

517.158
84

ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

ЛУКІНА ОЛЕНА ВОЛОДИМИРІВНА

УДК: 796.015.1:796.856

ОПТИМІЗАЦІЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ
ЮНИХ ТХЕКВОНДИСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ
ПІДГОТОВКИ

24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт

АВТОРЕФЕРАТ
дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання і спорту

О. Лукаш

Дніпропетровськ – 2009

Дисертацією є рукопис.

Робота виконана у Дніпропетровському державному інституті фізичної культури і спорту Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту.

Науковий керівник:

кандидат педагогічних наук, доцент

ГОРБЕНКО ВАСИЛЬ ПЕТРОВИЧ,

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту,
перший проректор з науково-педагогічної роботи

Офіційні опоненти:

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор **Ровний Анатолій Степанович**, Харківська державна академія фізичної культури, завідувач кафедри біологічних основ фізичного виховання і спорту;

кандидат педагогічних наук, професор **Линець Михайло Михайлович**, Львівський державний університет фізичної культури, проректор з науково-дослідної роботи та інноваційних технологій.

Захист відбудеться 9 лютого 2010 року о 13.00 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради К 08.881.01 Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту за адресою: 49094 м. Дніпропетровськ, вул. Набережна Перемоги, 10.

З дисертацією можна ознайомитися у бібліотечі **Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту** за адресою: 49094 м. Дніпропетровськ, вул. Набережна Перемоги, 10.

Автореферат розіслано 25 грудня 2009 року.

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради

Н.В. Москаленко



ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. З наданням тхеквондо (Всесвітня федерація тхеквондо) олімпійського статусу визначені пріоритетність та перспективи розвитку цього виду східних единоборств на Україні. Постало питання про підготовку спортсменів відповідного міжнародного класу, які здатні були б вибороти олімпійські ліцензії. Але таку проблему водночас не вирішити. Необхідна розробка довгострокової стратегії підготовки з виділенням головних завдань та їхнє наступне систематичне вирішення (В.М. Платонов, 1995, 2004; А.С.Ровний, 2001, 2008; Л.В. Волков, 2002; М.М. Линець, 1997, 2008).

Розглядаючи проблему оптимізації навчально-тренувального процесу в системі підготовки юних тхеквондистів фахівці вважають, що слід враховувати той факт, що до рівня їхньої фізичної підготовленості висуваються особливі, специфічні вимоги (А.А. Гужаловский, 1979; Ю.Н. Бабак, 1999; О.Ц.Демінський, 1999, 2000; А.С.Ровний, 2001, 2009; А.П. Ефремов, 2008).

Юні тхеквондисти, які починають приймати участь у змаганнях, повинні володіти, крім достатнього рівня розвитку фізичних якостей і рухового досвіду, необхідним рівнем спеціальної фізичної підготовленості, що в підсумку дозволить вирішити проблему якісної технічної підготовки (Ч.К. Ли, 2003; А.Н.Блеер, 2006; В.Я.Демченко, 2007; А.С.Ровний, 2008). Серед рухових здібностей, що позитивно впливають на оволодіння технічними діями в тхеквондо, спеціальними слід вважати ті, в яких координаційна складова вагоміша. До таких відносять: здібність до статичної та динамічної рівноваги, здібність до точності у діях з обертами, здібність до частоти рухів, здібність до динамічних і просторово-часових параметрів рухів, здібність до перебудови рухової діяльності і погодження рухових дій, здібність до складних стрибкових дій (Л.В. Волков, 1986; Н.А. Бернштейн, 1991; В.И. Лях, 2000; А.Н. Блеер, 2002; Ю.Б.Калашников, 2004).

Структура спеціальної фізичної підготовленості як складного, багатофакторного показника розглядалась фахівцями в різних видах спорту (М.М. Линець, 1997-2008; Е.Ю. Макарова, 1998; И.Медведева, 2000; А.Максименко, 2003). Поодинокі дослідження цієї проблеми в тхеквондо та надані рекомендації не дозволяють скласти уявлення про різноманіття окремих її компонентів та роль кожного з них у формуванні цілісної якості (А.С.Ровний, 2001-2009; Л.Ю. Огнева, 2002, 2003; Й.Х Парк, 2004; І. Пашков, 2004).

В тхеквондо, де постійно присутня загроза нокаутуючого удару, рівень розвитку спеціальних рухових здібностей набуває особливого значення. А оскільки спеціальні рухові здібності є головним чинником структури спеціальної фізичної підготовленості юних тхеквондистів, то при наявності достатнього їх рівня вони зможуть брати участь в поєдинках без шкоди для стану власного здоров'я, ефективно діючи в наладі та надійно в захисті і блокуваннях (Смирнов Ю.И., 1991; Шиян В.В., 1991, 1997; Коробейников Г.В., 2003; Ашкиназі С.М., 2006; Блеер А.Н., 2006).

Етап попередньої базової підготовки охоплює юних тхеквондистів 10-12 років. На цей віковий період припадає найбільша кількість чутливих

періодів розвитку координаційних здібностей і він вважається сприятливим для навчання складно координаційним руховим навичкам (В.И. Лях, 1990; С.І.Бобровнік, 1995; В.А. Булкин, 1997; Ю.Н.Бабак, 1999).

На наш погляд налаштованість тренування на етапі попередньої базової підготовки на вибірковий розвиток спеціальних рухових здібностей при одночасному і оптимальному розвитку фізичних якостей сприятиме опануванню технічними діями та їх ефективній реалізації в змагальних поєдинках.

Однак дотепер відсутні дослідження, що розкривають зміст та структуру спеціальної фізичної підготовленості юних тхеквондистів, взаємозв'язок та взаємодію усіх її компонентів на етапі попередньої базової підготовки. Тому розв'язання зазначеної проблеми виглядає актуальним.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося відповідно до теми 1.2.20 «Удосконалення спеціальних рухових здібностей спортсменів при виконанні вправ швидкісно-силового характеру» Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2001-2005 рр. Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту (номер державної реєстрації 0101U001885) та теми 2.2.11.4п «Удосконалення спеціальних рухових дій спортсменів швидкісно-силових видів спорту» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006-2010 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту (номер державної реєстрації 0106U011721). Роль автора полягала у визначенні структури, змісту, взаємозв'язку параметрів базової фізичної підготовленості юних тхеквондистів, виявленню найбільш інформативних тренувальних засобів та розробці й обґрунтуванню програми вибіркового розвитку спеціальних рухових здібностей.

Мета дослідження: підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості юних тхеквондистів з вибіркоким розвитком спеціальних рухових здібностей на етапі попередньої базової підготовки.

Завдання дослідження:

1. З'ясувати сучасний стан і перспективи розвитку проблеми загальної та спеціальної фізичної підготовки юних тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки за даними наукової літератури.
2. Визначити особливості загальної та спеціальної фізичної підготовленості юних тхеквондистів 10 років на етапі попередньої базової підготовки.
3. Визначити факторну структуру та взаємозв'язки між показниками фізичної підготовленості юних тхеквондистів.
4. Розробити програму вибіркового розвитку спеціальних рухових здібностей та визначити її вплив на рівень спеціальної фізичної підготовленості юних тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки.

