

фізичного розвитку, виявити найбільш схильних до занять певними видами легкої атлетики.

Це положення підтверджується спеціалістами, які займаються даною проблемою (Кулініченко В., 1986; Каменцер М.Г., 1987 і інші), які вважають що відбір і початкова підготовка повинні починатися з визначення головного – схильності дітей до того чи іншого виду спортивних занять.

В легкій атлетиці це – схильність до видів витривалості або швидкокісно-силових видів, багатоборству, які в свою чергу поділяються ще на три підвиди – схильності до бігу на короткій дистанції і бар'єрному бігу, до легкоатлетичних стрибків, легкоатлетичних метань.

В групах початкової підготовки іде різностороння фізична підготовка, але вправи загальної фізичної підготовки повинні "працювати" на розвиток тих м'язових груп і тих систем організму, які визначають основну роль в даному виді спорту.

Врахування вказаних положень в роботі тренерів дитячо-юнацьких спортивних шкіл значно поліпшить ефективність їх роботи, скоротиться відсів дітей із ДЮСШ, підвищиться їх інтерес до занять, а також поліпшиться рівень фізичної підготовленості.

---

## PHYSICAL ABILITIES OF 9-10 YEARS OLD ATHLETES ENGAGED IN GROUPS OF INITIAL PREPARATION CHILDREN-YOUTH SPORT SCHOOLS

Volodimir YAKOVLIV

*Vinnitsa state pedagogical university named after Mikhailo Kotsyubinsky*

The levels of physical development and physically prepared 9-10 years old athletes engaged in children-youth sport school of Vinnitsa are shown in the article.

The reasons of selection of children from sport schools are determined and the new approach realization of initial sport orientation I adopted too.

---

## ВПЛИВ ОКРЕМИХ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ НА ОВОЛОДІННЯ ТЕХНІЧНИМИ ДІЯМИ В ТХЕКВОНДО НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬО БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Олена НОВІКОВА

*Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту*

Узагальнення досвіду практики вказує на поверхневу розробку питань теорії методики спортивної підготовки в тхеквондо, наявності великої кількості невирішених проблем, запозичуванні досвіду підготовки з інших видів спорту [5]. Зокрема відсутні дані про вікову динаміку виявлення рухових здібностей юних тхеквондистів. Визначені рівні володіння техніко-тактичними діями і розвитку спеціальних рухів.

якостей, при наявності яких юний спортсмен може брати участь у змагальній діяльності та прийти до стану власного здоров'я.

В зв'язку з цим проблема оптимальної побудови багаторічної системи спортивної підготовки, починаючи з її самих початкових етапів, викликає значний інтерес.

Значна кількість певних методичних прорахунків відбувається через ігнорування положення про те, що на початкових етапах не слід намагатися стабілізувати певну рухову та добиватися стійкої рухової навички, що дає змогу досягти певних спортивних результатів [4].

Доведено, що однією з найважливіших передумов успішного навчання є добре розвинута координаційні здібності (КЗ) [1,4].

Дослідження з проблеми розвитку КЗ у дітей свідчать, що точність м'язових зусиль, швидкість, координація рухів, швидкість успішно розвиваються у молодшому і молодшому шкільному віці. Розвинувшись, вони зберігаються тривалий час і дозволяють успішно опановувати різноманітні рухові дії, які використовуються в різних видах спорту та в спорті [2,4].

На попередніх етапах нашої роботи була випробувана нетрадиційна методика розвитку рухових якостей дошкільнят, побудована на освоєнні дітьми підготовчих рухів гімнастик цигун та ушу, під час занять з фізичного виховання [3]. Розроблені комплекси складали вправи на координацію і рівновагу, динамічні та статичні вправи, вивчалися особливості координації рухів та дихання. На основі образне сприймання та копіювання дітьми окремих рухів звірів та птахів в заняттях дозволило вирішити, на значно підвищеному емоційному тонусі, в процесі вирішення питання різнобічного фізичного удосконалення, ефективного розвитку рухових здібностей дошкільнят, оволодіння новими більш складними рухами з арсеналу різних видів спорту, а головне, запобігти деяким розповсюдженим захворюванням та зміцнити нерво-руховий апарат дітей, системи керування рухами, їх енергетичного забезпечення, покрити до наступного значного підвищення фізичних та розумових здібностей в зв'язку з початком навчань у школі.

Висновком, що запропонована методика певною мірою сприяє реалізації фізичної програми розвитку дитини, основу якої складають фізичний розвиток в процесі послідовності формування рухової активності; просторово-часових зв'язків та системи базової афективної регуляції.

Для дітей середнього та старшого дошкільного віку запропоновану методику доцільно до розвиваючих програм, то на подальших етапах молодшого шкільного віку необхідно розробляти програми вже спортивної спеціалізованої підготовки, включаючи певною мірою корекційно-розвиваючий напрямок. Це особливо актуально, якщо почали спеціалізовані заняття з тхеквондо.

