

## СПЕЦІАЛЬНА РУХОВА ПІДГОТОВКА ЮНИХ ТХЕКВОНДИСТІВ 9-12 РОКІВ

Олена НОВИКОВА

*Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту*

**Постановка проблеми.** Багаторічна спортивна підготовка в тхеквондо передбачає етап попередньої базової підготовки. Він охоплює юних спортсменів 9-12 років. Це період найбільш активного становлення рухової функції організму, вважається сприятливим для навчання складним руховим навичкам [8]. Юний тхеквондист повинен набути достатній рівень спеціальної фізичної підготовленості (насамперед спеціальних рухових здібностей), що дозволить вирішувати проблеми якісної технічної підготовки.

Важливою особливістю цього етапу підготовки є врахування сенситивних періодів розвитку рухових здібностей, гетерохронність розвитку яких обумовлена гетерохронністю морфофункціонального дозрівання систем організму, змістом спрямованістю засобів тренування, які впливають на нього [3, 4, 7]. Тому доцільно здійснювати акцентований розвиток тих чи інших рухових здібностей дітей в період, коли спостерігається їх найбільш інтенсивний ріст. До таких, на цьому етапі підготовки, слід віднести координаційні здібності та деякі специфічні форми їх вираження, які складають основу спеціальних рухових здібностей юних тхеквондистів.

Робота виконується в ДДІФКіС згідно теми 1.2.20 "Удосконалення спеціальних рухових здібностей спортсменів при виконанні вправ швидко-силового характеру". Зведеного плану НДР у сфері фізичного виховання і спорту.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Дослідження в галузі фізичної культури і спорту вказують на те, що сенситивні періоди розвитку рухових якостей (наприклад, силових та координаційних; виконання різних тестів на координаційні здібності) не збігаються в часі [2,3,4,6]. Тому тренерам та фахівцям зі спорту, зокрема з тхеквондо, важливо мати уяву в які вікові періоди йде активний розвиток окремих рухових якостей. Такі сприятливі періоди, до речі, можна визначати оптимальний час залучення дітей до початкових занять спортом [5, 8].

Молодший шкільний вік – сприятливий період для розвитку координаційних здібностей (КЗ). КЗ і пов'язані з ними психофізіологічні функції більш інтенсивно зростають з 7 до 11-12 років [4, 6, 7]. Розвинувшись, вони зберігаються тривалий час і дозволяють успішно опановувати різноманітні рухові дії навіть складної координації [1, 8, 11].

Цей період відповідає етапу попередньої базової підготовки в тхеквондо. Вони займають чинне місце в структурі спеціальної рухової підготовленості юних тхеквондистів. Тхеквондо пред'являє різні вимоги до КЗ в цілому, визначаючи необхідність максимального прояву окремих специфічних її видів [9, 11, 13].

Доведено що, серед рухових здібностей, які позитивно впливають на опанування технічними діями, спеціальними слід вважати ті, в яких координаційний компонент домінуючий [9, 10]. Визначені такі, серед яких найважливішими є: здібність до динамічних і просторово-часових параметрів рухів; здібність до перебудови рухової діяльності і погодження рухових дій; здібність до точності у діях з обертами

здібність до збереження стійкої пози (рівноваги); здібність до виконання складних стрибкових дій; здібність до частоти рухів [9, 11, 12].

**Мета дослідження.** Вивчити спрямованість спортивного тренування на випереджуючий розвиток та вдосконалення специфічних координаційних здібностей.

**Завдання.** Дослідити ефективність використання програми спеціальних завдань для розвитку спеціальних рухових здібностей (СРЗ) юних тхевондистів на етапі попередньої базової підготовки (ПБП).

**Результати дослідження.** Дослідження проведене у три взаємопов'язані між собою етапи. На першому проведено аналітичний огляд науково-методичної літератури, вивчено та узагальнено досвід практики, проведені педагогічні спостереження під час тренувальних занять та змагань. На другому етапі проводився вибір та сформовані експериментальні групи юних спортсменів 9-12 років. Вони почали спеціалізовані заняття з тхеквондо (за версією ВТФ) після річного етапу початкової підготовки за умов реального тренувального процесу.