Об'єкт дослідження – тренувальний процес юних тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки.

Предмет дослідження – спеціальна фізична підготовка юних тхеквондистів 10 років на етапі попередньої базової підготовки.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури і документальних матеріалів; педагогічне спостереження; анкетування; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; інструментальні методи дослідження: антропометрія, спірометрія, голюметрія, електронна хронометрія, координаціометрія, динамометрія, рефлексометрія; методи математичної статистики.

Наукова новизна:

- вперше розроблено систему тренувальних засобів з вибіркоким розвитком спеціальних рухових здібностей шляхом застосування спеціальних вправ, спрямованих на підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості юних тхеквондистів та експериментально доведено її ефективність;
- вперше виявлено взаємозв'язок показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості юних тхеквондистів;
- вперше визначена факторна структура загальної та спеціальної фізичної підготовленості юних тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки;
- дістали подальшого розвитку питання структури і змісту змагальної діяльності у спортивних єдиноборствах, загальної та спеціальної фізичної підготовки в тхеквондо на етапі попередньої базової підготовки;
- отримані наукові факти доповнюють теорію та методіку підготовки юних тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки.

Практична значущість одержаних результатів. Отриман фактичний матеріал з розвитку спеціальних рухових здібностей юних тхеквондистів відповідно меті досліджуемого етапу підготовки. Результати дослідження дозволили оптимізувати завдання підготовки з урахуванням особливостей змагальної діяльності юних тхеквондистів, стану спеціальної фізичної підготовленості, раціонального розподілу засобів, методів та тренувальних навантажень вибіркової спрямованості.

Результати проведених наукових досліджень впроваджені в роботу спортивного клубу "Барс", ДЮКФП Дніпровського району, ДЮСШ «Майстер-Січ» м. Запоріжжя та ДЮСШ м. Кривий Ріг, про що свідчать відповідні акти.

Результати дисертаційного дослідження можуть бути використані для удосконалення програми для ДЮСШ, а також для доповнення змісту підручника «Спортивна боротьба» для вищих навчальних закладів в галузі фізичної культури і спорту.

Особистий внесок здобувача полягає у визначенні напрямку досліджень, їх безпосередньої організації та проведення, виконанні основного обсягу теоретичної роботи, аналізі, інтерпретації та узагальненні отриманих даних.

Дані педагогічних спостережень, анкетувань, експерименту, зміст, висновки та практичні рекомендації є особистим вкладом здобувача.

Апробація результатів дисертації. Результати досліджень висвітлені на: I регіональній науково-практичній конференції "Молода спортивна наука Донбасу" (м. Донецьк, 2002); II всеукраїнській науково-практичній конференції "Актуальні проблеми юнацького спорту" (м. Херсон, 2003); VII Міжнародній

науковій конференції “Молода спортивна наука України” (Львів, 2003); V Міжнародній науково-практичній конференції “Фізична культура, спорт та здоров’я” (Харків, 2003); на Відкритій науковій конференції аспірантів НУФВСУ; присвяченій 50-річчю підготовки наукових кадрів на базі аспірантури університету (Київ, 2004); науково-практичних конференціях “Молоді вчені – спорту Придніпров’я” (м. Дніпропетровськ, 2003-2009).

Публікації. Основні положення дисертаційної роботи опубліковано у 15 статтях (серед них 10 одноосібних), 12 з яких – у наукових фахових виданнях України.

Структура та обсяг дисертаційної роботи. Текст дисертації викладений на 245 сторінках комп’ютерного набору і складається зі змісту, переліку умовних скорочень, вступу, п’яти розділів, висновків, додатків, списку використаних джерел. Цифрові дані подано у 29 таблицях, текст ілюстровано 14 рисунками. У роботі використано 226 літературних джерел, з яких 25 – зарубіжних авторів.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У вступі обґрунтовано актуальність обраної теми, сформульовано мету і завдання дослідження, визначено об’єкт і предмет, подано методи та методики для вирішення завдань, розкрито наукову новизну, практичне значення результатів роботи, описано їх апробацію та впровадження у практику.

У першому розділі «Сучасні підходи до процесу фізичної підготовки юних тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки» подано аналіз науково-методичної літератури, який дозволив скласти уявлення про стан і перспективи досліджуваної проблеми, узагальнити експериментальні дані про особливості фізичної підготовки та її структурну організацію на початкових етапах тренування.

За результатами проведеного аналізу виявлено, що змагальна діяльність в тхеквондо проходить в постійно змінюючихся умовах, при значному дефіциті часу і необхідності приймати рішення в умовах протидії з боку суперника на фоні значних фізичних і нервово-психічних напружень. Все це висуває високі вимоги до рівня спеціальної фізичної підготовленості та низки психофізіологічних показників. А якщо прийняти до уваги, що за один змагальний день тхеквондист приймає участь у декілька поєдинках, то стають зрозумілі і вимоги до рівня його фізичних якостей – координації рухів, спеціальної витривалості, швидкісно-силової підготовки тощо. Практика успішної підготовки показує необхідність затрати значних зусиль на оволодіння технічними діями та їх реалізацію у поєдинках. У зв’язку з цим тхеквондист повинен володіти, крім основних фізичних якостей і рухового досвіду, достатнім рівнем розвитку спеціальної фізичної підготовленості, що в підсумку дозволить вирішити проблему якісної технічної підготовки.

Незважаючи на наявність великої кількості досліджень стосовно фізичної і технічної підготовленості спортсменів з інших єдиноборств, у тхеквондо

розглядання таких проблем практично відсутнє. Тому існує необхідність визначення структури загальної та спеціальної фізичної підготовленості, їх складових, напрямів удосконалення для покращення опанування юними тхеквондистами складних технічних дій. Набуті знання дозволять отримувати оптимальні результати за мінімальний час, без перевантаження юних спортсменів, відповідно меті конкретного етапу підготовки.

У другому розділі **«Методи та організація дослідження»** обґрунтовано застосування методів дослідження, подано загальні відомості про контингент досліджуваних, описано організацію дослідження. Дослідження було організовано та проведено за чотири етапи.

На першому етапі (листопад 2004 – жовтень 2005 р.) проведено аналіз науково-методичної літератури, вивчено досвід організації системи тренувального процесу у ДЮСШ, спортивних клубах, методика навчально-тренувальних занять з тхеквондо з юними спортсменами. Проведено педагогічні спостереження, бесіди з провідними тренерами, визначено програму досліджень.

На другому етапі (жовтень 2005 – жовтень 2006 р.) проведено педагогічне спостереження за показниками фізичного розвитку, загальної та спеціальної фізичної підготовленості за участю 60 юних тхеквондистів 10 років (кваліфікація: II – I юнацький розряд; оранжевий – зелений пасок: 7-6 Куп за вимогами ВФТ) з використанням обраних методик. На основі отриманих даних розроблено програму педагогічного експерименту

На третьому етапі (вересень 2006 – травень 2007 р.) проведено педагогічний експеримент з впровадженням методики з вибіркоvim розвитком спеціальних рухових здібностей юних тхеквондистів.

