



Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту
Національний Олімпійський комітет
Республіканський науково-методичний кабінет
Федерація тхеквондо (ВТФ) України



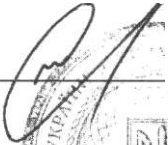
ТХЕКВОНДО (ВТФ)

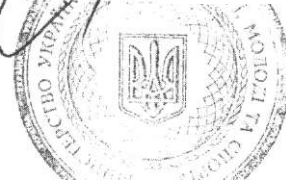
НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА ДЛЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ,
СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ ШКІЛ ОЛІМПІЙСЬКОГО РЕЗЕРВУ,
ШКІЛ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ
ТА СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ
СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ

**Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту
Республіканський науково-методичний кабінет
Федерація тхеквондо (ВТФ) України**

"Затверджую"

Заступник Міністра України у
справах сім'ї, молоді та спорту


Дутчак



Тхеквондо (ВТФ)

**Навчальна програма
для дитячо-юнацьких спортивних шкіл,
спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву,
шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих
навчальних закладів спортивного профілю**

Тхеквондо (ВТФ):

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю.

Програму підготував *О.С. Коцєєв* - викладач кафедри ОПС ДДІФКС, тренер з тхеквондо, II Дан ВТФ тхеквондо.

Програма обговорена та ухвалена Федерацією тхеквондо (ВТФ) України, науково-методичною радою Федерації тхеквондо (ВТФ) України, отримала експертну оцінку фахівців Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту і ДНДІФКС.

Редактор *О.П. Моргушенко*

Відповідальний за випуск *В.Г. Свинцова*

Видано на замовлення Національного олімпійського комітету України

© Національний олімпійський комітет
України, 2009

© Республіканський науково-методичний
кабінет Міністерства України у справах сім'ї
молоді та спорту

ВСТУП

Розробка програми зумовлена потребою удосконалення навчально-тренувального процесу у зв'язку із зростанням вимог до підготовки спортсменів-тхеквондистів.

Програма складена на засадах директивних і нормативних документів Мінсім'ямолодьспорту України, Міністерства освіти та науки України, Міністерства фінансів України, Міністерства охорони здоров'я України та Типового положення про дитячо-юнацьку спортивну школу (ДЮСШ), спеціалізовану дитячо-юнацьку школу олімпійського резерву (СДЮШОР).

При її розробці був урахований передовий досвід навчання та тренування юних тхеквондистів, результати наукових досліджень з питань підготовки юних спортсменів, практичні рекомендації спортивної медицини, теорії та методики фізичного виховання, педагогіки, фізіології, гігієни, психології.

Програма визначає цілі та завдання роботи у навчально-тренувальних групах, містить: навчальний матеріал по розділах підготовки (фізичної, технічної, тактичної); засоби й форми підготовки; розподіл часу на різних етапах багаторічної підготовки; типи тренувальних занять різної спрямованості; розподіл програмного матеріалу за місяцями; контрольні та перевідні нормативні вправи; засоби психічної підготовки; систему відновлювальних і **виховних** заходів, а також контролю в спортивному тренуванні; план теоретичної підготовки; елементи планування тренувального процесу.

Навчальний матеріал наданий у вигляді системи кольорових поясів (**кулів**), пов'язаної з Єдиною спортивною класифікацією України.

1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ В ТХЕКВОНДО

1.1. Засоби, методи та принципи спортивної підготовки

Спортивна підготовка кваліфікованого тхеквондиста - педагогічний процес, метою якого є досягнення високих спортивних результатів.

Цільова спрямованість тренування обумовлює послідовне вирішення різних за масштабом загальних і приватних завдань, основні з яких можна сформулювати таким чином:

1. Забезпечення всебічної фізичної підготовки.
2. Постійне вдосконалення рівня тренуваності на засадах високої загальної та цілеспрямованої спеціальної фізичної підготовки.
3. Систематична виховна робота.
4. Формування навичок дотримання спортивної етики, дисципліни, любові й відданості своїй Батьківщині.
5. Зміцнення здоров'я, дотримання вимог особистої та суспільної гігієни, гігієни тренування і режиму спортсмена, а також чітка організація лікарського контролю.
6. Систематична участь у спортивних змаганнях.
7. Активна участь у популяризації спорту серед населення.

Успішне рішення зазначених завдань забезпечує міцне здоров'я, гармонійний фізичний розвиток, високий рівень техніко-тактичної, психологічної, інтелектуальної й теоретичної підготовленості.

У спортивному тренуванні тхеквондистів використовується широкий спектр різноманітних засобів (мал. 1). Їх можна умовно поділити на дві групи. Першу складають різні фізичні вправи, які посідають провідне місце в тренувальному процесі. Застосування фізичних вправ забезпечує переведення організму тхеквондиста з початкового стану в запланований. Арсенал фізичних вправ щодо їх структури та механізму дії на організм підрозділяється на підгрупи, відмінні одна від одної наближеністю або відносною віддаленістю від специфічних умов змагальної діяльності тхеквондиста.

До підгрупи загальних входять фізичні вправи з різних видів спорту, які щодо їх дії на організм тхеквондистів не є характерними для єдиноборств. Разом з тим вони вирішують, поза сумнівом, важливе завдання всебічної фізичної підготовки тхеквондиста. Між загальнопідготовчих засобів у тхеквондо на етапах тренувального процесу значуще місце посідають плавання, ходьба, біг, а також різні форми туризму.

Підгрупа допоміжних засобів складається з вправ, які формують функціональну базу організму тхеквондистів для подальшого поглибленого спеціалізованого тренування. Це різні вправи з розвитку основних рухових якостей (сили, швидкості, гнучкості тощо) та можливостей організму тхеквондистів: вправи з власною вагою та різними обтяженнями; біг по

сходах угору, біг на 30 м, гімнастичні вправи, стрибки на батуті; біг по пересіченій місцевості 3000-5000 м.



Мал. 1. Класифікація засобів, що використовуються у спортивному тренуванні в тхеквондо

Спеціальні вправи, які за формою, структурою й механізмом дії на організм близькі до змагальних: окремі елементи техніко-тактичних дій та прийоми в цілому зі зміненими біомеханічними характеристиками (відповідно до завдань тренування); підвідні вправи; прийоми з інших видів единоборств, виконувані за відповідними правилами.

Роль спеціальних засобів у спортивному тренуванні тхеквондистів є надзвичайно великою. З їх допомогою усуваються технічні помилки. Для цього виділяють відсталі елементи прийомів, які неодноразово повторюються зі збільшенням зусилля або швидкості - залежно від поставлених педагогічних завдань. Спеціальні вправи є ефективним засобом підвищення діяльності основних функціональних систем організму, забезпечуючи рівень спортивних досягнень у цьому виді спорту.

До складу змагальних засобів входять комбінації техніко-тактичних дій. їх варіанти або окремі прийоми, які виконуються відповідно до діючих правил змагань з тхеквондо.

Засоби другої групи сприяють підвищенню ефективності дії на організм спортсменів різних фізичних вправ. Підгрупу конструктивних

засобів складають спортивні споруди, оснащені спеціальним устаткуванням (доянг, гімнастичні снаряди, наочне оформлення), різні типи тренажерних пристроїв, використання яких сприяє вирішенню завдань загальної та спеціальної фізичної підготовки спортсменів-тхеквондистів.

Контрольні засоби останньої підгрупи відіграють значну роль у підвищенні ефективності процесу спортивного тренування. До них відносяться комплексні вимірювальні прилади, що дозволяють діагностувати рівень функціонування найважливіших систем організму спортсмена, який визначає його тренуваність.

Залежно від етапу спортивного тренування і поставлених завдань використовуються ті чи інші засоби або їх сполучення. Це, насамперед, відноситься до основних засобів. Залежно від рівня підготовленості спортсменів і конкретних завдань спортивного удосконалення розробляються комплекси вправ у підгрупах, використання яких забезпечує стан оптимальної готовності до участі в змаганні.

Слід зазначити, що суворих меж, які відокремлюють підгрупи основних засобів, не існує. Проте між змагальними та загальними засобами спортивного тренування є принципова відмінність за формою, структурою, механізмом дії на організм тхеквондиста. Крім того, вправи у кожній підгрупі можуть істотно відрізнятися за ступенем наближеності до змагань, тобто більше або менше відповідати діям змагань на тхеквондистів. Використовуючи основні засоби перших трьох підгруп, можна керувати ефектом їх дії на організм спортсмена. Цей ефект може бути інтегральним, локальним і частковим.

У першому випадку до роботи залучаються більш ніж $2/3$ всіх м'язів, у другому - від $1/3$ до $2/3$, у третьому - до $2/3$ загальної кількості м'язів. Використання вправ різноманітного характеру дозволяє вирішувати різні педагогічні завдання. Засоби загальної дії спрямовані на вирішення широкого спектру завдань, забезпечуючи узгодженість у роботі різних функціональних систем і механізмів організму, його рухових і вегетативних можливостей.

Вправи переважної дії дозволяють цілеспрямовано впливати на окремі ланки й системи організму спортсмена, «підтягувати» їх до оптимального рівня.

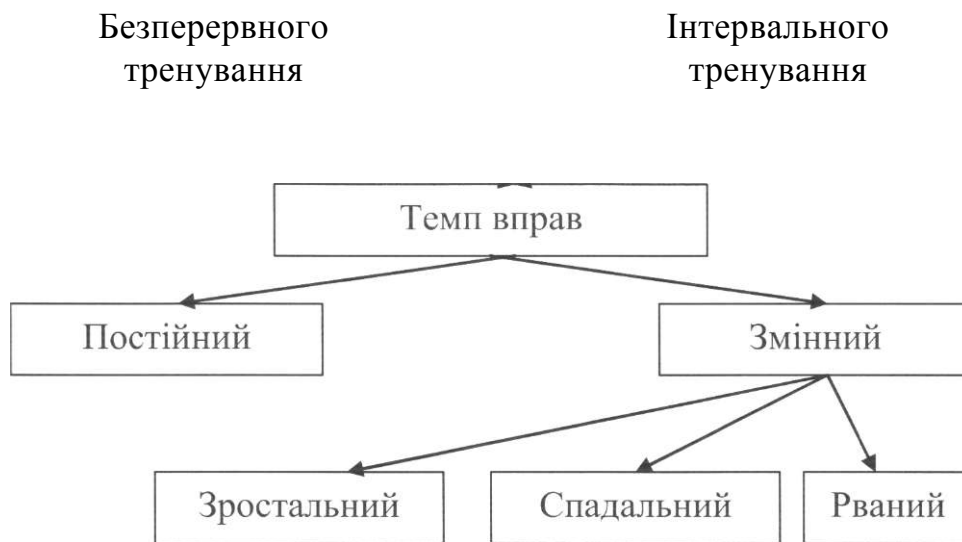
Способи використання зазначених засобів для вирішення завдань спортивного удосконалення називаються методами тренування (мал. 2).

У різних видах єдиноборств знайшли своє віддзеркалення різні методи, а вірніше - неоднакова інтерпретація методів і прийомів, які застосовуються в тренерській практиці. Тому доцільно розрізнити в спортивному тренуванні тхеквондистів два основних методи: перший - метод безперервного тренування; другий - інтервальний.