На третьому етапі згідно з робочою гіпотезою та завданнями дослідження проводився 2-річний педагогічний експеримент на базі "між кафедральної лабораторії" ДДІФКіС, ЦСК "Тоджима" та ФСТ "Динамо". Задіяна група юних тхевондистів, віковий рівень якої відповідає етапу ПБП. Розроблена тестова програма дозволила визначити вихідний рівень загальних та СРЗ юних тхеквондистів, яка подальшому використовувалась для етапних контрольних обстежень [10]. Юні тхеквондисти в цілому однакові за рівнем фізичної та технічної підготовленості (Р<0,05), тренуються по існуючій програмі для ДЮСШ. Тренувальна програма експериментальної групи доповнена спеціальними комплексами вправ на спрямований розвиток СРЗ, в яких координаційний компонент домінуючий, найбільшого ці вправи пов'язані з обертами, перебудовою рухів, просторовою орієнтацією та іншими специфічними для тхеквондо. В групах спостерігається різниця рівня розвитку загальних та спеціальних рухових здібностей, технічної підготовки та взаємозв'язку окремих параметрів рухової підготовленості (табл. 1). Також визначити взаємозв'язок рухових здібностей та складних технічних дій, але висока кореляційна залежність відмічена між показниками СРЗ та технічних

Ефект застосування спеціальних рухових завдань почав з'являтися після 4-х місяців тренування, зі стійкою тенденцією до більш значного приросту після 8, 12-місяців тренування. Етапні контрольні обстеження вказують на значні розбіжності між показниками груп (Р<0,05). В першу чергу це стосується вправ координаційної підготовки та СРЗ.

Згідно з правилами Всесвітньої федерації тхеквондо (ВТФ) до участі в міжнародних змаганнях залучають дітей з 11 років [13, 15]. Проведене нами анкетування тренерів та фахівців України вказує на те, що 55% респондентів залучають до спеціалізованої діяльності дітей з 7-8 років, 40% - з 9-10 років, 5% - з 11-12 років. Значення належним чином юні тхеквондисти отримують фізичні і моральні навантаження (30-40% випадків). Тому, на наш погляд, юний тхевондист, якого залучають до спеціалізованої діяльності, повинен мати крім всього іншого, достатній рівень загальної фізичної підготовленості (насамперед СРЗ), що дозволить йому ефективно діяти в нападі та надійно у захисті.

Ефективність визначення ефективності запропонованої спрямованості тренування порівняно з контрольною групою обох груп наприкінці першої половини третього етапу взяли участь

Таблиця 1

**Взаємозв'язок показників рухових здібностей та складних технічних дій юних тхеквондистів**

	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16
X1	1	<b>0,76</b>	0,53	-0,48	-0,19	-0,44	<b>-0,62</b>	<b>-0,65</b>	-0,13	-0,52	-0,45	-0,22	<b>0,72</b>	0,51	0,51	-0,48
X2		1	0,51	-0,36	-0,01	-0,51	<b>-0,64</b>	-0,39	-0,44	-0,39	-0,35	-0,29	0,44	0,4	0,19	-0,44
X3			1	<b>-0,65</b>	-0,49	<b>-0,73</b>	<b>-0,67</b>	-0,7	-0,51	-0,29	<b>-0,73</b>	-0,42	<b>0,79</b>	<b>0,72</b>	<b>0,68</b>	-0,79
X4				1	0,57	<b>0,79</b>	0,37	0,59	0,06	0,43	<b>0,83</b>	0,49	<b>-0,68</b>	-0,46	-0,8	0,79
X5					1	0,51	0,31	<b>0,65</b>	0,01	<b>0,7</b>	<b>0,69</b>	-0,15	-0,47	-0,36	-0,42	0,39
X6						1	<b>0,75</b>	<b>0,71</b>	0,34	0,35	<b>0,69</b>	0,48	-0,57	-0,37	-0,46	0,68
X7							1	<b>0,73</b>	0,39	0,31	0,23	0,15	-0,43	-0,24	-0,25	0,39
X8								1	0,2	0,42	<b>0,61</b>	-0,1	<b>-0,74</b>	-0,52	-0,59	0,79
X9									1	0	0,13	0,37	-0,23	-0,24	0,07	0,39
X10										1	0,53	0,16	-0,47	-0,24	-0,2	0,44
X11											1	<b>0,73</b>	<b>-0,78</b>	<b>-0,69</b>	<b>-0,71</b>	0,39
X12												1	-0,48	-0,3	-0,11	0,39
X13													1	<b>0,84</b>	<b>0,75</b>	0,39
X14														1	<b>0,76</b>	-0,79
X15															1	-0,79
X16																1