На четвертому етапі (травень 2007 – березень 2009 р.) здійснено обробку отриманих даних за допомогою методів математичної статистики, аналіз та обговорення результатів, оформлення дисертаційної роботи.

У третьому розділі – **«Особливості фізичного розвитку і фізичної підготовленості юних тхеквондистів»** – наведено результати комплексного дослідження фізичного розвитку, загальної і спеціальної фізичної підготовленості юних спортсменів II – I юнацьких розрядів, які спеціалізуються в тхеквондо.

Для оцінювання рівня загальної фізичної підготовленості юних тхеквондистів використовувались такі тести (табл. 1).

Оцінка показників загальної фізичної підготовленості юних спортсменів за рівнями (за стандартним відхиленням) показала, що за результатами бігу на 30 м з високого старту 68 % дітей мають середній рівень підготовленості, 20% – нижче за середній рівень підготовленості, 6 % – вище середнього, 4 % – високий і 2 % – низький рівень. Аналіз показників швидкісно-силових якостей показав, що майже 70 % спортсменів мають середній рівень, 16 % - нижче за

середній і 14 % – вище за середній рівень підготовленості. Показники гнучкості відчать про наступне: 68 % – середній, 14 % – нижче за середній і 18 % – вище за середній рівень розвитку гнучкості. У юних тхеквондистів середній рівень загальної витривалості виявлено у 63 %, нижче за середній – у 17 %, вище за середній – у 17 % і високий рівень – у 3% дітей. Аналіз

Таблиця 1

**Рівень загальної фізичної підготовленості юних тхеквондистів
10 років (n=60)**

№	Тести	$\bar{x} \pm \sigma$
1	Біг на 30 м з високого старту (с)	5,76 ± 0,12
2	Стрибок у довжину з місця (см)	164,10 ± 6,18
3	Стрибок вгору з місця (см)	37,00 ± 4,56
4	Поперечний шпагат (гр.)	167,56 ± 8,80
5	Поздовжній шпагат праворуч (гр.)	148,56 ± 10,74
6	Поздовжній шпагат ліворуч (гр.)	153,60 ± 12,21
7	6-хвилинний біг (м)	1035,25 ± 39,46
8	Човниковий біг 4x9м (с)	11,09 ± 0,38
9	Біг на місці за 10 с (кільк. кроків)	36,58 ± 2,55
10	Стрибки на місці за 10 с (кільк. стрибків)	17,31 ± 1,32
11	Стрибок з обертом праворуч (гр.)	318,91 ± 40,06
12	Стрибок з обертом ліворуч (гр.)	322,90 ± 37,46
13	Кистьова динамометрія правою рукою (кг)	15,06 ± 1,32
14	Кистьова динамометрія лівою рукою (кг)	14,33 ± 1,25
15	Рефлексометрія (с)	0,19 ± 0,01

показників координаційних здібностей показав, що 60 % дітей мають середній рівень розвитку КЗ, 16 % – нижче за середній, 20 % – вище за середній і 4 % – високий рівень. Показники тестів бігу та стрибків на місці за 10 с свідчать про те, що 72 % мають середній рівень, 9 % – нижче за середній, 13 % – вище за середній і 6 % – високий рівень. Аналіз показників силових якостей показав, що 55 % спортсменів мають середній рівень, 16 % – нижче за середній, 12 % – вище за середній і 7 % дітей мають високий рівень розвитку силових якостей. Значне розсіювання показників спостерігається у результатах латентного періоду зоромоторної реакції: 47 % спортсменів мають середній рівень, 7 % – нижче за середній, 20 % – низький, 18 % – вище за середній і 8 % – високий рівень.

Параметри спеціальної фізичної підготовленості юних тхеквондистів визначалися у таких елементах (табл. 2).

Оцінка показників спеціальної фізичної підготовленості юних спортсменів за рівнями показала, що за результатами статичної та динамічної рівноваги майже 64 % дітей мають середній рівень розвитку здібності до статичної та динамічної рівноваги, 18 % – нижче за середній, 16 % – вище за

**Рівень спеціальної фізичної підготовленості юних тхеквондистів
10 років (n=60)**

№	Показники	$x \pm \sigma$
1	Статична рівновага на правій нозі (с)	12,69 ± 1,31
2	Статична рівновага на лівій нозі (с)	22,95 ± 5,28
3	Динамічна рівновага правою ногою (с)	8,65 ± 1,42
4	Динамічна рівновага лівою ногою (с)	9,97 ± 2,70
5	5 ударів твіт-дольо-чаги правою ногою (с)	6,71 ± 0,80
6	5 ударів твіт-дольо-чаги лівою ногою (с)	7,01 ± 0,80
7	Пандаль-чаги за 10с правою ногою (кільк. ударів)	16,51 ± 1,33
8	Пандаль-чаги за 10с лівою ногою (кільк. ударів)	15,63 ± 1,30
9	10 ударів пандаль і дольо-чаги правою ногою (с)	6,67 ± 0,70
10	10 ударів пандаль і дольо-чаги лівою ногою (с)	7,19 ± 0,84
11	Атака-контратака (с)	5,14 ± 0,51
12	15 ударів двійка-пандаль-чаги (с)	14,81 ± 0,60

середній і 2 % – високий рівень. Аналіз результатів тесту 5 ударів твіт-дольо-чаги показав, що 66 % тхеквондистів мають середній рівень, 18 % – нижче за середній і 16 % – вище за середній. У юних тхеквондистів середній рівень розвитку здібності до частоти рухів спостерігався у 45 %, нижче за середній – у 26 %, вище за середній – у 29 %. Показники тесту 10 ударів пандаль і дольо-чаги свідчать про те, що у 70 % спортсменів спостерігається середній рівень, у 10 % – нижче за середній, у 14 % – вище за середній, у 4 % – низький і у 2 % – високий рівень. Аналізуючи показники тесту атака-контратака, який відображає рівень розвитку здібності до перебудови рухів, ми виявили наступне: у 58 % юних тхеквондистів цей показник знаходиться на середньому рівні, у 21 % – на рівні нижче за середній і у 21 % – на рівні вище за середній. Аналіз результатів тесту 15 ударів двійка-пандаль-чаги свідчить про те, що 71 % юних тхеквондистів мають середній рівень розвитку здібності до складних стрибкових дій, 15 % – нижче за середній, 12 % – вище за середній і 2 % – високий рівень.

На основі отриманих результатів тестування виявлено показники загальної та спеціальної фізичної підготовленості юних тхеквондистів 10 років на етапі попередньої базової підготовки.

На думку Ю.І. Смирнова (1991), В.М. Платонова, М.М. Булатової (1995), А.С. Ровного (2001-2009), М.М. Линця (2004-2008) та інших фахівців, для розробки раціональної програми фізичної підготовки необхідно виявити особливості взаємозв'язку між показниками, які забезпечують змагальну діяльність.