Темп вправ, який використовується в режимах цих методів, може бути постійним або змінюватися. Добір тренувальних засобів відповідно до завдань заняття забезпечує неоднакову за характером дію на організм спортсмена.

У практиці спортивної підготовки спортсменів-тхеквондистів широко застосовуються різні модифікації та інтерпретації зазначених методів. Це дозволяє різноманітнити тренувальний процес і створювати передумови для активного зростання функціональних можливостей організму спортсменів. Розвиток одних і тих самих фізичних якостей на етапах спортивної підготовки успішно реалізується шляхом використання різних методів тренування, що додає різноманіття у тренувальний процес.

Методи тренування



Мал. 2. Класифікація методів тренування в тхеквондо

Особлива роль у підвищенні енергозабезпечення спеціальної тренувальної роботи в тхеквондо відводиться інтервальному методу. Інтенсивність і тривалість роботи на кожному часовому відрізку повинна відповідати обмінним процесам, які відбуваються в анаеробних умовах. Цій вимозі відповідає робота тривалістю не більше 1 хв. з відпочинком не більше 45-90 с.

Спортивне тренування в тхеквондо будується на ґрунті трьох груп принципів. Перша - загальні принципи дидактики: науковість; виховний характер навчання; свідомість і активність; систематичність і послідовність; наочність, доступність, міцність, індивідуалізація. Керуючись цими положеннями, тренер творчо їх реалізує відповідно до особливостей тренувального процесу.

Друга група - принципи системи фізичного виховання, що сприяють всебічному гармонійному розвитку особистості. Тут розв'язуються завдання трудового, оборонного, оздоровчого характеру, єдності навчання і розвитку. Усвідомлений контроль забезпечує зв'язок між рухами та психікою.

Третю, основну, групу складають спеціальні принципи тренування. Вони розкривають об'єктивні зв'язки між завданнями, засобами, методами тренування і реакціями організму спортсмена у відповідь на них; містять у собі закономірну залежність між різними структурними елементами тренувального процесу.

На практиці ці положення характеризують об'єктивні взаємодії між складовими арсеналу тренувальних засобів, методів і ефектом (терміновим і віддаленим), компонентами змісту спортивного тренування, етапами тренувального процесу і розвитком тренуваності:

1. Спрямованість до максимальних досягнень, поглиблена спеціалізація.
2. Взаємозв'язок загальної фізичної підготовки (ЗФП) і спеціальної фізичної підготовки (СФП).
3. Безперервність тренування.
4. Взаємозв'язок поступовості й тенденції до «граничних» навантажень.
5. Хвилеподібність динаміки навантажень.
6. Циклічність тренувального процесу.
7. Рівнинна і гірська підготовка.

Спрямованість до максимальних спортивних досягнень, поглиблена спеціалізація. Сучасна система спортивного тренування характеризується виразною спрямованістю засобів, методів і методичних прийомів, що використовуються для досягнення найвищих спортивних результатів. Про це переконливо свідчать зміни в методиці підготовки тхеквондистів високого класу останніх десяти років: зараз вона відрізняється виключно об'ємними та високоінтенсивними фізичними й психічними навантаженнями.

Спортсмени частіше стали використовувати інтенсивність, близьку до 80% максимальної. Такий режим створює колосальну функціональну базу. Часта участь у змаганнях стала додатковим стимулом функціонального розвитку організму тхеквондистів.

На етапі максимальної реалізації спортивних можливостей широко використовуються стресові дії - різко зростає в мікроциклах кількість занять з великими навантаженнями. Засоби тренування і відновлення використовуються комплексно і в певній послідовності, забезпечуючи максимальні зсуви пристосовувань в організмі, що в сумі визначає його високий функціональний рівень і досягнення максимально можливих для конкретного спортсмена результатів.

Про спрямованість спортивної підготовки до вищих досягнень свідчить об'єктивно збільшена конкуренція на відповідальних міжнародних змаганнях тхеквондистів.

В тхеквондо, як і в інших видах єдиноборств, відсутні об'єктивні критерії, що підтверджують неухильне зростання спортивних результатів.

Протягом останнього десятиріччя відчутно підвищилася політична значущість спортивних змагань. Спорт як соціальне явище не тільки вирішує завдання оздоровчо-розважального характеру, але стає серйозним критерієм

оцінки соціально-економічної потужності держави, яку представляють спортсмени на Олімпійських іграх і чемпіонатах світу.

Характерною рисою сучасного спорту, що обумовлює спрямованість до максимальних результатів, є бурхливий прогрес розвитку спортивної науки. За останні 2-5 років різко підвищилася кількість наукових робіт, які обґрунтовують методика тренування і способи відновлення. Збільшилась кількість приладів для досліджень і тренажерів, які дозволяють виконувати специфічні для конкретного виду спорту дії. Все це обумовлює об'єктивну закономірність спрямованості до вищих досягнень сучасної спортивної підготовки в тхеквондо.

Поглиблену спеціалізацію нерідко розуміють як необхідність виняткового використання засобів з арсеналу спеціальної підготовки. Проте ігнорування інших, не менше ефективних, відповідних зростанню майстерності та етапу багаторічного тренування, засобів загального і допоміжного характеру призводить до однобічності у формуванні рухових навичок, гальмує спортивне зростання тхеквондиста.

Поглиблена спеціалізація в підготовці тхеквондистів починається на третьому етапі багаторічної спортивної підготовки. Передбачає переважне використання допоміжних і спеціально-підготовчих засобів, які прямо або опосередковано сприяють досягненню високих результатів.

Практика підготовки спортсменів високого класу у багатьох видах спорту свідчить про доцільність планування поглибленої спеціалізації за 2-3 роки до початку етапу максимальної реалізації їх можливостей. Це створює об'єктивні передумови для найефективнішої спортивної підготовки з подальшою трансформацією можливостей у високі результати. Тому дуже актуальним є питання визначення оптимальних вікових меж, які відповідають періоду високих спортивних досягнень у тхеквондо. Відповідним цьому періоду можна орієнтовно вважати вік від 20-22 до 25-26 років. Таким чином, періоду поглибленої спортивної спеціалізації в цьому виді єдиноборства відповідатиме віковий інтервал від 17 до 19-20 років.

Разом з тим у практиці можливі випадки раннього або пізнього (за віком) досягнення вищих спортивних результатів. Пояснюється це різними темпами біологічного розвитку і становлення організму спортсменів, їх індивідуальними особливостями. Тому уточненню оптимального віку для початку поглибленої спортивної спеціалізації в тхеквондо сприятимуть спеціально організовані медико-біологічні дослідження і систематичні педагогічні спостереження тренера.

Підкреслюючи важливість поглибленої спеціалізації, слід згадати про те, що в практиці її часто невірні розглядають як ранню спеціалізацію, що призводить до «натаскування», збіднення рухового арсеналу і функціонального потенціалу майбутніх спортсменів.

Вік досягнення високих спортивних результатів в тхеквондо, як і в інших видах спорту, є відносно стабільним, а грамотний підхід до вирішення питання поглибленої спеціалізації дозволяє поєднувати вікові біологічні особливості розвитку організму з використанням адекватних засобів і

методів тренування, що зрештою забезпечує закономірний та стабільний спортивний успіх.

Взаємозв'язок загальної та спеціальної фізичної підготовки. Із зростанням майстерності спортсменів закономірним є зниження обсягів вправ з арсеналу засобів загальної дії при відповідному збільшенні кількості спеціально-підготовчих і змагальних вправ. Це відбувається на етапах багаторічної підготовки: від 80-85% у першому до 15-25% у завершальному етапі збереження спортивних досягнень. Такий підхід до планування співвідношення засобів, відмінних за наближеністю до змагальних вправ, обумовлений біологічними закономірностями розвитку тренуваності.

Разом з тим зазначене вище підтверджує закономірність тісного взаємозв'язку між загальною і спеціальною фізичною підготовкою тхеквондистів у процесі спортивного тренування. Звідси - наявність взаємозв'язку між загальними та спеціальними якостями й здібностями тхеквондистів. Використання неспецифічних засобів і методів розвитку сили, швидкості, спритності й гнучкості створює підґрунтя для підвищення відповідних спеціальних якостей та здібностей спортсменів. Крім того, деякі фізичні якості навіть доцільно розвивати за допомогою засобів загального характеру (спостерігається в першій половині підготовчого періоду), оскільки розширення арсеналу вживаних фізичних вправ є неодмінною умовою накопичення рухового резерву, який згодом трансформується в спеціальний потенціал спортсмена. Недооцінка даного положення призводить до зниження рівня різнобічної підготовленості, а нерідко - до однобічного підвищення окремих сторін фізичної підготовки у збиток іншим.

Доведена мала ефективність і навіть практична недоцільність епізодичного використання загальнорозвивальних засобів: вони не тільки не вирівнюють диспропорцію в розвитку сили, але, навпаки, посилюють її. Пояснюється це тим, що за несистематичного застосування засобів загального характеру основне навантаження беруть на себе ті ж самі розвинуті м'язи, які звикли до виконання спеціальних силових вправ. Використання засобів загального характеру вкрай потрібне для забезпечення різнобічної фізичної підготовленості. Спортсмени, які не отримали різнобічної підготовки до 15-річного віку, в майбутньому не можуть претендувати на досягнення високих і стабільних результатів.

Слушне співвідношення засобів загальної та спеціальної підготовки багато в чому визначає ефективність усього тренувального процесу. У підготовці спортсменів вищих розрядів у більшості видів спорту в підготовчих періодах найбільший обсяг вправ - загального характеру. У період змагань відбувається його зниження, особливо істотне за 20-30 днів перед основними змаганнями, що призводить до так званого ефекту «трансформації, що запізнюється».

Єдність і тісний взаємозв'язок загальної та спеціальної фізичної підготовки виявляються у всіх періодах річного циклу та етапах багаторічної спортивної підготовки. Відсоткове їх співвідношення визначається у кожному конкретному випадку з урахуванням віку, кваліфікації, рівня

підготовленості та індивідуальних особливостей спортсменів, етапу і періоду тренування. Оптимізація співвідношення ЗФП і СФП на різних етапах спортивної підготовки є резервом підвищення ефективності тренувального процесу кваліфікованих спортсменів-тхеквондистів.

Безперервність тренування. Тренувальний процес тхеквондистів слід розглядати як єдину цілісну систему, підрозділи якої тісно і логічно пов'язані між собою безперервним ланцюжком різних за кількістю і тривалістю структурних ланок. Безперервний процес багаторічної спортивної підготовки створює об'єктивні передумови для переходу до чергового етапу - етапу підвищених тренувальних дій на тлі збільшеного функціонального рівня спортсменів. Відсутність перерв у тренуванні призводить до поступового практичного усунення з нього днів пасивного відпочинку. Вони замінюються активним відпочинком або малоінтенсивними тренуваннями.

Безперервність процесу спортивної підготовки - важливий чинник її ефективності. Порушення цього принципу призводить до частого корегування тренування та невиправданих витрат часу і сил. Безперервність тренування виявляється у взаємодії та взаємообумовленості її компонентів.