Важливою складовою є різні вимоги до КЗ в цілому, вимагає необхідності розробки окремих її видів. Узагальнення досвіду практики (аналіз теоретичних досліджень, спостереження, особистий спортивний досвід, анкетування) дозволяє впливати на рівень оволодіння технічними діями. Експериментальна робота виконується на базі ЦСК "Тоджима". Були розроблені та впроваджені в практику тренувальної роботи найбільш інформативні контрольні вправи, що відповідають віковим, статевим та індивідуальним особливостям дітей (Табл. 1).

Дослідження виконані в січні-грудні 2002 р. Юні тхеквондисти, віднесені до експериментальної групи, тренувались по існуючій програмі для

ДЮСШ. Групи в цілому однакові по рівню фізичної та технічної підготовленості ( $P > 0,05$ ). Тренувальна програма експериментальної групи була доповнена спеціальними комплексами вправ на випереджуючий розвиток КЗ. В групах спостерігалась динаміка рівня розвитку спеціальних рухових здібностей, технічної підготовки та взаємозв'язку окремих параметрів рухової підготовленості. Ефект застосування спеціальних рухових завдань виявився вже після 4-ох місячного тренування, на це вказують значні розбіжності середніх показників двох груп ( $P < 0,05$ ). Встановлено наявність позитивного взаємозв'язку деяких загальних показників з показниками технічних дій, наприклад човникового бігу та: а) удари пандаль-чагі та дольо-чагі однією ногою (здібність до перебудови рухів)  $r = 0,73$ ; б) удари твіт-дольо-чагі однією ногою (здібність до дій з обертами)  $r = 0,73$ ; в) удари двійка-пандаль-чагі (здібність до складних стрибкових рухів)  $r = 0,68$ .

Також виявлено значний взаємозв'язок між спеціальними руховими здібностями і технічними діями, зокрема: 1. удари твіт-дольо-чагі однією ногою (здібність до точності рухів з обертанням) та серії ударів завданої кількості пандаль-чагі та дольо-чагі (здібність до кінестезичного диференціювання)  $r = 0,76$ ; 2. удари твіт-дольо-чагі однією ногою (здібність до точності рухів з обертанням) та удари двійка-пандаль-чагі (здібність до складних стрибкових дій)  $r = 0,69$ ; 3. удари твіт-дольо-чагі однією ногою (здібність до точності рухів з обертанням) та удари пандаль-чагі однією ногою за одиницю часу (здатність до частоти рухів)  $r = 0,86$ ; 4. завдана кількість ударів пандаль-чагі та дольо-чагі однією ногою (здібність до кінестезичного диференціювання) та завданої кількості ударів двійка-пандаль-чагі (здатність до складних стрибкових дій)  $r = 0,75$ .

Аналізуючи отримані показники можна стверджувати наступне:

1. Спеціальні рухові здібності визначають успіх в освоєнні складних технічних дій в тхеквондо.
2. Спеціальна рухова підготовленість юних тхеквондистів визначається рівнем розвитку спеціальних рухових здібностей в яких координаційний компонент переважаючий.
3. Спеціальна фізична підготовка, спрямована на випереджуючий розвиток і удосконалення ведучих КЗ при оптимальному розвитку фізичних якостей, підвищує ефективність оволодіння технічними діями в тхеквондо.

## Література

1. Лях В.И. О классификации координационных способностей. – Теория и практика физической культуры. – 1987. - №7. – С. 28-30.
2. Лях В.И. Сенситивные периоды развития координационных способностей детей в школьном возрасте // Теория и практика физической культуры. – 1990. - №2. – С. 15-18.
3. Новікова О.В. Нетрадиційна методика розвитку рухових здібностей дошкільнят // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 6: у 2-х т. – Л.: вид. Дім "Панорама", 2002. – Т. 1 – С. 334-338.
4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / К.: "Олимпийская литература". – 1997. – 538 с.
5. Эпов О.Г. Тхэквондо: проблемы становления. – Теория и практика физической культуры. – 1999. - №2. – С. 43-44.

Таблиця 1.