У структурі загальної фізичної підготовленості на етапі попередньої базової підготовки у спортсменів найбільш інформативними є результати стрибків на місці за 10 с, що характеризує частоту рухів та швидкісні здібності, які найбільш тісно пов'язані з показниками бігу на місці за 10 с ($r = 0,82$),

човникового бігу 4x9 м ($r = -0,71$), сили кисті правої руки ($r = 0,61$). На другому місці по значущості йдуть координаційні здібності у тесті човниковий біг 4x9м, які мали найбільш тісний кореляційний взаємозв'язок з показниками стрибків на місці за 10 с ($r = -0,71$) та 6-хвилинного бігу ($r = -0,70$). Наступне місце посідають результати стрибка з обертом ліворуч, які найбільш тісно пов'язані з результатами стрибка з обертом праворуч ($r = 0,81$).

У структурі спеціальної фізичної підготовленості на етапі попередньої базової підготовки у спортсменів найбільш інформативними є результати тесту «динамічна рівновага при виконанні пандаль-чаги правою ногою», якій найбільш тісно пов'язан з показниками статичної рівноваги на правій нозі ($r = 0,61$) та результатами тесту «5 ударів твіт-дольо-чаги правою ногою» ($r = -0,63$). Далі, за значущістю йде тестове завдання, що характеризує рівень розвитку здібності до складних стрибкових дій (15 ударів двійка-пандаль-чаги), яке має найбільш тісний взаємозв'язок з показниками атаки-контратаки ($r = 0,64$) та результатами тестів «10 ударів пандаль і дольо-чаги правою й лівою ногами» ($r = 0,60$; $r = 0,64$, відповідно). На третьому місці знаходяться показники тесту атака-контратака (здібність до перебудови рухової діяльності і тождження рухових дій), які найбільш тісно пов'язані з показниками тестів «15 ударів двійка-пандаль-чаги» ($r = 0,64$) та «10 ударів пандаль і дольо-чаги правою, лівою ногою» ($r = 0,60$; $r = 0,64$, відповідно).

Аналіз коефіцієнтів кореляції загальної і спеціальної фізичної підготовленості виявив середню і високу щільність взаємозв'язку: між координаційними здібностями (за тестами човниковий біг 4x9 м і стрибки з обертами праворуч і ліворуч) та статичною і динамічною рівновагою (r від $-0,61$ до $0,69$, відповідно), пандаль-чаги за 10 с правою ногою ($r = -0,61$), атака-контратака ($r = 0,61$), 5 твіт-дольо-чаги правою ногою ($r = -0,62$); між швидкісними якостями (біг та стрибки на місці за 10 с) та статичною і динамічною рівновагою (r від $0,63$ до $0,74$), пандаль-чаги за 10 с лівою ногою (r від $0,61$ до $0,64$), атака-контратака (r від $-0,62$ до $-0,65$), 15 двійок-пандаль-чаги ($r = -0,60$); швидкості латентного часу простої зоромоторної реакції показники рефлексометрії) та 15 двійками-пандаль-чаги ($r = -0,61$); витривалості (тест 6-хвилинний біг) та 5 ударами твіт-дольо-чаги лівою ногою на місці ($r = -0,60$). Окрім цього, численні показники пов'язані між собою на рівні $r = 0,50 - 0,59$.

Отже, обрані тести є інформативними для об'єктивного оцінювання загальної та спеціальної фізичної підготовленості юних тхеквондистів, а використання отриманих результатів дозволить здійснювати контроль за розвитком цих здібностей у юних спортсменів, вносити корективи в планування тренувального процесу з тхеквондо.

Четвертий розділ «Оптимізація фізичної підготовленості юних тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки» присвячений ґрунтуванню й розробці програми розвитку спеціальних рухових здібностей юних спортсменів з урахуванням техніки змагальних вправ. Для перевірки ефективності експериментальної програми оптимізації спеціальної фізичної

підготовленості юних тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки проведено педагогічний експеримент. Він тривав 10 місяців (з вересня 2006 по червень 2007 р.) у природних умовах тренування. В експерименті взяли участь 60 юних тхеквондистів (хлопчики) II-I юнацьких розрядів, які були розділені на дві рівноцінні групи: контрольну і експериментальну (по 30 осіб у кожній).

Програма педагогічного експерименту включала дослідження циклу тренування, що складався з першого підготовчого періоду (етап загальної підготовки – 6 тижнів, спеціальної підготовки – 5 тижнів), зимового змагального періоду (5 тижнів), другого підготовчого періоду (етап загальної і спеціальної підготовки – по 7 тижнів) та весінньо-літнього змагального періоду (етап розвитку спортивної форми – 4 тижні).

При цьому, спортсмени контрольної групи тренувалися за методикою, яка є найбільш поширена на даний момент і вважається оптимальною з позиції тренерів та дослідників. До тренувальної програми тхеквондистів експериментальної групи нами було внесено низку змін, що полягали у використанні спеціальних вправ, спрямованих на розвиток рухових здібностей з урахуванням особливостей елементів техніки тхеквондо. До схожих рис у тренувальному процесі спортсменів контрольної та експериментальної груп відносилось: навчально-тренувальні заняття проводилися в однакових умовах; хлопчики обох тренувальних груп мали однакове навантаження; кількість занять з тхеквондо була однаковою (4 заняття на тиждень); тестування загальної і спеціальної фізичної підготовленості проходило в однакових умовах. До відмінних рис відносилось: засоби і методи фізичного виховання для юних тхеквондистів експериментальної групи підбирали з урахуванням рівня їхньої загальної і спеціальної фізичної підготовленості; для спортсменів експериментальної групи було розроблено 6 блоків тренувальних вправ, які застосовувались для розвитку спеціальних рухових здібностей; використання запропонованих спеціальних вправ було включене до тренувальної програми завдяки незначному скороченню вправ на розвиток спеціальної витривалості та силових якостей на загально-підготовчому етапі першого та другого підготовчого періоду та заміни руховими завданнями з блоків деяких техніко-тактичних дій.

Розподіляючи спеціальні вправи у макроциклі, керувалися такою схемою:

1. Вправи, які сприяють розвитку здібності до статичної і динамічної рівноваги виконувались переважно у загально- та спеціально-підготовчих періодах, близько 10% загального обсягу залучалися до тренувальних мікроциклів змагальних періодів.

2. Вправи, спрямовані на розвиток здібності до точності у діях з обертами, в основному включались до тренувальних мікроциклів загально- і спеціально-підготовчих періодів тренування. У змагальних періодах їх частка складала 5%.

3. Вправи, спрямовані на розвиток здібності до частоти рухів були переважно включені нами до спеціально-підготовчих етапів тренування (близько 30%) та у змагальних періодах (близько 15%).