Таким чином, принцип безперервності забезпечує спадкоємність і тісний взаємозв'язок етапів, періодів, занять та окремих вправ, макро- і мікроциклів процесу спортивної підготовки тхеквондистів. При цьому раціонально регулюється чергування роботи та відпочинку, стомлення і відновлення, обсягу, інтенсивності та спрямованості тренувальних навантажень. Дотримання даного принципу дозволяє в одних випадках проводити чергові заняття у стані відновлення, в інших - у період збільшення працездатності у фазі суперкомпенсації, в третіх - при зниженому функціональному стані організму або відносному невідновленні його окремих систем.

Залежно від кваліфікації, підготовленості й поточного функціонального стану організму спортсмена принцип безперервності реалізується індивідуально (використовується різна кількість занять з великими навантаженнями в мікроциклі, неоднакова кількість тренувальних занять протягом дня, особливості планування різних структурних одиниць тренування протягом безпосередньої підготовки до спортивних змагань).

Безперервність тренування передбачає організацію всього процесу в цілому та його елементарних одиниць з урахуванням конкретних завдань і змісту окремих занять. Таким чином, дотримання принципу безперервності дозволяє розглядати тренувальний процес тхеквондистів як цілорічний та багаторічний.

Впливи чергової структурної ланки (заняття, вправи) «накладаються» на функціональні та морфологічні зміни в організмі спортсмена, які виникли від дії попередніх. Це, у свою чергу, створює умови для розвитку тренуваності. Навантаження розглядаються в органічній єдності з періодами відпочинку, від характеру і тривалості яких залежить тренувальний ефект. Безперервність процесу дозволяє використовувати повторні великі навантаження в стані відновленої та підвищеної працездатності спортсменів

щодо вправ або фізичних якостей, які належить виконувати та розвивати в черговому занятті.

Дотримання принципу безперервності припускає постійну динаміку структури вживаних засобів і методів тренування.

Взаємозв'язок поступовості й тенденції до граничних навантажень. Досягненню мети в сучасній спортивній підготовці сприяє планомірне підвищення рівня тренувальних навантажень.

Постійні тренувальні навантаження призводять до того, що рано чи пізно припиняється зростання працездатності - головна умова спортивних досягнень. Це відбувається в результаті пристосовування організму спортсмена до вживаних дій. Йдеться не тільки про функціональні можливості організму. Необхідно добиватися систематичного ускладнення завдань, пов'язаних з удосконаленням техніки, розвитком психічних якостей.

Підвищення навантажень у тхеквондо зумовлене закономірним взаємозв'язком між фізіологічними процесами стомлення і відновлення, збільшенням працездатності спортсменів у результаті післядії великих навантажень завдяки підвищенню економічності виконання спеціальних технічних дій швидкісного характеру, що є наслідком поступово зростаючого рівня функціонального стану організму спортсменів.

У практиці використовуються два діаметрально протилежних засоби підвищення тренувальних навантажень. Перший полягає в поступовому нарощуванні параметрів тренувальних навантажень, другий - в стрибкоподібному їх збільшенні.

Поступовість підвищення навантажень відповідає об'єктивним закономірностям природного біологічного розвитку організму: для кожного з етапів багаторічного тренування характерним є більш високий обсяг виконуваної роботи у порівнянні з попереднім. Навантаження збільшується поступово від одного річного циклу до іншого. Такий підхід до планування забезпечує чітку спадкоємність тренувальних програм, їх відповідність збільшеному рівню функціональних можливостей спортсмена. Це дозволяє використовувати в етапі вищих досягнень найефективніші засоби та методи «підведення» тхеквондистів до піку спортивної форми, успішної участі у відповідальних змаганнях.

Поступовий перехід до нових інтенсивних режимів тренувань зумовлює створення могутнього функціонального фундаменту, який, у свою чергу, попереджає перенапруження і зриви, забезпечує неухильний рух до максимальних і стабільних спортивних результатів. Основними чинниками поступової інтенсифікації тренування на етапі максимальної реалізації можливостей є: збільшення кількості тренувань протягом дня до 2-3 і протягом тижня до 14-18; зростання сумарних обсягів роботи протягом макроциклу на 15-20% від попереднього рівня; поступове збільшення частки засобів спеціальної підготовки за рахунок загальнорозвивальних, а також допоміжних (зразкове співвідношення ЗФП і СФП в етапі та річному циклі - 3:2); підвищення кількості занять з великими навантаженнями в тижневому мікроциклі до 3-5; зростання інтенсивності тренувальних засобів; частіше

використання занять переважної спрямованості (підвищення окремих можливостей організму); розширення арсеналу відновлювальних засобів, які забезпечують адекватні можливості тхеквондистів для виконання об'ємної та інтенсивної тренувальної роботи.

Реалізація принципу поступовості попереджає ранню поглиблену спеціалізацію, забезпечує природний перехід до переважного використання стресових дій в оптимальній віковій зоні відповідно до закономірностей біологічного розвитку організму тхеквондиста.

Стрибкоподібне підвищення навантаження на окремих етапах тренування забезпечує приріст спеціальної працездатності на 30-35% у порівнянні з рівнем, зареєстрованим у спортсменів до його початку. Нерідко тренери успішно використовують «стрибок» навантаження на передзмагальних етапах. Проте такий підхід можливий тільки за умови, що у спортсмена є міцна база на ґрунті різнобічної підготовки та потрібний рівень функціонального стану організму. Тренер повинен добре вивчити індивідуальні особливості організму свого вихованця, щоб використовувати стрибкоподібне підвищення тренувального навантаження.

Із зростанням тренуваності та спортивної майстерності помітно знижуються темпи перебудови пристосовувань в організмі тхеквондистів під впливом звичних фізичних навантажень. Малі, середні та частково значні навантаження не ставлять перед організмом спортсменів вимог, здатних викликати потрібні пристосувальні зрушення. Вони застосовуються для підтримки вже досягнутого рівня тренуваності. Щоб довести організм спортсмена до стресового стану, здатного викликати додатковий підйом пристосовування, використовуються великі навантаження, що ставлять до функціональних можливостей тхеквондиста вимоги, близькі до граничних.

Великі тренувальні навантаження міцно увійшли до практики сучасної спортивної підготовки. Гостра конкуренція на міжнародних змаганнях призводить до подальшої інтенсифікації тренування. Великого значення набуває істотне збільшення в тижневих мікроциклах кількості занять з навантаженнями великої величини. Помилки в оцінці можливостей спортсмена можуть призвести до негативних наслідків для здоров'я та зриву. Використання граничних навантажень повинно розглядатися в єдності та тісному взаємозв'язку з поступовим нарощуванням функціональних можливостей організму тхеквондистів.

Хвилеподібність динаміки навантажень. Високі тренувальні навантаження, що є важливим чинником зростання спортивної працездатності, повинні мати хвилеподібний характер. Хвилеподібність динаміки навантажень ґрунтується на закономірних коливаннях біологічних і психічних процесів, які відбуваються в організмі.

Функціональні, біохімічні та морфологічні зсуви, що відбуваються в організмі спортсмена під впливом тренувань, вимагають певних тимчасових періодів для свого розгортання. Досліджена гетерохронність післядії навантажень в різних системах організму: спочатку відбуваються функціональні та структурні зсуви в обмінно-активних тканинах нервової та

м'язової систем (протягом декількох тижнів); більш тривалий час потрібний для змін пристосовувань у тканинах опорно-рухового апарату.

Таким чином, глибокі зміни пристосовувань, викликаних навантаженнями, можливі тільки при зниженні останніх, з тим щоб організм зміг вчасно перебудуватися і трансформувати структурні та функціональні зсуви в стійке підвищення здібності до повторення тієї ж самої або ще більш напруженої тренувальної роботи.

Хвилеподібність динаміки навантажень спостерігається на всіх етапах багаторічної підготовки, в різних циклах і періодах тренувального процесу. В основі хвилеподібної динаміки навантажень лежать об'єктивні закономірності чергування роботи та відпочинку з супутніми їм психофізіологічними станами (стомленням і відновленням), співвідношенням кількості (обсягу) роботи та її інтенсивності, а також визначеним режимом тренування.

Закономірний характер хвилеподібної динаміки навантажень виявляється найчастіше в протилежній спрямованості величин її обсягів та інтенсивності. У річному циклі це відбувається таким чином. На початку підготовчого періоду об'ємні завдання виконуються з відносно невисокою інтенсивністю. З наближенням до відповідальних змагань частка напруженої роботи зростає при незмінному зниженні її кількісних параметрів, підвищується її специфічність.

Практика підготовки спортсменів високого класу свідчить про доцільність застосування різних варіантів хвилеподібної динаміки навантажень. Хвилі параметрів тренувальних навантажень переважно різноспрямовані, хоча специфіка спортивної підготовки тхеквондистів високого класу вимагає їх поєднання на певних етапах. Проте, як правило, обсяг роботи та її інтенсивність підвищуються паралельно до певних меж. Подальше підвищення обсягу призводить до стабілізації та зниження інтенсивності, а підвищення інтенсивності - до стабілізації та зниження обсягу вправ.

Довготривалі зсуви пристосовувань в організмі спортсмена - як функціональні, так і структурні - досягаються шляхом підвищення обсягу тренувальної роботи. Переважним підвищенням інтенсивності досягається можливість безпосередньої реалізації придбаних можливостей у високий приріст спортивної працездатності. Пояснюється це тим, що обсяг навантажень більш пов'язаний із значною трансформацією, що запізнюється, ніж з інтенсивністю. Тому за рахунок високоінтенсивних дещо невеликих за обсягом навантажень можна швидше досягти стану спортивної готовності.

У тренувальному процесі тхеквондистів спостерігаються три типи хвиль динаміки навантажень: малі - в мікроциклах; середні - в мезоциклах; великі - в макроциклах. Їх поєднання відповідно до принципу поступовості дозволяє підвищувати навантаження до «граничних» величин, забезпечуючи поступальний приріст працездатності спортсменів.

Раціональне співвідношення засобів і методів тренування, загальної та спеціальної підготовки, роботи та відпочинку, навантажень різної величини й

спрямованості дозволяє застосовувати хвилеподібну оптимальну динаміку навантажень, не допускати тривалого спаду тренуваності та забезпечує її запланований підйом.

Циклічність тренувального процесу. При плануванні процесу тренування враховують принцип циклічності - систематичного повторення його структурних складових. Зміст їх змінюється з врахуванням закономірностей тренування. Кожна ланка тренувального процесу повинна бути взаємозв'язана зі всіма структурними підрозділами: засоби тренування, типи тренувальних навантажень і занять строго співвідносяться із завданнями конкретних етапів, макроциклів і періодів спортивної підготовки. Кожний подальший цикл не повинен бути механічним повторенням попереднього. При його плануванні враховується можливість оновлення форм, засобів і методів тренування. Побудова нового циклу базується на більш високому рівні тренувальних навантажень.