## Показники, визначаючі рівень розвитку загальних та спеціальних рухових здібностей юних тхеквондистів

№	Спеціальна рухова здібність	Загальні показники	Спеціальні показники
1	Здібність до кінестезично-моторного диференціювання	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стрибки на позначку.</li> <li>2. Стрибки з прибавками.</li> <li>3. Стрибки з підскоку.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Виконання 10 ударів по лапі (с):               <ol style="list-style-type: none"> <li>а) правою – пандаль-чагі,</li> <li>б) лівою – дольо-чагі.</li> </ol> </li> <li>2. Виконання ударів по лапі протягом 10 сек.:               <ol style="list-style-type: none"> <li>а) правою – пандаль-чагі,</li> <li>б) лівою – твіт-дольо-чагі.</li> </ol> </li> </ol>
2	Просторова орієнтація	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Біг спиною вперед.</li> <li>2. Біг по визначених помітках.</li> <li>3. Три перекида (вперед, назад).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Виконання 10 ударів по 2 лапам, розташованим на відстані 3м друг від друга: по одній – пандаль-чагі, по другій – дольо-чагі (с).</li> <li>2. Те ж, тільки підраховується кількість ударів за 15 –20 сек.</li> </ol>
3	Здібність до інтелектуальної реакції	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вправа – маятник – реакція.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. По сигналу виконання пересування (вперед, назад, в сторону) та серії ударів (с).</li> </ol>
4	Здібність до динамічної та статичної рівноваги	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба та балансування на гимнастичній лавці і колоді.</li> <li>2. Повороти на гимнастичній колоді.</li> <li>3. Збереження рівноваги на правій та лівій нозі.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Збереження рівноваги стоячи на одній нозі в положенні кінцевої фази удару пандаль-чагі (на правій нозі, на лівій) (с).</li> <li>2. Збереження рівноваги стоячи на одній нозі та виконуючи удар пандаль-чагі не опускаючи ударну ногу на підлогу (правою, лівою) (с).</li> </ol>
5	Здібність до швидких рухів	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Біг на місці, дістаючи колінами гумовий жгут (10 с).</li> <li>2. Переступання перешкоди (60 см) з різних вихідних положень (10 с).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Виконання удару пандаль-чагі по лапі на місці однією ногою (правою, лівою) за 10с.</li> <li>2. Виконання удару двійки-пандаль-чагі на місці по протектору за 10с.</li> </ol>
6	Здібність до перебудови рухів	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Човниковий біг 4 по 9м.</li> <li>2 Біг по відміткам.</li> <li>3Біг у завданому темпі.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Виконання завданої серії ударів у нападі і зразу у контрнападі (с).</li> <li>2.Степові пересування, по сигналу – виконання завданої серії ударів (час реагування та перебудови рухів).</li> </ol>
7	Здібність до динамічної та статичної рівноваги	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вистрибування – продольна розніжка – приземлення.</li> <li>2. Вистрибування – поперечна розніжка – приземлення.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Виконання 15 ударів двійка-пандаль-чагі на місці по протектору (с).</li> <li>2. Виконання 10 ударів торнадо-пандаль-чагі на місці по лапі (правою, лівою) (с).</li> </ol>
8	Здібність до динамічної та статичної рівноваги	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стійкість у рухах з обертами (стрибки на 180° и 360°).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Виконання 5 ударів твіт-дольо-чагі на місці по лапі (правою, лівою) (с).</li> <li>2. Те ж, тільки удар торнадо-дольо-чагі.</li> </ol>

## INFLUENCE OF DEFINITE MOTOR ABILITIES ON MASTERING OF TECHNICAL ACTIONS IN TAEKWONDO AT THE PRELIMINARY BASIC TRAINING STAGE

NOVIKOVA E. V.

*Dnipropetrovsk State Institute of Physical Culture & Sport*

Taekwondo makes various demands of coordinational abilities in the whole, defining the necessity of maximum display of its definite kinds. Differentiation of movements' coordination and agility for definite coordinational abilities purposefully allowsto develop them in accordance with specific character of motor activity.

The researches have inrestigated that special motor training of young taekwondo athletes is defined by the development level of special motor abilities in which coordinational component dominates.

## ЗАСОБИ І МЕТОДИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Сергій КОВАЛЬЧУК

*Львівський державний інститут фізичної культури*

**Актуальність.** Аналіз спеціальної літератури свідчить, що на етапі попередньої базової підготовки боксерів актуальним є виявлення таких загально підготовчих вправ та методів їхнього застосування, які позитивно впливатимуть на розвиток спеціальних фізичних якостей молодих спортсменів [1,2]. Підготовка на цьому етапі повинна включати до 15-30% спеціально підготовчих вправ та 70-85% загально підготовчих допоміжних вправ, що буде найбільш сприятливо для подальшого спортивного вдосконалення [2,4]. На цьому етапі багаторічної підготовки доцільно здійснювати пошук саме таких вправ, застосування яких сприятиме ефективному розвитку фізичних якостей та становленню майстерності молодих спортсменів [4].

**Мета.** Метою роботи є виявлення ефективних засобів і методів фізичної підготовки боксерів на етапі попередньої базової підготовки.

**Завдання:** 1.Визначити динаміку частоти ударів в різноманітних спеціальних вправах у боксерів на етапі попередньої базової підготовки. 2.Визначити взаємозв'язок між швидко-силовими показниками сполучень ударів різної тривалості. 3.Визначити взаємозв'язки швидко-силових характеристик ударів сполучень різної тривалості кількісними показниками різноманітних загальнопідготовчих вправ.

**Методи дослідження:** 1.Теоретичний аналіз і узагальнення. 2.Педагогічне спостереження з застосуванням інструментальних методик: антропометрія, динамометрія, хронодинамометрія. 3.Методи математичної статистики. Методи досліджень базується на використанні методу хронодинамометрії із застосуванням