Таблиця 3

Показники загальної фізичної підготовленості юних тхеквондистів під час педагогічного експерименту (n = 60)

Тести	Вихідні дані			Кінцеві дані			Р КГ*	Р ЕГ*
	КГ	ЕГ	Р	КГ	ЕГ	Р		
	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$			
Біг на 30 м (с)	5,75±0,12	5,77±0,12	>0,05	5,46±0,22	5,48±0,47	>0,05	<0,01	<0,01
Стрибок у довжину з місяця (см)	164,26±5,47	163,93±6,90	>0,05	173,40±7,95	173,96±9,55	>0,05	<0,01	<0,01
Стрибок вгору з місяця (см)	37,03±4,00	36,96±5,12	>0,05	44,90±5,16	44,83±4,82	>0,05	<0,01	<0,01
Поперечний шпагат (гр.)	168,06±8,60	167,06±9,11	>0,05	174,90±5,20	170,16±8,36	<0,05	<0,01	>0,05
Шпагат праворуч (гр.)	148,63±10,43	148,50±11,22	>0,05	161,10±11,33	157,80±12,98	>0,05	<0,01	<0,01
Шпагат ліворуч (гр.)	154,73±11,19	152,46±13,25	>0,05	167,33±10,72	163,33±12,39	>0,05	<0,01	<0,01
6-хвилинний біг (м)	1038,30±36,67	1032,20±42,46	>0,05	1188,66±83,38	1195,53±72,03	>0,05	<0,01	<0,01
Човниковий біг 4х9м (с)	11,02±0,42	11,17±0,33	>0,05	10,90±0,40	10,90±0,33	>0,05	>0,05	<0,01
Біг на місці за 10 с (кільк. кроків)	36,60±2,68	36,56±2,47	>0,05	43,63±2,69	44,13±2,96	>0,05	<0,01	<0,01
Стрибки на місці за 10 с (кільк. стрибків)	17,36±1,37	17,26±1,28	>0,05	18,83±1,23	19,03±1,12	>0,05	<0,01	<0,01
Стрибок з обертотом праворуч (гр.)	318,86±41,77	318,96±39,00	>0,05	368,13±39,06	415,10±53,72	<0,01	<0,01	<0,01
Стрибок з обертотом ліворуч (гр.)	321,86±39,39	323,93±36,08	>0,05	371,10±37,49	428,83±53,93	<0,01	<0,01	<0,01
Динамометрія правою рукою (кг)	15,00±1,39	15,03±1,27	>0,05	17,56±2,02	17,03±1,71	>0,05	<0,01	<0,01
Динамометрія лівою рукою (кг)	14,26±1,33	14,40±1,19	>0,05	16,70±1,76	16,90±1,76	>0,05	<0,01	<0,01
Рефлексо-метрія (с)	0,19±0,01	0,19±0,02	>0,05	0,187±0,013	0,187±0,014	>0,05	<0,01	>0,05

Примітка. * – вірогідність розбіжностей між початковими та кінцевими показниками в межах однієї групи

4. Вправи, спрямовані на розвиток здібності до динамічних і просторово-асоциативних параметрів рухів були включені нами переважно до загально-ідегоровчих (близько 40%) та спеціально-підготовчих періодів тренування (30%).

5. Вправи, спрямовані на розвиток здібності до перебудови рухової діяльності і погодження рухових дій виконувалися протягом усього педагогічного експерименту, але найбільша увага розвитку даного компоненту ідегоровленості (близько 60% від загального обсягу виконання даних вправ) віділялася у змагальних періодах, де на перший план виходило вміння юного

спортсмена виконувати атакуючі та контратакуючі дії згідно до ситуації, що виникає у ході поєдинку.

6. Вправи, спрямовані на розвиток здібності до складних стрибкових дій виконувались переважно у спеціально-підготовчих та змагальних періодах, близько 30% загального обсягу залучалися до тренувальних мікроциклів загально-підготовчих періодів.

Аналіз загальної і спеціальної фізичної підготовленості юних тхеквондистів на початку педагогічного експерименту (табл. 3, табл. 4) свідчить, що учасники контрольної та експериментальної груп не мали достовірних відмінностей ($P > 0,05$).

Таблиця 4

Показники спеціальної фізичної підготовленості юних тхеквондистів під час педагогічного експерименту (n = 60)

Тести	Вихідні дані			Кінцеві дані			P КГ*	P ЕГ*
	КГ	ЕГ	P	КГ	ЕГ	P		
	$X \pm \sigma$	$X \pm \sigma$		$X \pm \sigma$	$X \pm \sigma$			
Статична рівновага на правій нозі (с)	12,71±0,23	12,67±0,24	>0,05	24,81±0,94	43,50±1,89	<0,01	<0,01	<0,01
Статична рівновага на лівій нозі (с)	22,93±0,88	22,98±1,05	>0,05	34,19±1,09	43,93±1,62	<0,01	<0,01	<0,01
Динамічна рівновага на правій нозі (с)	8,75±0,27	8,55±0,24	>0,05	27,25±1,26	44,81±2,55	<0,01	<0,01	<0,01
Динамічна рівновага на лівій нозі (с)	10,04±0,37	9,90±0,59	>0,05	30,72±1,49	47,02±2,84	<0,01	<0,01	<0,01
5 ударів пандаль-чаги правою ногою (с)	6,74±0,15	6,68±0,14	>0,05	6,14±0,14	5,18±0,12	<0,01	<0,01	<0,01
5 ударів пандаль-чаги лівою ногою (с)	7,04±0,13	6,99±0,16	>0,05	6,53±0,14	5,50±0,15	<0,01	<0,05	<0,01
Пандаль-чаги за 10 с правою ногою (кільк.)	16,53±0,24	16,50±0,24	>0,05	19,43±0,27	19,33±0,30	>0,05	<0,01	<0,01
Пандаль-чаги за 10 с лівою ногою (кільк.)	15,5±0,26	15,76±0,21	>0,05	18,46±0,24	18,80±0,25	>0,05	<0,01	<0,01
10 ударів пандаль і дольо-чаги правою ногою (с)	6,69±0,10	6,66±0,15	>0,05	6,37±0,10	5,88±0,10	<0,01	<0,05	<0,01
10 ударів пандаль і дольо-чаги лівою ногою (с)	7,28±0,13	7,11±0,17	>0,05	6,93±0,12	6,24±0,13	<0,01	>0,05	<0,01
Атака-контратака (с)	5,14±0,09	5,14±0,09	>0,05	4,72±0,10	4,16±0,13	<0,01	<0,01	<0,01
15 ударів двійка-пандаль-чаги (с)	14,78±0,10	14,83±0,11	>0,05	14,60±0,10	13,79±0,13	<0,01	>0,05	<0,01

Примітка. * – вірогідність розбіжностей між початковими та кінцевими показниками в межах однієї групи

Аналіз загальної і спеціальної фізичної підготовленості юних тхеквондистів наприкінці експерименту показав, що сталися позитивні зміни показників як у спортсменів експериментальної так і контрольної групи. Однак, аналіз саме спеціальної фізичної підготовленості довів, що приріст усіх показників, окрім показників тесту пандаль-чаги за 10 с правою і лівою ногою, у спортсменів експериментальної групи значно переважав аналогічні дані спортсменів контрольної групи. Достовірність результатів, отриманих на початку і в кінці педагогічного експерименту, порівнювали за t – критерієм Ст'юдента. При цьому значну перевагу спортсмени експериментальної групи ($p < 0,01$) мали у прирості показників стрибків з обертами праворуч і ліворуч, статичної та динамічної рівноваги, виконання 5 ударів твіт-дольо-чаги, 10 ударів пандаль і дольо-чаги, атаки-контратаки та 15 двійок-пандаль-чаги, що відображає покращання реалізації фізичного потенціалу у рухових діях. Тобто з підвищенням рівня розвитку фізичних якостей враховуються особливості кінематичних параметрів техніки, що позитивно впливає на гармонійність підготовленості.