Використання в практиці принципу циклічності дозволяє розглядати тренувальний процес як єдине ціле, як систему взаємозв'язаних, взаємообумовлених і взаємопідлеглих ланок і дій, систематизувати його зміст (завдання, засоби та методи), створює умови для дотримання інших закономірностей спортивного тренування.

Рівнинна і гірська підготовка. Враховуючи важливість витривалості в спортивному поєдинку тхеквондистів, останніми роками широко використовується цілеспрямоване підвищення цієї якості в умовах середньогір'я. Тритижневе перебування в горах, спрямоване на переважне вдосконалення загальної та спеціальної витривалості, дозволяє ефективно реалізувати потенціал спуску на рівнину на 40-50-й день в умовах змагань. Приріст загальної працездатності після такої підготовки виявляється протягом перших 3-4 днів. Підвищення спеціальної працездатності відбувається протягом 30-40 днів; з 35-го по 55-й день настає найсприятливіший період для участі в змаганнях.

1.2. Зміст різних видів підготовки спортсменів у тхеквондо

Теоретична підготовка

Поняття «фізична культура і спорт». Огляд стану і розвитку тхеквондо. Основні етапи розвитку. Особливості календаря змагань. Техніка й тактика тхеквондо. Участь українських тхеквондистів у міжнародних змаганнях. Основні міжнародні спортивні змагання з тхеквондо. Розвиток тхеквондо за кордоном. Будова та функції організму людини. Особиста гігієна, режим і харчування спортсмена. Лікарський контроль і самоконтроль. Перша медична допомога, спортивний масаж. Фізіологічні засади спортивного тренування.

Фізична підготовка

Стройові вправи

Шиккування в ряд, колону. Складання рапорту. Виконання команд: «Шикуйсь!»; «Струнко!»; «Відставити!»; «Правою!» («Лівою!»); «Вільно!»;

«Розійдись!»). Розрахунки групи: по черзі, на перший-другий, по три тощо. Перебудова в колону по два, три, чотири. Повороти на місці, в русі: праворуч, ліворуч, кругом. Пересування: стройовим кроком, звичайним, перехід з кроку на біг і з бігу на крок, зміна напрямку. Розмикання та змикання приставним кроком. Загальнорозвивальні вправи без предметів.

Вправи для м'язів рук і плечового поясу

Одночасні та послідовні рухи в плечових, ліктьових та променевоzap'ястних суглобах. Повороти, колові рухи, змахи, ривкові рухи з різних вихідних положень, на місці та в русі. Вправи для двох з подоланням опору партнера.

Вправи для м'язів тулуба

Обертання тулуба праворуч, ліворуч при різних вихідних положеннях. Нахили. Згинання та розгинання тулуба в упорі лежачи.

Вправи для м'язів ніг

Піднімання, опускання ніг (прямі та зігнуті вперед, убік, назад). Згинання та розгинання ніг стоячи (напівприсідання, присідання, випади). Колові рухи (стоячи, сидячи). Підскоки (ноги разом, нарідно, на одній нозі).

Вправи для м'язів усього тіла

Сполучення рухів різних частин тіла (присідання з нахилами вперед і рухами руками, випади з нахилом тулуба, обертання тулуба з коловими рухами рук, по черзі згинання та розгинання ніг тощо).

Вправи для формування правильної постави

Вправи в рівновазі, стоячи на двох і на одній нозі, з різними положеннями та рухами рук тощо.

Загальнорозвивальні вправи з предметами

З короткою скакалкою. Підскоки у різному темпі. Біг зі скакалкою. Естафета зі скакалкою тощо.

З гімнастичною палкою. Нахили та повороти тулуба з різним положенням палки (зверху, попереду, знизу, за головою, за спиною). Переступання та перестрибування через палку. Колові рухи. Підкидання та ловля палки.

З набивними м'ячами (1-4 кг). Кидок догори, ловля м'яча з поворотами та присіданнями по колу і вдвох з різних вихідних положень (стоячи, на колінах, лежачи на спині, на животі). Кидки різними способами (поштовхом від грудей двома руками та від плеча однією рукою, двома руками з-за голови, через голову, поміж ніг). Кидки догори, догори-вперед, догори-назад. Змагання на дальність кидка вперед і назад однією та двома руками.

Вправи з подоланням опору партнера

Акробатичні вправи

Групування, стійки на лопатках, передпліччях і руках, перекиди уперед, назад, перекид у стрибку. Переворот колесом. «Міст». Поворот уперед з розбігу. Спеціальні акробатичні вправи для тхеквондиста (падіння з перекатом, з перекиданням, з імітацією ударів і подальшим перекиданням).

Ритмічна гімнастика (загальноприйняті комплекси для дітей).

Легкоатлетичні вправи

Різні види ходьби у сполученні з бігом, у присіді, з підскоками, приставними та схресними кроками. Звичайний біг з високим підніманням стегна. Біг швидкісний на короткі дистанції (30, 40, 50, 60 і 100 м) з низького та високого стартів. Естафети на короткі дистанції. Біг на легкоатлетичній доріжці (200, 300, 400, 500, 600, 800 і 1000 м) з різною швидкістю. Біг по пересіченій місцевості з подоланням різних перешкод на дистанції від 1 до 3-5 км. Стрибки у довжину, висоту з місця та з розбігу. Кидання гранати тенісного м'яча).

Лижний спорт, ковзанярський спорт, плавання, стрільба, спортивні ігри (ручний м'яч, міні-баскетбол, футбол, піонербол), рухливі ігри

Вправи для розвитку швидкості та спритності

Швидкий біг боком і спиною вперед. Біг з швидкою зміною напрямку приставними та схресними кроками. Ривки вперед, в боки, назад зі стартового положення тхеквондиста.

Різноманітні стрибки. Вбік у довжину, вбік-догори, з місця, з швидкого та повільного розбігу, з поштовхом, напрямок якого не повністю відповідає напрямку розбігу.

Стрибки догори, догори-вбік, догори-назад з торканням долонею високо підвішеного предмету.

Разом з іншими видами тренування, наприклад кросом-фартлеком (крос з прискореннями різної довжини, з різною швидкістю - виконується за самопочуттям), стрибки зі скакалкою, різні багатоскоки. (Складають підґрунтя в розвитку швидкісно-силової витривалості тхеквондиста).

Морально-вольова та психологічна підготовка

Моральні якості, що сприяють тренуванню. Удосконалення моральних і вольових якостей спортсмена. Роль і значення психіки спортсмена під час занять і змагань з тхеквондо. Подолання труднощів, що виникають у тхеквондиста внаслідок великих та інтенсивних фізичних навантажень, потреба швидкої орієнтації та чіткої реакції на дії суперника, прийняття оперативних рішень у процесі поєдинку. Виявлення психічних станів і подолання негативних емоцій перед початком і в ході змагань. «Відчуття тіла», свобода рухів, «відчуття удару», дистанції та часу. Особливості виявлення вольових якостей та їх зв'язок з емоційною стійкістю. Участь у змаганнях - як кінцева умова вдосконалення і перевірки моральних, вольових і психологічних якостей спортсмена.

До завдань психологічної підготовки належать виявлення та удосконалення здібностей особистості та якостей, що сприяють ефективній підготовці, проведенню змагальної боротьби в умовах підвищеного психологічного напруження. Тренування тхеквондиста має бути максимально наближеним до умов змагань, а за деякими параметрами - перевищувати їх за складністю. Істотну увагу потрібно приділяти удосконаленню психомоторних та емоційно-вольових проявів тхеквондиста. У більшості випадків засоби та методи їх розвитку є традиційними для

тхеквондиста: час простої та складної реакції; точність реакції на рухомий об'єкт; точність реакції на час; швидкість прийому та переробки інформації; точність імовірного прогнозування; точність диференціювання м'язових зусиль; точність м'язово-рухових відчуттів; точність координації; швидкість і раціональність оперативного мислення; концентрація і стійкість уваги; вольові якості; загальна емоційна стійкість тощо.

Ефективність їх застосування визначається знанням індивідуальних особливостей спортсмена, характеру проявлення якостей та властивостей особистості в умовах тренування, змагань тощо.

Для підвищення рівня психологічної підготовленості спортсменів доцільно використовувати під час тренування змагальний метод.

Тактична підготовка в тхеквондо

Тактика поєдинку в тхеквондо - мистецтво застосування технічних засобів з урахуванням індивідуальних техніко-тактичних, морально-вольових і фізичних можливостей в бою з різними за стилем і манерою ведення двобою супротивниками.

Тактична майстерність тхеквондиста виявляється у здатності нейтралізувати сильні сторони супротивника, використовувати його слабкі сторони і водночас з цим в умінні застосовувати індивідуальну манеру бою.

Побудова плану бою залежить від глибини мислення, здібності до аналізу і синтезу дій супротивника, а також від ступеня оволодіння техніко-тактичними засобами: чим вони різноманітніше, тим більше варіантів планування бою.

За тактичною спрямованістю дії тхеквондиста можна розподілити на три групи: підготовчі, наступальні, захисні.

Підготовчі дії активно виконуються за допомогою великої маневреності, атак і контратак (одиначні та повторні удари, зустрічна атака, техніка переслідування).

Наступальні дії знаходять свій вираз в атаках і контратаках. Контратаки можуть бути зустрічними, у відповідь і повторними на контратаку супротивника. Наступальні дії можна проводити з дальньої, середньої та ближньої дистанції.

Захисні дії: переміщення із зміною дистанції та кутів атак і контратак; блокування руками й ногами; контрудари без подальшого розвитку наступу.

Манеру ведення бою тхеквондиста можна також класифікувати наступним чином: «ігровик», «нокаутер», «технар», «темповик» та «універсал».

З метою удосконалення тактики доцільно використовувати три основні групи вправ:

такі, що поліпшують тактику проведення наступальних і контрнаступальних прийомів (створення певної бойової ситуації для проведення прийому);

підготовчі, наступальні та захисні дії, що обіграють (вивчення типових бойових ситуацій та складання адекватних дій);

вправи, що збільшують швидкість і правильність тактичного мислення в умовних боях, моделюючих змагання.

Технічна підготовка

Поняття про спортивну техніку й тактику. Взаємозв'язок і взаємозалежність техніки й тактики. Загальна характеристика найсильніших тхеквондистів.

Аналіз технічних прийомів: удари; пересування та вихідні положення під час виконання ударів. Аналіз техніки поєдинку, розбір наявних недоліків.

Загальні особливості тактики. Тактичний план поєдинку, його складання та виконання. Тактичні комбінації, їх аналіз.

Основні технічні дії

Стійки

Традиційні стійки: ап-согі, ап-кубі-согі, ап-коа-согі, бом-согі, джебіпум-согі, джунбі-согі, джучум-согі, двіт-кубі-согі, (ап) двіт-коа-согі, кіма-согі, хагдарі-согі, чаріот-согі.

Бойові стійки: мат-согі, отс-согі, (чхаєн, інві, консік, кєхєк)-чєк-кєнумсе.

Пересування

Пересування в традиційних стійках: крок уперед, крок назад, крок вбік (вліво, вправо), обертальний крок (уперед і назад); поворот через спину на 90°, 180° і 270°, приставний крок, перехресний крок та ін.

