

Пашкова В. І. <https://orcid.org/0000-0002-7722-4411>

**ПІДГОТОВКА ТХЕКВОНДИСТІВ–ЮНІОРІВ З  
УРАХУВАННЯМ ІНДИВІДУАЛЬНИХ  
МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ.**

*Харківська державна академія фізичної культури і  
спорту*

**Annotation.** The work reveals the modern aspects of the construction of the educational and training process of taekwondo juniors aged 15-17, taking into account individual morpho-functional features that affect the indicators of competitive activity.

**Keywords:** taekwondo, achievement, preparation, training, load.

**Текст публікації.** Однією з головних складових системи підготовки спортсменів є спортивне тренування.

Для досягнення значних результатів в обраному виді спорту потрібна дуже напружена тренувальна робота. Підготовка до вищих досягнень є тривалим процесом, початок якого припадає на дитинство, продовжується у юнацькому віці, а завершення – на зрілий вік [3].

Спортивне тренування носить цілеспрямований характер, коли на кожному етапі зміст тренування видозмінюється, витривалість спортсменів поступово збільшується, досягаючи найвищого рівня та спеціалізованого характеру до періоду відповідальних спортивних змагань [7].

Досягнення високих спортивних результатів на сучасному рівні розвитку спорту неможливе без раціонально спланованого навчально-тренувального процесу.

Тільки в цьому випадку досягається той необхідний рівень фізичної підготовленості спортсменів, який сприяє максимальному прояву їхніх функціональних, техніко-тактичних можливостей і, як наслідок, досягнення максимально можливих результатів [5].

Сучасний рівень спортивних досягнень потребує оптимізації шляхів управління цілеспрямованою багаторічною системою підготовки спортсменів, науково-

обґрунтованим підбором засобів, методів та принципів, ефективного поєднання програмування і контролю [8].

У результаті спортивного тренування відбуваються різноманітні, морфологічні та функціональні зміни в організмі спортсмена. Ці зміни пов'язані з адаптаційними перебудовами біологічного характеру. Ступінь їх зміни визначає стан тренуваності спортсмена [3].

Тренувальні навантаження мають прогресивно наростати на різних етапах спортивної діяльності, інакше вони перестануть викликати потрібні зрушення. Це здійснюється за допомогою збільшення обсягу та інтенсивності навантаження, ускладнення завдання тощо. У спортивному тренуванні важливо періодично застосовувати великі за обсягом та значні за інтенсивністю тренування [3].

Фізичне навантаження є комплексом вправ, який направлений на підтримку м'язового тону, а також досягнення цілей у спорті [10].

Спортсмен має унікальні особливості пристосування до фізичних навантажень та інтенсивної м'язової роботи. Під час виконання стандартних фізичних навантажень організм спортсмена працює економно, що відображається на незначних зрушеннях показників роботи серцево-судинної і дихальної систем, порівняно зі станом спокою [4].

Навантаження, яке запропоноване спортсмену, повинне бути адекватним його індивідуальним особливостям, що дозволить підвищити ефективність тренувального процесу [1].

Відсутність достатніх знань у цій області є серйозною перешкодою на шляху вирішення цілого ряду не менш важливих проблем, насамперед проблем раціонального дозування фізичних навантажень на різних етапах підготовки [10].

Вивчення сучасних умов підготовки спортсменів вказує на те, що підвищення індивідуальних можливостей тхеквондистів повинно відбуватися не тільки за рахунок збільшення обсягу та інтенсивності навантажень, а й за

допомогою удосконалення системи навчально-тренувального процесу та підготовки до змагань [6].

Одним з найбільш перспективних шляхів підвищення ефективності тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації не тільки в тхеквондо, але і в інших видах спорту, є вдосконалення технології його управління [5].

Характер спрямованості тренування багато в чому визначається специфікою реалізації енергетичних можливостей у конкретних умовах діяльності, при різній тривалості змагальної дистанції і, відповідно, часу роботи, протягом якого повинні бути максимально реалізовані можливості спортсмена [10].

На етапах попередньої та спеціалізованої базової підготовки проводиться попередній і проміжний відбір, що потребує виявлення індивідуальних особливостей спортсменів та їх урахування [1].

На етапі попередньої базової підготовки формується руховий потенціал, який є основою різноманітних рухових навиків. Результатом цього етапу є оволодіння спортсменом техніки спеціально-допоміжних вправ, що дозволить в майбутньому швидко оволодіти технікою обраного виду спорту [1, 10].

Важливе значення у підготовці тхеквондистів відіграє етап спеціалізованої базової підготовки, на якому створюються всебічні передумови для напруженої спеціалізованої підготовки, що забезпечує високий рівень спортивної майстерності в змагальних поєдинках [9].

Індивідуалізація спортивної підготовки повинна передбачати, як облік специфіки індивідуального проявлення різних функцій організму спортсменів, так і орієнтацію їх тренувального процесу на примусову експлуатацію тих рухових здібностей, акцентована стимуляція яких в значній мірі зумовлює демонстрацію високих досягнень у виді спорту, вибраного у якості поглибленої спеціалізації. Впровадження даної принципової установки в практику самим безпосереднім чином взаємозв'язане з використанням в процесі підготовки спортсменів різних стилів ведення бою,

доцільність застосування якого з ростом спортивної майстерності істотно зростає [1, 5, 10].