Структура загальної фізичної підготовленості юних тхеквондистів за результатами факторного аналізу до початку педагогічного експерименту включала п'ять факторів: I – координаційних здібностей; II – швидкісних якостей; III – гнучкості; IV – швидкісно-силових якостей; V – силових якостей. У першому факторі найбільшу факторну вагу мали показники координаційної підготовленості ($r =$ від 0,811 до 0,892). У другий фактор з найбільшою факторною вагою виділилися показники швидкісних якостей та частоти рухів ($r =$ від 0,667 до 0,893). Найбільш значущу факторну вагу у третьому факторі для юних тхеквондистів мали показники рухливості у кульшових суглобах ($r =$ від 0,692 до 0,892). Четвертий фактор містив у собі показники стрибка у довжину з місця та стрибка вгору з місця ($r =$ від 0,686 до 0,843). У п'ятий фактор з найбільшою факторною вагою виділилися показники силових якостей ($r =$ від 0,803 до 0,819). Структура спеціальної фізичної підготовленості юних тхеквондистів за результатами факторного аналізу включає три фактори: I – здібності до статичної рівноваги, до точності у діях з обертами та складних стрибкових дій; II – здібності до динамічної рівноваги та ритмічної діяльності; III – здібності до диференціації параметрів рухів. У першому факторі найбільшу факторну вагу мали показники статичної рівноваги ($r =$ від 0,753 до 0,784) та 5 ударів твіт-дольо-чаги ($r =$ від 0,662 до 0,751). У другий фактор з найбільшою факторною вагою виділилися показники динамічної рівноваги лівою ногою ($r = 0,832$) та пандаль-чаги за 10 с ($r =$ від 0,646 до 0,811). Найбільш значущу факторну вагу у третьому факторі для юних тхеквондистів мали показники 10 ударів пандаль і дольо-чаги ($r =$ від 0,927 до 0,933).

Після проведення педагогічного експерименту кількість факторів загальної фізичної підготовленості в експериментальній групі скоротилася з п'яти до трьох (на відміну від контрольної групи, де вона не змінилася), що свідчить про

оптимізацію загальної фізичної підготовленості юних тхеквондистів експериментальної групи. Після проведення педагогічного експерименту в обох групах відбулося зменшення кількості факторів спеціальної фізичної підготовленості з трьох до двох, що є свідченням оптимізації спеціальної фізичної підготовленості. Однак перерозподіл показників в середині факторів в експериментальній групі характеризується тим, що переважають показники здібності до перебудови рухів (виконання атаки-контратаки), що є найбільш складним при відтворенні юними тхеквондистами технічних дій у змагальній діяльності (на відміну від контрольної, де показники даної здібності у факторах відсутні).

У п'ятому розділі – **"Аналіз та узагальнення результатів досліджень"** – підсумовуються результати наукового дослідження. Наводяться нові дані та порівнюються результати проведеної нами роботи з дослідженнями інших авторів відносно проблеми оптимізації спеціальної фізичної підготовленості юних спортсменів.

Аналіз спеціальної літератури показав, що авторами вивчались різні аспекти тренувального процесу у східних единоборствах, але спеціальна фізична підготовка в тхеквондо – лише фрагментарно. Від її розв'язання залежать результати виступів спортсменів на змаганнях різного рівня, коли в умовах жорсткої конкуренції до юних тхеквондистів висуваються високі вимоги щодо їхньої підготовленості.

У проведених нами дослідженнях визначено комплекс тестів, що дозволяє оцінити структуру і рівень розвитку основних сторін підготовленості юних тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки.

У результаті проведених досліджень було підтверджено такі думки фахівців:

- існує високий кореляційний взаємозв'язок між компонентами загальної та спеціальної фізичної підготовленості юних тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки (Ю.Б. Калашников, 1998; О.В. Перфилов, 2005; И.С. Зенченко, 2007; та інш.);

- на етапі попередньої базової підготовки провідними є рівень розвитку координаційних здібностей та швидкісних якостей (55-58 % від загальної дисперсії вибірки) і здібності до статичної рівноваги та до точності у діях з обертами (37 – 44 % від загальної дисперсії вибірки).

Матеріали наших досліджень доповнюють теоретичні положення та розширюють уявлення про те, що з'ясування структури та змісту загальної й спеціальної фізичної підготовленості юних тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки дає можливість вибірково впливати на розвиток спеціальних рухових здібностей для оптимізації та підвищення рівня їхньої спеціальної фізичної підготовленості, що у свою чергу впливає на якість виконання технічних дій у змагальних поєдинках (Ю.И.Смирнов, 1991; Л.М.Козак, 2002; Л.Ч.Ки, 2003; А.А.Новіков, 2003; С.М.Ашкинази, 2006).

У нашому дослідженні вперше:

- розроблено та експериментально обґрунтовано систему тренувальних засобів з вибіркоким розвитком спеціальних рухових здібностей шляхом застосування спеціальних вправ, спрямованих на підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості юних тхеквондистів;
- виявлено взаємозв'язки показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості юних тхеквондистів;
- визначена факторна структура загальної та спеціальної фізичної підготовленості юних тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури дозволив встановити, що спеціальна фізична підготовленість є основою для якісної технічної підготовки та досягнення високих результатів у тхеквондо. Незважаючи на це, проблема спеціальної фізичної підготовленості юних тхеквондистів вивчена недостатньо. Дослідження окремих аспектів цієї проблеми, які були проведені переважно на прикладі інших видів спортивних єдиноборств, не дають можливості скласти повне уявлення про особливості процесу підготовки юних тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки. Недослідженими залишаються питання структури та взаємозв'язку компонентів загальної та спеціальної фізичної підготовленості юних тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки, особливостей і реалізації спеціальних рухових здібностей в основних елементах техніки тхеквондо (ВТФ).

2. У структурі загальної фізичної підготовленості юних тхеквондистів недостатньо розвинені такі фізичні якості як швидкість, швидкісно-силові, координаційні здібності та швидкість простої зоромоторної реакції.

У структурі спеціальної фізичної підготовленості юних спортсменів недостатньо розвинені здібності до статичної та динамічної рівноваги, точності у діях з обертами, частоти рухів, динамічних та просторово-часових параметрів рухів, перебудови рухів і до складних стрибкових дій.

3. Із 176 розрахованих коефіцієнтів кореляції у юних тхеквондистів між компонентами загальної та спеціальної фізичної підготовленості виявлено 47,7% випадків середнього статистичного взаємозв'язку.