Пересування в бойових стійках. На місці (чєчарі-палйолім): підстрибування на місці, схресний крок на місці, зміна стійки з розворотом на 180°, зміна стійки з розворотом на 360°, короткий «обманний» крок попереду ногою та ін. Уперед (аппуро-палйолім): короткий крок попереду стоячою ногою, крок уперед ззаду стоячою ногою із зміною стійки, стрибок уперед одночасно двома ногами, схресний крок уперед, підскік уперед та ін. Назад (твіро-палйолім): крок назад ззаду стоячою ногою, крок назад попереду стоячою ногою, стрибок назад, схресний крок назад, відскік назад та ін. Бокові пересування (йоппуро-палйолім): відхід вбік без зміни стійки на 45°, крок назад із зміною стійки на 45°, зсув вбік без зміни стійки та ін. Стрибкові пересування (твіо-палйолім): стрибок вгору поштовхом двох ніг, стрибок вгору з поворотом на 360° і 180° та ін.

Удари руками

Аре-(ольгуль, монтон)-чуругі, йоп-чуругі, меч-джумок-чігі, монтон (ольгуль, аре)-панде (паро)-чуругі, опхин-сональ-баккат-чігі, патансон-тхок-чігі, пальгуп-йоп (монтон, олліо, ольгуль-толліо, тві)-чігі, дун-джумок-апе-(баккат)-чігі, ду-джумок-джочьо-чуругі, хансональ-мок-чігі та ін.

Удари ногами

Ап-чагі, дольо-чагі, бітуро-чагі, йоп-чагі, двіт-чагі, нерьо-чагі, міро-чагі, баккат-дольо-чагі, дві-дольо-чагі, мом-дольо-йоп (двіт, нерьо)-чагі, муруп-чагі, сєво-ан (баккат)-чагі, твіо-чагі (різні модифікації ударів) та ін.

Удари ногами можуть виконуватися на різному рівні (голови, тулуба і пояса).

Блоки

Ан-пальмок-(хечьо)-маккі, баві-маккі, баккат-пальмок-(сантуль-хечьо)-маккі, батансон-годуро-макі, гаві-маккі, годуро-маккі, йоп-маккі, кумган-маккі, хечьо-маккі, осантуль-маккі, сантуль-маккі та ін.

Блоки руками можуть виконуватися на різному рівні (голови, тулуба і пояса).

Інтегральна підготовка

Інтегральна підготовка - це процес придбання спортсменом фізичної та психологічної підготовленості, технічної майстерності, підвищення функціональних можливостей органів і систем організму, а також уміння і навички, одержувані ним. Все це він повинен втілити в цілісному та ефективному виконанні поставленого перед ним завдання в обраному виді спорту. Вищою формою інтегральної підготовки є змагання (тренувальні й офіційні).

Основні завдання інтегральної підготовки:

1. Побудова спеціального фундаменту. Інтенсивність за ЧСС - 140-170 уд./хв.; 75-90% максимальних зусиль. Обсяг - відповідно до виду спорту; заняття щодня протягом підготовчого періоду;

2. Підвищення спеціальної підготовленості. Інтенсивність за ЧСС - до 180-190 уд./хв.; 85-100% максимальних зусиль. Обсяг - відповідно до виду спорту; заняття від 2-3 разів на тиждень до щодня протягом передзмагального і змагального періодів;

3. Підтримка спеціальної підготовленості на досягнутому рівні. Інтенсивність за ЧСС - 160-180 уд./хв.; 50-80% максимальних зусиль. Заняття 2-3 рази на тиждень протягом спеціально-підготовчого етапу.

1.3. Структура тренувального процесу

Одним з найважливіших елементів системи управління тренуванням спортсменів є раціональний розподіл засобів і методів тренувальних дій на етапах цілеспрямованої багаторічної річної спортивної підготовки. Спортивне тренування - цілісний процес. Забезпечується на основі певної структури, яка є відносно стійким порядком об'єднаних його компонентів (частин, сторін і ланок), їх закономірним співвідношенням і загальною послідовністю.

У спортивному тренуванні розрізняють три основні рівні. Перший - мікроструктурний. До нього відносяться структури окремих тренувальних занять та їх сукупностей. Другий - мезоструктурний. Складається із структур, які включають відносно закінчений ряд мікроциклів. Третій - макроструктурний. До нього входять структури макроциклів, річних і багаторічних циклів спортивного тренування. Для ефективної організації та побудови тренувального процесу період спортивної підготовки в тхеквондо від новачка до майстра високої кваліфікації слід розглядати з позицій цілісності, оскільки тільки за умови системного підходу до планування структурних підрозділів з'являється реальна можливість його оптимізації.

Багаторічне спортивне тренування в тхеквондо складається з п'яти етапів. Для кожного з них існують певні вікові діапазони. Кожний етап багаторічної підготовки включає декілька річних циклів, які складаються (залежно від кількості відповідальних змагань) з декількох макроциклів (частіше 2-3). Макроцикли складають періоди - підготовчий та змагальний.

Перехідний період, як правило, планується один (завершальний). Змагальний період складається з комплексу дрібних етапів передзмагальний, змагальний і відновлювальний. Періоди включають мезоцикли. Мезоцикли складаються з мікроциклів. Останні складають тренувальні дні та заняття.

Величина тренувальних навантажень в тхеквондо

Величина тренувальних навантажень у тхеквондо визначається обсягом виконаної роботи та дією її на організм спортсмена. Про величину навантаження можна судити за тривалістю відновлення працездатності. У спортивній практиці про ступінь відновлення працездатності судять по показниках ЧСС, оскільки ці параметри тісно взаємозв'язані. Найбільші величини ЧСС співпадають із станом найменшої працездатності. Післядія малих навантажень триває від декількох хвилин до декількох годин. Після великих навантажень відновлення триває 3-8 днів.

Навантаження, які використовуються в тхеквондо, можна поділити на великі, значні, середні та малі. Навантаження ще однієї групи - надмірні - викликають хронічне зниження працездатності.

Велике навантаження - це тривала фізична робота високої інтенсивності. Її результатом є значні зміни у стані організму. Навантаження характеризується великим обсягом і виразним стомленням - наявністю фазових змін у діяльності функціональних систем. Для визначення моменту припинення роботи враховують спрямованість тренування, характер програми занять і підготовленість спортсмена.

Значне навантаження викликає істотні функціональні зміни в організмі спортсмена. Вони не призводять до виразного зниження працездатності, оскільки наприкінці занять вправи виконуються у фазі прихованого стомлення. Значне навантаження можна отримати при виконанні 70-80% обсягу великого навантаження.

Середнє навантаження складає близько 50% роботи великого навантаження. Як правило, середнє навантаження не викликає в організмі змін, характерних для прихованого або виразного стомлення.

Мале навантаження відповідає 20-30% великого. Не викликаючи значного стомлення, воно істотно підвищує активність різних систем організму.

Надмірне навантаження - результат сумарної дії декількох великих навантажень, невірних спланованих у мікроциклах. Вона призводить до пригнічення функції серцевого м'яза, гострої серцевої недостатності та порушення коронарного кровообігу.

Побудова тренувальних занять

Дослідженнями в області фізіології, біохімії та педагогіки спорту встановлені закономірності динаміки працездатності організму спортсменів у період підготовки до майбутнього тренувального заняття, в процесі заняття і після нього.

Закономірною зміною стану працездатності тхеквондистів визначається існуюча структура тренувальних занять. Вони, як правило, складаються з трьох тісно взаємозв'язаних частин: підготовча; основна; заключна.

Перед початком кожного тренувального заняття у спортсменів спостерігається деяке підвищення ЧСС, що є наслідком підготовки організму до майбутньої роботи. Відбувається збудження нервової системи залежно від рівня складності завдань, запланованих у тренуванні. Підвищується активність вегетативних функцій центральної нервової системи. Свідоме відношення до майбутньої діяльності сприяє виникненню стану оптимальної готовності організму. Досягається це постановкою перед групою і кожним тхеквондистом окремо конкретних завдань. Свідоме їх виконання пов'язане з розумінням необхідності правильних фізичних і вольових зусиль, з передбаченням тренувального ефекту, до якого спільно прагнуть тренер та його учні.

Особливо актуальним використання принципу свідомості та активності є в умовах сучасного спортивного тренування: збільшення кількості занять з великими навантаженнями на окремих етапах повторної роботи на тлі загального або відносного недовідновлення організму. Саме свідомий вияв вольових зусиль дозволяє долати значні, часом болісні фізичні відчуття при виконанні вправ у період прихованого стомлення, активно тренуючи організм спортсмена.

Велику роль у підвищенні якості майбутнього тренування відіграють організаційні дії викладача, що базуються на високому рівні професійної й педагогічної майстерності. Вчасний початок і закінчення, впевненість, підготовленість до заняття, системний підхід до планування і послідовність в його реалізації - все це створює сприятливий фон для творчої роботи.

Правильно підібрана розминка сприяє скороченню часу, протягом якого організм спортсмена «впрацьовується» в майбутнє тренування. Її складають різні вправи загального, допоміжного, спеціального та основного характеру. У першій частині розминки виконуються вправи, які за формою, структурою та механізмом дії на організм спортсмена є найбільш віддаленими від специфіки тхеквондо.

У другій частині розминки основна увага приділяється спеціальним і основним вправам, у значній мірі подібним до техніко-тактичних дій, які належить виконувати спортсмену в занятті. Звідси - пряма залежність між якістю розминки та скороченням періоду впрацьовування. Поступовий, послідовний перехід від загальних до спеціальних вправ з включенням до них добре продуманих підвідних вправ прискорює підготовку спортсмена до успішного виконання подальшої роботи. Із зростанням спортивної

майстерності та перш за все тренуваності час впрацювання також скорочується.

Таким чином, виконання в першій частині заняття комплексів загальних і спеціальних вправ відповідає фазам періоду впрацювання. Вправи загального і допоміжного характеру підвищують активність найважливіших функціональних систем, перш за все центральної нервової. Використання в завершальній частині розминки вправ, максимально наближених до спортивно-технічних дій тхеквондистів, дозволяє сформувати оптимальний стан центральних і периферичних складових нервово-м'язового апарату, активізувати функції вегетативної системи, що створює об'єктивні передумови для ефективного проведення заняття. Все це реалізується в першій частині тренувального заняття. Обсяг роботи, виконуваний в період впрацювання, складає 20-25% загального обсягу.

У другій частині заняття, найтривалішій за часом, вирішуються основні (одне або декілька) завдання, удосконалюється техніко-тактична майстерність, підвищуються фізичні якості та здібності, що сприяють досягненню високих спортивних результатів у тхеквондо. Формуються спеціальні вольові якості. Завдання, що вирішуються в другій частині заняття, надзвичайно різноманітні. Їх вибір залежить від контингенту тих, хто займається, їх віку, кваліфікації, підготовленості, стану здоров'я, а також місця заняття в системі спортивної підготовки.