1 – біг 30 м, с; 2 – біг 600 м, с; 3 – човниковий біг 4х9 м; 4 – стрибок у довжину з місця, м; 5 – стрибок у висоту по Абалакову, см; 6 – максимальний оберт по В. Старості, градуси; 7 – біг на місці, торкаючись колінами жгута, кількість; 8 – стрибок на місці, торкаючись колінами жгута, кількість; 9 – станова сила, кг; 10 – поперечний шпагат, градуси; 11 – статична рівновага (пандаль-чагі) на одній нозі, с; 12 – динамічна рівновага (пандаль-чагі) на одній нозі, с; 13 – просторово-часова точність у діях з обертами: 5 твіт-дольо-чагі однією ногою, с; 14 – здібність до диференціювання: 10 ударів пандаль і дольо-чагі однією ногою, с; 15 – здібність до складних стрибкових дій: 15 двійок пандаль-чагі, с; 16 – здібність до частоти рухів: пандаль-чагі однією ногою за 10 с, кількість.

у VI Міжнародному юнацькому турнірі “Діти України” у м. Харькові та обласних змаганнях у м. Дніпропетровськ. Нотаційний запис змагальних показників здійснювався за тхеквондистами подолавшими один кваліфікаційний бар’єр (поєдинок). Аналізу піддано 36 поєдинків у всіх запропонованих вагових категоріях (18 – першої (експериментальної) групи, 18 – другої (контрольної)). За методикою Г.С. Туманяна (1986) фіксувались наступні технічні дії: кількість реальних спроб проведення атакуючих дій (КРА); кількість оцінених атакуючих дій (ЕФА). співвідношення цих показників характеризує відсоткову частку оцінених суддівських дій (ЕФА) – ефективність атак [14]. Виділені критерії об’єктивно характеризують спеціальну рухову підготовленість спортсменів (табл. 2). Інтегральним показником спеціальних рухових здібностей, на наш погляд, є КОА та ЕФА. Так при атаках середній рівень (це удари пандаль-чагі, двійка, твіт-чагі, торнадо) з загальною кількістю реальних спроб проведення атакуючих дій – 68,2, в середньому оцінено 17,1% у другій, з загальної кількості 63,6. При атаках у верхній рівень (це удари дольо-чагі, твіт-дольо-чагі, нерьо-чагі, торнадо, двійка) з загальною кількістю реальних спроб проведення атакуючих дій – 10,6; оцінено 4,6 атакуючих дій, ефективність атак склала 42,7% в першій групі; проти 2,4, та 27,1% у другій, з загальною кількістю 8,8. Таким чином перевага тхеквондистів першої групи змагальних позиціям характеризує технічну та спеціальну рухову підготовленість змагальників.

Слід відзначити вагову ціну атакуючих дій в середній та верхній рівнях змагальних позиціям.

Таблиця 2.