Найбільша кількість статистично достовірних взаємозв'язків загальної фізичної підготовленості належить показникам: спритності та координації, витривалості, частоти рухів. Меншу кількість взаємозв'язків мають показники силових можливостей, швидкісних якостей, швидкості простої зоромоторної реакції та гнучкості.

Найбільша кількість достовірних взаємозв'язків спеціальної фізичної підготовленості належить показникам: здібності до точності у рухах з обертами, здібності до перебудови рухової діяльності і погодження рухових дій, до складних стрибкових дій і до динамічної рівноваги.

Виявлені взаємозв'язки між показниками фізичної підготовленості дозволяють оптимізувати процес розвитку спеціальних рухових здібностей

юних тхеквондистів з підвищення рівня їхньої спеціальної фізичної підготовленості.

4. Особливістю факторної структури загальної фізичної підготовленості юних тхеквондистів експериментальної групи є розташування показників координаційних здібностей та швидкісних якостей у найбільш вагомих факторах – I та II, а у контрольній групі такими показниками є силові якості та координаційні здібності.

Структура спеціальної фізичної підготовленості тхеквондистів експериментальної і контрольної груп складається з відносно однакових показників спеціальних рухових здібностей і містить по три узагальнені фактори.

5. Авторська програма фізичної підготовки, на відміну від загальноприйнятої, передбачала вибірковий розвиток спеціальних рухових здібностей при одночасному і послідовному розвитку фізичних якостей із застосуванням адекватних засобів і методів. Розроблена програма сприяла вірогідно більш вираженим змінам ($p < 0,05 - 0,01$) переважної більшості показників фізичної підготовленості юних тхеквондистів.

6. У всіх показниках спеціальної фізичної підготовленості, крім тесту на частоту рухів – пандаль-чаги за 10 с правою і лівою ногами ($p > 0,05$), за час педагогічного експерименту відбулися статистично суттєві відмінності на користь експериментальної групи. У показниках загальної фізичної підготовленості статистично вірогідна перевага спортсменів експериментальної групи спостерігалась у координаційних тестах – стрибки з обертами за допомогою рук праворуч і ліворуч ($p < 0,01$), а перевага у спортсменів контрольної групи – тільки у тесті на гнучкість ($p < 0,05$).

7. Упродовж педагогічного експерименту змінилася факторна структура загальної фізичної підготовленості юних тхеквондистів (кількість факторів зменшилася з п'яти до трьох), що свідчить про оптимізацію процесу їхньої загальної фізичної підготовки за авторською програмою.

У факторній структурі спеціальної фізичної підготовленості юних тхеквондистів упродовж педагогічного експерименту в обох групах відбулося зменшення кількості факторів з трьох до двох. При цьому у спортсменів експериментальної групи до факторів входять переважно показники здібності до перебудови рухів, що є свідченням оптимізації спеціальної фізичної підготовленості, на відміну від спортсменів контрольної групи, де показники цієї здібності у виділених факторах відсутні.

8. За час педагогічного експерименту показники спеціальних рухових здібностей у спортсменів експериментальної групи істотно зросли у порівнянні з цими ж показниками контрольної групи ($p < 0,05 - 0,01$). Найбільший приріст в експериментальній групі спостерігається в тестах «динамічна рівновага правою і лівою ногами» (на 424 % і 375% відповідно, $p < 0,01$), а також «статична рівновага на правій і лівій нозі» (на 243% і 91% відповідно, $p < 0,01$). Виражені темпи приросту спостерігались також при виконанні 5 ударів твіт-дольо-чаги правою та лівою ногою (на 22,5% і 21,3% відповідно, $p < 0,01$);

атака-контратака (на 19,1%, $p < 0,01$); 10 ударів пандаль і дольо-чаги правою та лівою ногою (на 11,7% і 12,2% відповідно, $p < 0,01$).

9. Запропонована програма вибіркового розвитку спеціальних рухових здібностей юних тхеквондистів із застосуванням спеціальних вправ та рухових завдань, є ефективнішою ($p < 0,01$) за традиційну.

Предметом подальшого спеціального вивчення повинна стати система ефективного фізичного вдосконалення на наступних етапах багаторічного спортивного тренування в тхеквондо.

СПИСОК ПРАЦЬ, ОПУБЛІКОВАНИХ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

1. Новікова О.В. Особливості спеціальної рухової підготовленості юних тхеквондистів / О.В. Новікова // Слобожанський науково-спортивний вісник: Зб. наукових статей. – Харків, ХДАФК, 2002. – С. 106-107.

2. Новікова О.В. Вплив загальних та спеціальних рухових здібностей на опанування технічними діями в тхеквондо / В.П. Горбенко, О.В. Новікова // Всеукр. наук.-практ. конф. “Шляхи оптимізації вищої фізкультурної освіти в Україні”. – Спортивний вісник Придніпров’я. – 2003. – С. 77-82. *Особистий внесок здобувача полягає у постановці проблеми, обробці даних методами математичної статистики.*

3. Новікова О.В. Деякі аспекти змагальної діяльності юних тхеквондистів / В.П. Горбенко, О.В. Новікова // – Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Зб. наукових праць. Ч. I. – Рівне: Ред.-вид. Центр міжнародного університету «РЕГІ» ім. Академіка С.Дем’янчука, 2003. – С. 43-46. *Особистий внесок здобувача полягає у постановці проблеми, організації та проведенні соціологічного дослідження.*

4. Новікова О.В. Вплив окремих рухових здібностей на оволодіння технічними діями в тхеквондо на етапі попередньої базової підготовки / О.В. Новікова // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 7: У 3-х т. – Львів: НВФ «Українські технології», 2003. – Т. 3. – С. 70-74.

5. Новікова О.В. Ефективність спеціальних рухових завдань по розвитку спеціальних рухових здібностей юних тхеквондистів / О.В. Новікова // Спортивний вісник Придніпров’я: науково-теоретичний журнал ДДІФКіС. – 2004. – № 5. – С. 63-67.

6. Новікова О.В. Розвиток спеціальних рухових здібностей юних тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки / О.В. Новікова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. за ред. Ермакова С.С. – Харків: ХДАДМ, (ХХП), 2004. – № 3. – С. 36-43.

7. Новікова О.В. Спеціальна рухова підготовка юних тхеквондистів 9-2-років / О.В. Новікова // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 8: У 4-х т. – Львів: НВФ «Українські технології», 2004. – Т. I. – С. 278-282.

8. Лукіна О. Визначення та аналіз факторної структури специфічної рухової підготовленості юних тхеквондистів / Олена Лукіна, Василь Горбенко.

– Спортивний вісник Придніпров'я – науково-теоретичний журнал ДДІФКіС. – 2005. – № 3. – С. 84-87. *Особистий внесок здобувача полягає у постановці проблеми, обробці даних методами математичної статистики.*

9. Лукіна О.В. Структура та провідні компоненти рухової підготовленості юних тхеквондистів / О.В. Лукіна // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з гал. фіз. культ. та спорту. Анотації, зміст та допоміжні індекси. Вип. 10. – Львів: НВФ “Укр. технол.”, 2006. – С. 81-82.