Оскільки тхеквондо за характером м'язової діяльності на трираундовому змагальному поєдинку наближається до боксу, з властивою йому «проблемою третього раунду», доцільно у тренувальному процесі тхеквондистів збільшувати обсяг навантаження, направлений на розвиток якості витривалості [9, 10].

Неправильне планування навчально-тренувального процесу й розроблених індивідуальних планів спортсменів, особливо щодо навантажень, нервово-психічні фактори рано чи пізно спричинюють порушення фізіологічної рівноваги та перевтоми [2].

Важливо, щоб кожен засвоєний обсяг роботи супроводжувався прогресом результатів і готував організм спортсмена до вимог наступного етапу підготовки. Виявлення оптимального обсягу тренувального навантаження, тому що з цього періоду формується майбутня структура багаторічної підготовки спортсменів [3, 5].

**Висновки.** При розробці плану підготовки тхеквондистів важливо звертати увагу на індивідуальні морфофункціональні особливості спортсмена. Обсяг навантаження збільшувати поступово, за для того, щоб організм тхеквондистів 15–17 років, легше адаптувався до специфічних та неспецифічних тренувальних завдань. Такий підхід буде позитивно впливати на спортивні результати спортсмена та ефективного контролю за його фізіологічним станом.

#### ***Список літератури.***

1. Бріскін Ю. А., Товстоног О. Ф., Розторгуй М. С. Індивідуалізація підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки. Вісник Запорізького національного університету: Збірник наукових статей. Фізичне виховання та спорт. Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2009. С. 20–24
2. Валецький Ю., Валецька Р., Петрик О. Особливості фізіології та клініки перетренування в чоловіків і жінок. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у

- сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Л. Українки. МОНМСУ, Волинський НУ ім. Л. Українки. Луцьк, 2012. № 2(18). С. 270–274
3. Єфремова А. Г., Гринько В. М., Куделко В. Е. Особливості методики спортивного тренування чоловіків і жінок в обраному виді спорту: Конспект лекції. Харків: УкрДУЗТ, 2022. С. 34–42
  4. Корчан Н. О. Профілактика ускладнень при морфофункціональних адапційних змінах серця у спортсменів. Роль фізичної культури і спорту в збереженні та зміцненні генофонду нації. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Квітень 2019. Полтава. С. 97–101.
  5. Кощеев О. С. Підвищення рівня фізичної працездатності спортсменів 12–15 років, які спеціалізуються в тхеквондо втф (пумсе). Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XI Міжнародної конференції молодих вчених, 10 – 12 квітня 2018 року [Електронний ресурс]. К., 2018. С. 165–166
  6. Кузнецова Олена. Аналіз психологічних особливостей юних тхеквондистів, що впливають на їх достартовий стан. Спортивна наука та здоров'я людини: Наукове електронне періодичне видання. К., 2021. № 2(6). С. 132–140
  7. Полатайко Ю. О. Вплив фізичного навантаження максимальної потужності на реактивність кардіореспіраторної системи в спортсменів. Фізичне виховання, спорт, культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. Луцьк; 2012. Т. 3. С. 367–372.
  8. Сидоренко Володимир. Закономірності побудови процесу спортивної підготовки. Роль фізичної культури і спорту в збереженні та зміцненні генофонду нації. ПНПУ імені В. Г. Короленка, м. Полтава, 2021 р. С. 132–134
  9. Стрельчук С. Г. Удосконалення техніко-тактичних дій тхеквондистів різних стилів ведення поєдинку на етапі спеціалізованої базової підготовки. Спортивний вісник

Придніпров'я. Науково-практичний журнал №3. Теорія і методика підготовки спортсменів. Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, 2021. С. 136– 147.

10. Pashkov, I., Potop, V., & Pashkova, V. Monitoring of morpho-logical and functional indicators of taekwondo athletes aged 14–15 years. Slobozhanskyi Herald of Science and Sport, 26(4). 2022. P. 104–108.

Петрица П.М.<sup>1</sup>, <https://orcid.org/0000-0002-7164-1900>

Ладика П.І.<sup>2</sup>, <https://orcid.org/0000-0003-1721-7196>

Дека І.П.<sup>3</sup>, <https://orcid.org/0000-0001-9620-630X>

Скобляк П.І.

## **ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ У ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНА**

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

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

<sup>3</sup> *Тернопільський національний педагогічний  
університет  
ім. В. Гнатюка*

<sup>4</sup> *Тернопільська обласна комунальна клінічна  
психоневрологічна лікарня*

**Annotation.** Important activity in daily sports is not only a form of challenge, but also an important component of an athlete's preparation for high achievements. This article will look at the key aspects of how to face athletes in the process of performance.

**Keywords:** clothing, athlete, sports clothing

Поняття «змагання» науковці розглядають як основний елемент спортивної діяльності. Без них спорт повністю втрачає свій зміст і свою специфіку. Лише пізніше почали з'являтися й закріплюватися в практиці елементи, методи, форми підготовки до їхньої участі. Таким чином, спортивні змагання «старше» спортивного тренування й інших форм підготовки спортсменів. Спортивне змагання