## Критерії оцінювання змагальної діяльності юних тхеквондистів

Критерії		до 28 кг	до 30 кг	до 34 кг	до 37 кг	до 41 кг	Середнє значення
<b>Перша група</b>							
Середній рівень	Кількість реальних атак	54	74	53	72	88	68,2
	Кількість оцінених атак	13	21	15	19	18	17,2
	Ефективність атак	24%	28,3%	28,3%	26,3%	20,4%	25,4%
Верхній рівень	Кількість реальних атак	8	14	10	12	9	10,6
	Кількість оцінених атак	3	7	4	5	4	4,6
	Ефективність атак	37,5%	50%	40%	41,6%	44,4%	42,7%
Кількість поєдинків		3	4	3	4	4	3,6
<b>Друга група</b>							
Середній рівень	Кількість реальних атак	44	69	55	76	74	63,6
	Кількість оцінених атак	6	10	12	15	12	11
	Ефективність атак	13,6	14,4%	21,8%	19,7%	16,2%	17,1%
Верхній рівень	Кількість реальних атак	8	7	10	10	9	8,8
	Кількість оцінених атак	2	2	4	2	2	2,4
	Ефективність атак	25%	28,5%	40%	20%	22,2%	27,1%
Кількість поєдинків		3	4	3	4	4	3,6

значно меншій кількості спроб до атакуючих дій та оцінених атак, ефективність атак у верхній рівень значно вища в обох групах. Це дає підставу для внесення відповідних коректив в програму спеціальних завдань щодо розвитку та вдосконаленню специфічних КЗ, частка яких при виконанні реальних атакуючих дій у верхній рівень, вагоміша. До таких слід віднести: здібність до точності у діях з об'єктами, до виконання складних стрибкових дій, до погодження рухових дій, до витримки дистанції.

### Висновки.

Визначення сенситивних періодів розвитку рухових здібностей, зокрема координаційних, визначає якісне оволодіння технічними діями та подальшу ефективну змагальну діяльність в тхеквондо. Розроблена програма спеціальних завдань по їх розвитку та вдосконаленню в певній мірі цьому сприяє.

СРЗ – головний чинник структури спеціальної рухової підготовки юних тхеквондистів. При наявності достатнього їх рівня вони можуть брати участь в поєдинках без шкоди для стану власного здоров'я, ефективно діючи в нападі та успішно у захисті і блокуваннях.

Відсутнім показником, відзеркалюючим рівень СРЗ, на наш погляд, є деякі використані критерії оцінки змагальної діяльності: КОА, ЕФА та ін.

4. Кількість реальних атак у верхній рівень значно менша ніж в середній (51 до 340 – перша група, 44 до 318 – друга), але якісна ефективність цих атак вища (42,7% до 25,4% - перша, 27,1% - 17,1% - друга).
5. В програму спеціальних завдань будуть внесені відповідні корективи.

### Література

1. Вильчковский Э.С. Педагогические основы процесса формирования двигательной подготовленности детей 3-7 лет: Автореф. дис. д-ра пед. наук. 24.00.04. – К., 1989. – 44 с.
2. Вишняков А.В. Показатели развития координационных способностей у детей 11-12 лет в зависимости от степени полового созревания. // *Вопросы исследования в психологии и возрастной физиологии*, 1991. - №2. - С. 92-95.
3. Гужаловский А.А. Проблема “критических” периодов онтогенеза и ее значение для теории и практики физического воспитания // *Очерки по теории физической культуры*. М., 1979.
4. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств – проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста. Дис. д-ра пед. наук. – М., 1979.
5. Гужаловский А.А. Проблемы теории спортивного отбора. – *ТПФК*. – 1985. №8. – С. 24-25.
6. Кузнецова З.И. Критические периоды развития двигательных качеств школьников. // *Физическая культура в школе*. – 1975. - №1. – С. 7-9.
7. Лях В.И. Сенситивные периоды развития координационных способностей детей в школьном возрасте. – *ТПФК*. – 1990. - №3. – С. 15-18.

---

## SPECIAL MOTOR TRAINING OF YOUNG TAEKWONDISTS (AGED 10-12)

Olena NOVIKOVA

*Dnipropetrovsk State Institute of Physical Culture & Sport*

**Summary.** The area of special motor abilities is the main factor of special motor conditions structure of young taekwondists. Having the sufficient level a young sportsman can take part in competitions without any harm for his health.

---