10. Лукіна О.В. Динаміка структурних змін базової підготовленості юних тхеквондистів / О.В. Лукіна // Спортивний вісник Придніпров'я: науково-теоретичний журнал ДДІФКіС. – 2007. № 1. – С. 107-110.

11. Лукіна О. Вдосконалення фізичної підготовленості юних тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки / Олена Лукіна // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з гал. фіз. культ. та спорту. Вип. 12: У 4-х т. – Львів: НВФ “Укр. технол.”, 2008. – Т. 1. – С. 181-186.

12. Лукіна О.В. Оцінка взаємозв'язку та взаємодії показників загальної та спеціальної підготовленості юних тхеквондистів / О.В. Лукіна // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2008. – № 3-4. – С. 183-187.

13. Новикова Е.В. Место координационных способностей в структуре специальной физической подготовки юных тхэквондистов / В.П. Горбенко, Е.В. Новикова // Молодая спортивная наука Донбасса: 1-я регион. научно-практ. конф.: Сб. науч. работ. – Донецк, 2002. – С. 73-76. *Особистий внесок здобувача полягає у постановці проблеми, організації та проведенні соціологічного дослідження.*

14. Новикова Е.В. Развитие специальных двигательных способностей юных тхэквондистов на начальных этапах многолетнего спортивного совершенствования / В.П. Горбенко, Е.В. Новикова // Актуальні проблеми юнацького спорту: М-ли II Всеукр. наук.-практ. конф. – Херсон: Вид. ХДУ, 2003. – С. 47-51. *Особистий внесок здобувача полягає у постановці проблеми, обробці даних методами математичної статистики.*

15. Новікова Олена. Взаємозв'язок рухових здібностей та технічних дій юних тхеквондистів / Олена Новікова // Матеріали V міжнародної наукової конференції студентів та аспірантів “Фізична культура, спорт та здоров'я”. – Харків: ХДАФК, 2003. – С. 41-42.

АНОТАЦІЯ

Лукіна Олена Володимирівна. Оптимізація спеціальної фізичної підготовленості юних тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт. – Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ, 2010.



Дисертаційна робота присвячена визначенню структури та оптимізації фізичної підготовленості юних тхеквондистів у зв'язку з тим, що ефективність підготовки певною мірою залежить від розроблених кількісних показників та рекомендацій, що характеризують види підготовленості, зокрема фізичної, з рахуванням питомої ваги окремих показників та кількісне співвідношення між ними. Результати дослідження фізичної підготовленості показали, що у юних тхеквондистів недостатньо розвинені швидкісні, швидкісно-силові, координаційні здібності та зоромоторна реакція.

Результати кореляційного аналізу взаємозв'язків між показниками фізичної підготовленості доповнюють та розширюють дані фахівців з різних видів східних единоборств про можливість вибірково впливати на розвиток спеціальних рухових здібностей та підвищувати рівень спеціальної фізичної підготовленості юних тхеквондистів раціонально підібраними фізичнимиправами.

Аналіз факторної структури базової фізичної підготовленості юних тхеквондистів дозволив визначити показники з найбільш вагомими значеннями як в кожному окремому факторі так і в окремих видах підготовленості, рахування яких сприяло оптимізації тренувального процесу на етапі попередньої базової підготовки.

У дисертаційній роботі вперше запропонована програма вибіркового розвитку спеціальних рухових здібностей юних тхеквондистів шляхом застосування блокової системи тренувальних засобів розподілених упродовж макрокциклу.

Ключові слова: юні тхеквондисти, етап попередньої базової підготовки, фізична підготовка, спеціальна фізична підготовленість, спеціальні рухові здібності.

АННОТАЦИЯ

Лукина Елена Владимировна. Оптимизация специальной физической подготовленности юных тхэквондистов на этапе предварительной базовой подготовки. – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.01 - Олимпийский и профессиональный спорт. - Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта. - Днепропетровск, 2010.

Диссертационная работа посвящена определению структуры общей и специальной физической подготовленности юных тхэквондистов и совершенствованию процесса их подготовки в связи с тем, что недостаточное решение проблемы использования в тренировочном процессе информации об основных отличиях между подготовленностью спортсменов на этапе предварительной базовой подготовки сдерживает качество овладения

техническими действиями и их эффективной реализации в соревновательных поединках.

В диссертации установлена взаимосвязь между показателями физического развития, общей и специальной физической подготовленностью, определена факторная структура физической подготовленности юных тхэквондистов на этапе предварительной базовой подготовки.

Уровень общей физической подготовленности юных тхэквондистов наиболее полно отражают результаты таких тестов: прыжки на месте за 10 с, челночный бег 4х9 м, прыжок с оборотом влево.

Уровень специальной физической подготовленности юных тхэквондистов наиболее полно отражают результаты таких тестов: динамическое равновесие при выполнении пандаль-чаги правой ногой, 15 ударов двойка-пандаль-чаги, атака-контратака.

Впервые определены ведущие факторы в структуре общей и специальной физической подготовленности юных тхэквондистов на этапе предварительной базовой подготовки.

Разработана и экспериментально проверена авторская программа избирательного развития специальных двигательных способностей юных тхэквондистов, которая предусматривала существенное увеличение (на 70%) использования специальных физических упражнений с учетом особенностей техники тхэквондо ВТФ и способствовала достоверно большему приросту большинства показателей подготовленности юных спортсменов на этапе предварительной базовой подготовки, чем занятия по общепринятой программе.

Ключевые слова: юные тхэквондисты, этап предварительной базовой подготовки, физическая подготовка, специальная физическая подготовленность, специальные двигательные способности.

ANNOTATION

Lukina O.V. Optimization of special calisthenics of young taekwondo players at the stage of the preparatory basing training. – Manuscript.

Dissertation for the Candidate Degree in Physical Training and Sports, Speciality 24.00.01 – Olympics and Professional Sports. – Dnipropetrovs'k State Institute of Physical Culture and Sports. – Dnipropetrovs'k, 2009.

The dissertation is devoted to the detecting of the structure of general physical and special calisthenics of young tae kwan do players and improvement of the process of their training because insufficient solving of the problem of using in the training process the information about the main differences between the preparation of the sportsmen on the level of preparatory basic training holds back the property of capture of technical activities and their effective realization at the contests.

In the dissertation the interconnection between the indexes of physical development and general and special calisthenics was found, and the factor structure of physical calisthenics of young taekwon do players at the level of preparatory basing training was detected.

The results of the researches of scientists were added by the information about the interconnection between the physical calisthenics of young taekwon do players on the preparatory basing training, that gives possibility to make purposeful influence by special exercises on the development of special moving capabilities and physical properties for improving capturing the technical activities and their effective realization at the contests.

For the first time the methodology with the priority development of special moving capabilities of young taekwon do players is presented in the work, for increasing the level of special calisthenics of young taekwon do players at the level of preparatory basing training.

Key words: young taekwondo players, the level of preparatory basing training, physical training, special moving exercises, special moving capabilities.