Залежно від того, скільки періодів функціонального стану організму змінюються за одне заняття, величина навантаження може бути різною. Заняття з малим і середнім навантаженнями активують функціональні системи організму спортсменів, сприяють підтриманню тренуваності. Заняття з малим навантаженням припиняється на початку періоду стійкої працездатності, з середньою - на початку його другої фази. Стійкий стан характеризується виконанням завдання протягом певного часу на відносно постійному рівні працездатності, що забезпечується злагодженою діяльністю рухових і вегетативних функцій. Вправи, які виконані в цьому періоді, складають 30-50% загальної кількості в занятті.

Основний обсяг роботи в заняттях із значним і великим навантаженнями припадає на період прихованого стомлення. У цей проміжок часу виконується до 25-35% всієї тренувальної роботи.

Заняття із значним навантаженням припиняється за появи стійких ознак компенсованого стомлення. Заняття з великим навантаженням охоплює період прихованого стомлення повністю, оскільки висока тренувальна ефективність роботи виявляється саме тут.

Приховане стомлення: працездатність відносно не змінюється, проте поступово збільшується напруженість рухових і вегетативних функцій поки компенсаторні можливості забезпечують запланований рівень працездатності тхеквондиста.

Зниження рівня працездатності свідчить про настання виразного стомлення. Процес відбувається поступово, і дуже важливо вчасно помітити це і припинити заняття. З одного боку, можливе перенапруження, з іншого -

передчасне припинення роботи не дозволяє досягти глибини стомлення, характерної для великого навантаження. Тому критерієм для припинення тренування може служити зниження швидкості проведення техніко-тактичних прийомів на 5-10% при навантаженні швидкісного характеру і на 10-15% при роботі, спрямованій на підвищення спеціальної витривалості спортсменів-тхеквондистів. Для досягнення ефекту стресової дії, що відповідає навантаженню великої величини, обсяг роботи в періоді виразного стомлення не повинен перевищувати 5-10% загального.

Таким чином, від обсягу роботи, виконуваної спортсменом в основній частині заняття, залежить сумарна величина навантаження заняття.

Зміст заключної частини заняття істотно впливає на тренувальний ефект. Завдання цієї частини - привести організм тхеквондиста у відносно спокійний стан. Для цього застосовуються спеціально розроблені комплекси вправ, які сприяють розслабленню основних груп м'язів, стомлених навантаженням, і відновленню внутрішнього стану організму. Велике значення мають уміння тренера впливати на психологічний стан спортсменів (особливо наприкінці занять з великими навантаженнями) та здібність тхеквондистів регулювати власні психічні процеси. Для цього користуються методами психорегулювального тренування (ПРТ): тхеквондист виконує спеціальні заспокійливі вправи за допомогою так званого «аутогенного занурення». В організмі в цей час активізуються процеси відновлення.

Класифікація тренувальних занять

Науковий підхід до класифікації припускає визначення найхарактерніших для об'єктів, що класифікуються, істотних ознак. Їх повинно бути не більше 1-2. Такими ознаками є: величина тренувальних навантажень та особливості енергозабезпечення виконуваної роботи.

Для значного скорочення тривалості післядії великих навантажень доцільно застосовувати заняття, які відрізняються від попередніх не тільки за величиною, але й за спрямованістю. Про це свідчать передова практика підготовки висококваліфікованих тхеквондистів і результати наукових досліджень у цьому та інших видах спорту.

Тренувальні заняття в тхеквондо за кількістю і спрямованістю переважної дії на організм тхеквондистів класифікуються наступним чином: вибіркової дії, спрямовані на підвищення складових спеціальної витривалості стосовно тривалої та короткочасної інтенсивної роботи; скеровані на підвищення швидкісних і силових якостей; комплексної дії, спрямовані на одночасне чи послідовне розвинення спеціальних або загальних фізичних якостей.

Заняття, спрямовані на підвищення витривалості стосовно тривалої, переважно аеробної роботи. Термін «аеробна продуктивність» включає комплекс властивостей організму, пов'язаних з поглинанням, транспортом і утилізацією кисню. Механізми аеробної м'язової діяльності ґрунтуються на окисленні вуглеводів і жирів киснем, який поступає з повітрям. Максимальні показники аеробної витривалості досягаються поступово, приблизно через 1,5-3 хв. після початку напруженого фізичного

навантаження, що дозволяє успішно виконувати роботу тривалий час. Потужність джерел аеробної енергії значно поступається анаеробним, проте наявність запасів цукру і жиру в організмі, а також невичерпні можливості у використанні атмосферного кисню роблять їх набагато економічними.

Оскільки в тхеквондо спортсмену потрібно готуватися до проведення 3-5 поєдинків за день при можливому інтервалі між зустрічами 15 хв., ефективність продуктування енергії в аеробних умовах відіграє важливу роль в розвитку спеціальної витривалості. Її підвищенню сприяють неодноразові тренувальні та змагальні поєдинки, тривалість яких на 20-30% перевищує встановлену правилами змагань.

Скорочуючи інтервали між поєдинками, використовуючи бій із змінною інтенсивністю, можна активізувати дихальні процеси, максимальні значення яких досягаються між 3-ю та 5-ю хвилинами роботи. Тренувальне навантаження змінної інтенсивності сприяє активізації процесів дихання.

Умови для стимуляції механізмів, відповідальних за формування транспортування та утилізації кисню, що поступає в організм, створюються шляхом удосконалення техніко-тактичних прийомів без протидії супротивника.

Для удосконалення компоненту аеробної витривалості спортсменів пропонуються типові тренувальні завдання, спрямовані на підвищення рівня функціонування систем організму, відповідальних за постачання кисню до працюючих м'язів, та удосконалення цих систем.

При використанні інтервального методу: інтенсивність 70-80% максимальної; ЧСС 170-180 уд./хв.; тривалість вправ 1,5 хв.; кількість повторень 8-9; інтервали відпочинку залежно від ЧСС (до початку наступної роботи ЧСС повинна бути не нижча 130-140 уд./хв.). Для спортсменів важких вагових категорій роботу можна давати в двох серіях з інтервалом між ними 10-15 хв.: 1) 6-8 повторень; 2) 5-6 повторень.

Заняття, спрямовані на підвищення витривалості стосовно короткочасної інтенсивної, переважно анаеробної роботи. Анаеробний шлях енергопостачання реалізується двома фракціями - алактатною та лактатною. Алактатні механізми є макроенергетичними фосфорними сполученнями, які містяться в м'язах і утворюються в них у процесі діяльності. Забезпечення енергією відбувається в мінімальний час за рахунок використання запасів АТФ тканин, а також двох видів реакцій (креатинфосфокиназної та міокиназної - ресинтез АТФ). Підвищення можливостей до алактатної роботи відбувається шляхом окислювальних реакцій. Останні здійснюються завдяки наявності кисню (до 1,5 л) в гемоглобіні крові та міоглобіну м'язів. Разом з тим можливості анаеробних джерел значно перевищують функціональне значення кисневого резерву. Алактатне енергозабезпечення ефективно при короткочасному (13-50 с) інтенсивному фізичному навантаженні.

Для підвищення спеціальної витривалості тхеквондистів стосовно короткочасної інтенсивної роботи необхідно удосконалювати обидва шляхи енергозабезпечення в анаеробних умовах: розвивати алактатні можливості -

сприяти підвищенню кількості макроенергетичних сполучень у м'язах; розвивати лактатні можливості - сприяти вдосконаленню гликолітичних процесів.

З цією метою слід застосовувати тренувальні й змагальні поєдинки, а також спеціально-підготовчі вправи. Тривалість роботи коливається від декількох десятків секунд до декількох хвилин. Висока інтенсивність навантаження викликає невідповідність між потребою в кисні та його споживанням. Повторення роботи передбачається з 3-хвилинними інтервалами, що перешкоджає виведенню з організму продуктів проміжного обміну. Цим вимогам відповідає неодноразове виконання 25-30 вибраних прийомів у максимальному темпі при ЧСС 170-185 уд./хв. з інтервалами відпочинку 1-3 хв.

Заняття, спрямовані на підвищення швидкісних можливостей. В них використовують вправи тривалістю не більше 1-2 хв. Ефект роботи залежить від поєднання засобів аналітичної та синтетичної дії. При визначенні інтенсивності вправ необхідно урахувати, що навантаження повинно викликати стимулювальні пристосувальні зміни, на яких ґрунтується виявлення властивостей та здібностей, що визначають рівень швидкісних можливостей спортсмена. Цьому сприяє інтенсивність вправ на рівні 90-100% максимально доступної. Виконання вправ з меншою напруженістю є негативним, що позначається на ефективності вирішення запланованих завдань. Разом з тим безконтрольне застосування максимальної інтенсивності може призвести до утворення так званого «швидкісного бар'єру». Стереотип закріплюється при стабілізації швидкісних якостей. Попередженням подібних явищ править широка варіативність планованих засобів.

Тривалість пауз між вправами має забезпечувати відносно повне відновлення працездатності. Визначається об'єктивними закономірностями. Результати швидкісних навантажень: фазні зміни працездатності (знижена, надпочаглова, початкова) - спостерігаються після вправ, виконання яких припинено в стані виразного стомлення; підвищена працездатність протягом певного часу має місце після припинення роботи до початку стомлення.

Таким чином, при розвиненні швидкісних можливостей паузи повинні бути такої тривалості, щоб до початку наступного повторення збудливість центральної нервової системи виявилася підвищеною по завершенні відновлювальних змін в організмі.

У тхеквондо для вирішення цих завдань доцільно використовувати короткочасні (до 1 хв.) змагальні та тренувальні поєдинки, а також спеціально-підготовчі вправи. Можливе застосування 10-15 вибраних прийомів у максимальному темпі.

Інтервали відпочинку після кожної серії повинні бути достатніми для завершення відновлення, тобто перед початком чергового повторення показник ЧСС має бути не вищим за 110-120 уд./хв.

Заняття, спрямовані на підвищення силових можливостей. Як засоби підвищення силових можливостей використовуються вправи, що

вибірково розвивають силу м'язів, які несуть основне навантаження в змагальних поєдинках. Разом з раціональним підбором вправ ефективність визначається дотриманням методичних умов: режиму роботи; величини опору; темпу роботи; кількості повторень; тривалості та характеру пауз між повтореннями; загальної кількості вправ у тренувальному занятті.

Основними засобами вирішення завдань силової підготовки в заняттях з тхеквондо є різноманітні спеціально-підготовчі вправи, що виконуються з партнером та окремо, з використанням різних амортизаторів та обтяжень. Добираються вони з урахуванням одного або декількох основних рухових елементів обраного техніко-тактичного прийому або комбінації. Можливе застосування окремих тренувальних і змагальних поєдинків з акцентом на силовий ефект. Вправи виконуються в двох основних режимах: із змінною інтенсивністю, із зусиллям або обтяженням до 50% максимального; з постійною інтенсивністю, із зусиллям або обтяженням 90-100% максимального.

У першому випадку розвиваються швидко-силові здібності. Інтервали відпочинку між вправами мають бути достатніми для завершення відновлення. У другому - підвищується швидкісна витривалість. Повторення вправ можливе на тлі неповного відновлення.

