматеріалів з атестацій таеквондистів-новачків, які виконували 3 перші комплекси формальних вправ, такі як: «саджу чіругі», «саджу макі» , « чон-жи туль». Для цього було обрано 3 групи 1 року початкової підготовки. Всього було проаналізовано 35 єдиноборців.

Результати аналізу відеоматеріалів показали, що 28 (80 %) спортсменів-новачків не виконують технічного руху «хвиля».

20 (57 %) єдиноборці новачків не освоїли техніки виконання стійок. Тому під час виконання комплексів формальних вправ вони припускали помилки у цій складовій.

15 (43 %) таеквондистів-новачків мають неправильне виконання захисних дій. Підчас динамічного виконання туля, спортсмени виконують неправильно замах перед блоком, що призводить до зниження сили.

5 (14%) таеквондистів під час виконання комплексу формальних наносили удари і блоків не в регламентований рівень.

Після аналізу відеоматеріалів та виявлення основних помилок, була сформована анкета для опитування тренерів. В цю анкету входили наступні питання :

1. Вкажіть, скільки часу Ви виділяєте на вивчення традиційної техніки та комплексів формальних вправ:

- розподіляю тренування на 2 частини, традиційна техніка та прикладна;
- розподіляю роботу над традиційною технікою та прикладною на мікроцикли
- виділяю на традиційну техніку час за необхідністю (перед атестацією);
- перший рік навчання повністю виділяю на викладання традиційної техніки

2. Вкажіть, як Ви навчаєте дітей комплексам формальних вправ:

- по одній дії, яку дроблю на підготовку (хрест/замах, хвиля) та основну, блок/удар у стійці;
- по одній/дві дії цілком

3. Вкажіть, чи приділяєте Ви увагу технічному руху «хвиля», під час навчання комплексу формальних вправ:

- так;
- ні;

4. Вкажіть, чи використовуєте Ви додаткові завдання з метою покращення вивченої традиційної техніки, перед тим, як вивчати комплекси формальних вправ:

- так;
- ні;

В опитуванні приймали участь 23 тренери. Після опитування виявилось, що 3 (13 %) виділяють половину основної частини заняття на вивчення традиційної техніки таеквон-до, а іншу частину на відпрацювання прикладної техніки. Ще 2 (9 %) тренери розподілять час на вивчення за мікроциклами, чергуючи вивчення традиційної техніки та комплексів формальних вправ з тренуваннями іншого напрямку. 16 (70%) зазначили, що починають вивчати тулі та необхідну техніку для них лише з наближенням часу атестації. 2 (9%) тренер в першому році навчання сконцентрувався на викладанні класичної техніки та формальних вправах.

4 (17 %) тренери зазначили, що під час вивчення формальних вправ виконується методом розділення одного руху на 2 частини: підготовчу (замах/хрест, хвиля) та основну ( крок з блоком або ударом). 19 (83 %) тренерів обрали метод вивчення цілком по одному або двом діям

3 (13%) тренери зазначили, що підчас вивчення техніки виконання формальних вправ вони приділяють увагу на хвилеподібність переміщення та намагаються скорегувати біомеханіку рухів. 20 (87 %) тренерів не приділяють цьому уваги.

20 (78 %) тренерів не використовують додаткові вправи з метою роботи над технікою рухів і одразу переходять до вивчення тулей. З (13 %) тренери зазначили використовують додаткові вправи, перед тим, як вивчати комплекси формальних вправ, з метою вдосконалення вивченої техніки.

Аналіз відеоматеріалів показав основні помилки виконання комплексів формальних вправ у таеквондистів-новачків віком 10-12 років.

Результати опитування тренерів показали, що більшість тренерів не приділяють достатньої уваги розвитку та навчанню традиційної техніки та комплексам формальних вправ. Вивчають прискорено тулі, не приділяючи достатньої уваги деталям техніки виконання формальних вправ.

У майбутньому заплановано розробити власну методику навчання комплексам формальних вправ таеквондистам-новачкам віком 10-12 років.

#### **Список літератури**

1. Гончарова Л.О. "Специфіка виконання техніки в таеквондо у дітей віком 10-12 років: аналіз та практичні рекомендації." *Вісник фізичної культури і спорту № 2*. 2016. С. 48-55.
2. Іваненко Олександр, Хуртенко Максим, Хуртенко Оксана. Характеристика формальних комплексів ката в карате. *Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві : електронний збірник наукових праць XIV Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції*. 2022. С. 62-66.
3. Ковальчук О.В., Чуб О.М. Особливості застосування техніко-тактичного арсеналу спортсменів на змаганнях в контактних розділах карате-до. *Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку*. 2018. С. 58-59.
4. Оксана Ковальчук, Андрій Зінов'єв. Сучасні тенденції карате-до в системі східних єдиноборств. *Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи*

: матеріали ХХVIII Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. 2020. С. 122-126.

5. Шаповалов О.С. "Технічні помилки та психологічні аспекти навчання таеквондо дітей віком 10-12 років." *Спортивна наука та практика* № 5. 2019. С. 37-44.
6. Alexander Koshcheyev. Technical training in the non-olympic taekwondo (poomsae) direction during the initial preparation phase. *II. Науковий напрям*. 2020. С. 157-164.

Гуменюк С. В.<sup>1</sup>, <https://orcid.org/0000-0003-0872-1470>  
Атаманчук К. В.<sup>2</sup>

## **ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ**

<sup>1, 2</sup>. **Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка**

**Annotation.** *The article analyzes the peculiarities of the use of fitness technologies in physical education and sports. It turns out that one of the most common methods is the development of fitness programs and technologies that are becoming more and more popular. The fitness technologies most often used in physical education and sports are defined: interactive simulators, physical activity trackers and virtual simulators.*

**Keywords:** *fitness technologies, physical culture, sports, interactive simulators, physical activity trackers, virtual simulators*

Проблеми здоров'я та фізичної активності людини завжди була актуальними та пріоритетними для суспільства. З метою покращення рухової активності населення, дедалі частіше використовують сучасні фізкультурно-оздоровчі технології в процесі фізичного виховання та спорту. Одним із найперспективніших напрямів реалізації цих завдань вбачають у розробці, обґрунтуванні та впровадженні фітнес-технологій, які спрямовані на створення умов для залучення широких