Застосовують два види занять комплексної спрямованості - для розвинення спеціальних і загальних фізичних якостей. Від занять вибіркової спрямованості вони відрізняються збільшенням кількості вирішуваних завдань. В одному занятті підвищується рівень декількох спеціальних або фізичних якостей.

Програми занять передбачають почергове (послідовне) або одночасне (паралельне) вирішення запланованих завдань. У першому випадку заняття умовно поділяються на декілька самостійних частин: спочатку розвиваються швидкісні якості, потім - здібності до виконання короткочасної інтенсивної роботи.

В практиці спортивної підготовки тхеквондистів завдання силової підготовки вирішуються після розвинення можливостей до виконання короткочасної та тривалої роботи.

У перелічених типах тренувальних занять разом з вирішенням завдань, спрямованих на розвинення фізичних якостей, здійснюється техніко-тактична підготовка. Виключення можуть складати заняття з комплексним розвиненням загальнофізичних якостей. Проте на окремих етапах підготовки до них включаються (на початку або в кінці заняття) різні спеціально-підготовчі вправи, які виконуються в парах або самостійно, з амортизаторами, обтяженнями чи без них. Особливо популярні у спортсменів імітації техніко-тактичних прийомів і комбінацій, які виконуються з різних вихідних положень з умовним суперником, або неодноразове проведення різних прийомів з партнером, який не чинить активного опору.

При одночасному розвиненні декількох фізичних якостей (наприклад: швидкісних можливостей і здібності до виконання короткочасної інтенсивної

роботи; витривалості при тривалій роботі та сили) використовуються вправи різної спрямованості.

Тренувальні заняття з великими навантаженнями. їх значення для підвищення функціональних можливостей тхеквондистів. Чинником, який істотно підвищує працездатність спортсменів, є заняття з великими тренувальними навантаженнями. З досягненням певного рівня підготовленості подальше підвищення тренуваності можливе головним чином тільки за умови використання «граничних» для конкретного функціонального стану організму навантажень.

Заняття з великими навантаженнями позитивно впливають на збільшення працездатності. Проте іноді вони є причиною зниження результатів і навіть виникнення перенапруження у спортсменів. До цього призводять невірне планування занять з великими навантаженнями, порушення режиму роботи та відпочинку. Перенапруження виникають і внаслідок недотримання принципу індивідуалізації при використуванні занять з навантаженнями великої величини. В той же час зі зростанням тренуваності здатність організму успішно переносити напруження від тренування значно підвищується, що підкреслює доцільність поступового збільшення тренувальної роботи для подальшого зростання функціональних можливостей організму.

Таким чином, основним чинником, який визначає ступінь дії тренувальної роботи на організм спортсмена, є величина навантаження: чим вище навантаження, тим інтенсивніше перебіг відновлювальних процесів після його припинення. Заняття з великими навантаженнями супроводжуються такими симптомами: сильне почервоніння шкіри; збільшення помилок (зниження точності рухів, поява невпевненості, неуважності); зниження сприйнятливості при вдосконаленні техніко-тактичних навичок (зниження здібності до диференціації рухів); слабкість у м'язах (важке дихання, наростання безсилля, зниження працездатності); зниження активності (прагнення до більш тривалих пауз, знижена готовність продовжувати роботу).

Зазначені симптоми дозволяють зробити висновок, що реакція організму у відповідь на навантаження найбільш вірно визначає його величину. За деякими даними, через 4-6 днів працездатність випробовуваних після навантаження повністю відновлювалася і ставала вище за початковий рівень. Отже, повторно навантаження можна планувати на ці дні.

Існує можливість виникнення фази суперкомпенсації вже через 2 дні після закінчення навантаження. Значне зниження показників функціонального стану організму спостерігається протягом перших 24-30 год. Тривалі фазові зміни спеціальної витривалості спортсменів після занять з максимальними навантаженнями свідчать про залежність часу фазних змін від характеру подальшої роботи.

Безперечна користь повторної роботи у фазі надвідновлення не виключає застосування подальших занять на тлі відносного недовідновлення. Можливе ефективне використання занять з великими навантаженнями різної

спрямованості при неповному відновленні окремих функціональних показників організму.

Високий тренувальний вплив занять з великими навантаженнями полягає в тому, що робота виконується протягом періоду компенсованого стомлення. В окремих заняттях з великими навантаженнями протягом цього періоду виконується 25-50% загального обсягу роботи. Зусилля щодо збереження рівня інтенсивності призводять до підвищення напруження рухових і вегетативних функцій організму. Подальше виконання завдання є тим важливим моментом, на якому базується провідна роль занять з великими навантаженнями в підвищенні функціональних можливостей організму кваліфікованих спортсменів.

1.4. Відбір спортсменів у тхеквондо

В Україні велика увага приділяється розвитку фізичної культури та спорту, в тому числі й на рівні вищих його досягнень. Підготовка висококваліфікованих спортсменів стає все більш складною і тривалою. У зв'язку з цим певного значення набуває створення високоефективної системи підготовки спортивного резерву.

Безперервне зростання спортивних результатів, тренувальних і змагальних навантажень, підвищуючи вимоги до спортсмена, ставить відповідно суворі вимоги до якості навчально-тренувального процесу. Сьогодні як ніколи підвищується відповідальність тренера за кваліфікований відбір перспективних спортсменів.

Спортивний відбір та його орієнтація - неодномиттєва подія на тому чи іншому етапі спортивного удосконалення, а практично безперервний процес багаторічної підготовки спортсмена. Це пов'язано з неможливістю чіткого визначення здібностей на окремому етапі вікового розвитку або багаторічної спортивної підготовки, складним характером взаємостосунків між спадковими чинниками, які виявляються у вигляді задатків, і придбаними, що є наслідком спеціально організованого тренування і залежать від специфіки виду спорту. Навіть дуже високі задатки до того або іншого виду спорту, що свідчать про природну обдарованість людини, є лише потрібним підґрунтям для занять спортом.

Глибокі спадкові здібності можуть бути виявлені лише в процесі навчання і виховання, яке є наслідком єдності природженого і придбаного, біологічного і соціального.

У процесі відбору та орієнтації потрібно враховувати різноманітні показники, які можуть дати достатньо повну інформацію про спортсмена:

- стан здоров'я і рівень фізичного розвитку;
- особливості статури;
- властивості нервової системи;
- функціональні можливості та перспективи удосконалення найважливіших систем організму юного спортсмена;

рівень розвитку рухових якостей, перспективи їх розвитку і вдосконалення;

здібності до засвоєння спортивної техніки й тактики, перебудови рухових навичок і техніко-тактичних схем залежно від рівня підготовки;

особливості перенесення тренувальних і змагальних навантажень, інтенсивного перебігу відновлювальних процесів;

психофізіологічні особливості м'язово-рухової та просторово-часової диференціації, оперативного сприйняття ситуації та прийняття оптимальних рішень;

мотивація, працьовитість, наполегливість, рішучість, мобілізаційна готовність;

уміння пристосовуватися до партнерів по команді й суперників у ході змагальної діяльності, до особливостей суддівства;

рівень спортивної майстерності, здатність реалізувати його в екстремальних умовах відповідальних і головних змагань.

Біологічний вік (біологічна зрілість) активно впливає на формування механізмів пристосовування організму до специфічних умов і вимог обраного виду спорту. Формування цих механізмів неабиякою мірою залежить від можливості взаємокомпенсації різних властивостей та якостей спортсмена. Остання може значно змінюватися під впливом внутрішніх процесів і залежить від специфічних особливостей періоду розвитку. Тому в міру проходження певної стадії розвитку можливість взаємокомпенсації може значно знизитися. У свою чергу участь чинника біологічного віку у формуванні механізмів пристосовування стає більш організованою. Цим частково пояснюється невідповідність належної спадкоємності до зростання спортивної майстерності спортсменів-єдиноборців різних вікових груп.

У зв'язку із застосуванням у практиці сучасного спорту великих за обсягом і граничних за інтенсивністю тренувальних навантажень на різних етапах підготовки особливої актуальності в системі відбору набуває оцінка функціонального стану організму юних спортсменів.

Облік функціональних показників і показників підготовленості дозволить визначити найраціональнішу структуру тренувальних дій на кожному етапі. Упорядкування багаторічної підготовки на таких засадах сприятиме більш повному розкриттю потенційних можливостей спортсменів. Зрештою з'являються передумови для здійснення найпрогресивнішого в умовах сучасного спорту програмно-цільового управління.

Зараз окремі принципи та положення цільового програмування використовуються лише на рівні спортивного удосконалення і досягнення вищої спортивної майстерності в умовах підготовки збірних команд.

Переведення всієї системи на рівень цільового управління означає, що багаторічна підготовка зі всіма її етапами буде зв'язана єдиною метою та супідрядними завданнями так, щоб по ходу їх реалізації досягалася кінцева мета (табл. 1).

Таблиця 1

Зв'язок спортивного відбору з етапами багаторічної підготовки

Етап спортивного відбору	Завдання	Етап багаторічної підготовки
Початковий	Визначення доцільності спортивного удосконалення в обраному виді спорту	Початковий
Попередній	Виявлення здібностей до ефективного спортивного удосконалення	Попередній базовий
Проміжний	Виявлення здібностей до досягнення високих спортивних результатів, перенесення високих тренувальних і змагальних навантажень	Спеціалізований базовий
Основний	Визначення здібностей до досягнення результатів міжнародного класу	Максимальної реалізації індивідуальних можливостей
Заключний	Виявлення здібностей до збереження досягнутих результатів та їх підвищення	Збереження досягнень

1.5. Вікові особливості навчання та тренування

Таблиця 2

Вік учнів, років	Вікові особливості	Методичні особливості навчання та тренування
7	<p>Це вік інтенсивного росту та розвитку всіх систем організму дітей. Висока рухлива активність і значний розвиток рухових функцій дозволяють вважати цей вік сприятливим для початку регулярних занять спортом:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Хребет відрізняється великою гнучкістю і нестійкістю вигинів. 2. Суглобо-зв'язковий апарат еластичний та недостатньо міцний. 3. Інтенсивно розвиваються м'язова система і центри регуляції рухів. Великі м'язи розвиваються швидше дрібних. Тонус м'язів-згиначів переважає тонус м'язів-розгиначів. Утруднені дрібні та точні рухи. 4. Регуляторні механізми серцево-судинної, дихальної, м'язової та нервової систем недосконалі. 	<p>Більше уваги приділяти формуванню вірної статури. Доцільне цілеспрямоване, але обережне розвинення гнучкості</p> <p>За умов переваги в заняттях великих, з розмахом рухів треба малими дозами давати дрібні й точні рухи. Значну увагу приділяти м'язам-розгиначам і розвитку координації рухів</p> <p>Навантаження мають бути незначними за обсягом, помірної інтенсивності, носити дрібний характер</p>

Вік учнів, років	Вікові особливості	Методичні особливості навчання та тренування
	<p>5. Тривалість активної уваги, зосередженості та розумової працездатності невелика - до 15 хв.</p> <p>6. Особливо великою є роль наслідувального та ігрового рефлексів.</p> <p>7. Антропометричні виміри на 1/3 менші, ніж у дорослих</p>	<p>Заняття мають бути емоційними, багатоплановими, кількість одноразових вказівок обмежена</p> <p>Основними методами мають бути наочний з ідеальним показом, ігровий</p> <p>Доцільним є застосування предметів пропорційно зменшених розмірів</p>
8-11	<p>Розвиток у молодшому шкільному віці відбувається відносно рівномірно. Поступово повинні підвищуватися тренувальні вимоги. Практично все, що стосується попереднього віку, має відношення і до цього, але є певні особливості:</p> <p>1. Відбуваються істотні зміни рухової функції. По багатьох параметрах вони досягають дуже високого рівня, а тому створюються найбільш сприятливі передумови для навчання і розвитку фізичних якостей.</p> <p>2. Значного розвитку досягає кора головного мозку. Сигнальна система набуває все більш вагомого значення.</p> <p>3. Силкові та статичні вправи викликають швидке стомлення. Краще сприймаються короткочасні швидкісно-силкові вправи</p>	<p>Потрібно ефективно використати цей період для навчання нових, в тому числі й складних рухів, а також активізувати роботу щодо розвинення спеціалізованих фізичних якостей, особливо спритності, гнучкості, швидкості</p> <p>Все більшого значення у навчанні мають набувати словесні методи</p> <p>У тренуванні доцільно дотримуватися швидкісно-силового режиму, статичні навантаження давати в обмеженому обсязі</p>
11-15	<p>З фізіологічної точки зору підлітковий період - період статевої зрілості, характеризується інтенсивним зростанням тіла в довжину (до 10 см на рік), підвищенням обміну речовин, різким посиленням діяльності залоз внутрішньої секреції, перебудовою практично всіх органів і систем організму:</p> <p>1. Спостерігається прискорене зростання довжини та маси тіла, формування статури.</p> <p>2. Відбувається перебудова у діяльності опорно-рухового апарату, тимчасово погіршується координація, можливе тимча-</p>	<p>Щоб запобігти надмірного збільшення росту і ваги тіла, потрібно неухильно, але обережно підвищувати тренувальні навантаження</p> <p>Незважаючи на це, треба засвоювати нові, складні вправи, підвищувати спеціальну фізичну підготовленість, розвивати активну гнучкість</p>

Вік учнів, років	Вікові особливості	Методичні особливості навчання та тренування
11-15	<p>сове погіршення інших фізичних якостей.</p> <p>3. Нерівномірності у розвитку серцево-судинної системи призводять до підвищення кров'яного тиску, порушенню серцевого ритму, швидкого стомлення.</p> <p>4. У поведінці спостерігається перевага збудження над гальмуванням, реакції за силою та характером часто є неадекватними подразникам, що їх викликали</p>	<p>і швидкісно-силові якості</p> <p>Обережно та індивідуально дозувати навантаження, піклуватися про повноцінний відпочинок і відновлення, регулярно здійснювати лікарський контроль</p>

2. РЕЖИМ РОБОТИ ТА НАПОВНЮВАНІСТЬ НАВЧАЛЬНИХ ГРУП

Режим навчально-тренувальної роботи у дитячо-юнацьких спортивних школах (табл. 3) і спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю (табл. 4) ґрунтується на потрібних для досягнення високих результатів обсягах тренувальних навантажень, принципах поступового їх зростання та оптимальних термінах досягнення спортивної майстерності.

У спортивних школах функціонують такі навчальні групи:

початкової підготовки - зараховуються всі діти, які бажають займатися тхеквондо (ВТФ); для зарахування до них потрібно виконати контрольні нормативи із ЗФП та програму 10-го Купа;

групи попередньої базової підготовки - зараховують спортсменів, що виконали програму II юнацького розряду та 7-го Купу;

групи спеціалізованої базової підготовки - до їх складу зараховуються спортсмени, які виконали I розряд і програму 3-го Купа;

групи підготовки до вищих досягнень - до їх складу зараховуються спортсмени збірних команд міст, областей, які виконали програму МС і програму 1-го Пума та 1-го Дана.

Таблиця 3

Режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність
[^] навчальних груп у спортивних школах

Рік навчання	Вік учнів для зарахування, років	Кількість		Вимоги до спортивної підготовленості
		учнів у групі	навчальних годин на тиждень	
Групи початкової підготовки				
1-й	7	14	6	Виконати контрольні нормативи із ЗФП і програму 10-го Купа. Без розряду
2-й	7-8	12	8	Виконати контрольні нормативи із ЗФП і програму 9, 8-го Купа. Без розряду
Групи попередньої базової підготовки				
1-й	8-9	10	12	Виконати програму 7-го Купа. II юн. розряд
2-й	9-10	8	14	Виконати програму 6-го Купа. I юн. розряд
3-й	10-11	8	18	Виконати програму 5-го Купа. III розряд
Більше 3	11-12	8	20	Виконати програму 4-го Купа. II розряд
Групи спеціалізованої базової підготовки				
1-й	13	6	24	Виконати програму 3-го Купа. Виконати I р.
2-й	14	5	26	Виконати програму 2-го Купа. Підтвердити I р. та виконати 50% КМС
Більше 2	15	5	28	Виконати програму 1-го Купа, 1-го Пума, КМС
Групи підготовки до вищих досягнень				
Увесь термін	16І старші	4	32*	Підтвердити програму 1-го Пума і виконати програму 1-го Дана та МС

Режим роботи та наповнюваність навчальних груп у спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю

Таблиця 4

Рік навчання	Вік учнів, років	Кількість		Вимоги до спортивної підготовленості
		учнів у групах	навчальних годин на тиждень	
8-й клас	13-14	6	24	I розряд
9-й клас	15	6	27	I розряд - 50 % КМС
10-й клас	16	5	27	Підтвердити КМС
11-й клас	17	4	32	КМС
I курс	18	2	32	МС
II курс	19	2	32	МС

* За наявності у складі групи спортсменів збірних команд України (членів, кандидатів) кількість годин може бути збільшена до 36.

3. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ

Спортивна підготовка включає фізичну, технічну, психологічну, тактичну, теоретичну та інтегральну підготовки.

Фізичну підготовку поділяють на:

загальну фізичну підготовку (ЗФП), яка спрямована на підвищення загальної працездатності;

допоміжну фізичну підготовку (ДФП), яка скерована на розвинення координаційних здібностей, швидкості реакції на об'єкт, що рухається, розширення антиципаційних можливостей (передбачення напрямку атаки);

спеціальну фізичну підготовку (СФП), спрямовану на розвинення спеціальних фізичних якостей;

У **технічній підготовці** виділяють:

техніку ударів ногами;

техніку ударів руками;

техніку стійок;

техніку блоків;

техніку пересувань.

В свою чергу кожний напрямок технічної підготовки може поділятися на різноманітні групування.

До **психологічної підготовки** відносять:

базову - психічне розвинення, освіта й навчання;

тренувальну - формування значущих мотивів та сприятливого відношення до тренувальних завдань і навантажень;

змагальну - формування стану оптимальної бойової готовності (ОБГ), здібності до уважності та мобілізації зусиль.

Тактична підготовка може бути:

індивідуальною - складання плану проведення бою, змагання;

командною - формування команди, визначення командних та особистих завдань у командних змаганнях.

При цьому розрізняють такі види тактики:

тактика проведення технічної дії;

тактика проведення бою з суперником;

тактика проведення турніру.

Теоретична підготовка - це формування у тхеквондистів спеціальних знань, потрібних для успішної діяльності в обраному виді спорту. Може здійснюватися у ході практичних занять і самостійно.

Інтегральна підготовка («обкатка») спрямована на придбання змагального досвіду, підвищення стійкості до змагального стресу і надійності виступів.

Багаторічна підготовка в тхеквондо поділяється на п'ять етапів (табл. 5):

I - посвячення в тхеквондо (етап початкової підготовки): групи початкової підготовки, вік учнів - 7-8 років;

II - загального удосконалення (етап попередньої базової підготовки):

групи попередньої базової підготовки, вік учнів - 8-12 років;

III - індивідуального удосконалення (етап спеціалізованої базової підготовки): групи спеціалізованої базової підготовки, вік учнів - 13-15 років;

IV - вищої спортивної майстерності (етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей): групи підготовки до вищих досягнень, вік спортсменів - 16 років і старші;

V - етап збереження рівня спортивних досягнень.

Перший етап - етап початкової підготовки (посвячення в тхеквондо):

1. Зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток організму учнів.
2. Різнобічна загальна фізична підготовка і початкове розвинення спеціальних фізичних якостей.
3. Спеціальна рухова підготовка - розвинення здібності відчувати й диференціювати просторове взаєморозташування, різні параметри рухів, реакції на об'єкт, що рухається, та антиципації.
4. Початкова технічна підготовка в тхеквондо - опанування підготовчих, підвідних і найпростіших базових елементів.
5. Формування у дітей інтересу до занять спортом взагалі та тхеквондо зокрема.
6. Опанування мінімальних теоретичних знань з тхеквондо, засад спортивного режиму, вмінь і навичок з гігієни спорту.
7. Вивчення та удосконалення ритуалу тхеквондо.
8. Опанування програм 10-8-го Купа, виконання контрольних нормативів із ЗФП.

Другий етап - попередньої базової підготовки:

1. Зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток форм і функцій організму учнів.
2. Різнобічна загальна фізична підготовка і початкове розвинення спеціальних фізичних якостей.
3. Удосконалення спеціально-рухової підготовленості - розвинення здібності відчувати та диференціювати просторове взаєморозташування, різні параметри рухів, реакції на об'єкт, що рухається, та антиципації.
4. Поглиблена, проте домірна спеціальна фізична підготовка - сприятливий віковий період для розвитку спритності, гнучкості, швидкості.
5. Початкова функціональна підготовка - опанування середніх тренувальних навантажень.
6. Базова технічна підготовка - опанування базової техніки тхеквондо.
7. Базова психічна підготовка - психологічна освіта та навчання.
8. Початкова теоретична і тактична підготовка.
9. Постійна участь у дитячих змаганнях.
10. Опанування програм: 7-4-го Купа, II юн. розряд - II розряд.

Третій етап - спеціалізованої базової підготовки:

1. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості, особливо спеціальної витривалості та швидкісно-силових якостей.

2. Досягнення високого рівня функціональної підготовленості - планомірне засвоєння зростаючих тренувальних навантажень, які удвічі перевищують змагальні.

3. Базова технічна підготовка - опанування базової техніки тхеквондо.

4. Засвоєння нестандартної індивідуальної техніки, формування «коронних» прийомів.

5. Удосконалення базової психічної підготовленості, придбання досвіду формування оптимального бойового стану (ОБС) до змагань, самонастроювання, саморегуляції, зосередженості (уважності) та мобілізації.

6. Поглиблена теоретична і тактична підготовка.

7. Активна змагальна практика з включенням модельних тренувань і контрольних-підготовчих змагань (до 10-12 на рік).

8. Опанування програм: 3-1-го Купа, 1-го Пума, I розряду, КМС.

Четвертий етап - максимальної реалізації індивідуальних можливостей:

1. Подальше удосконалення спеціальної фізичної підготовленості.

2. Періодичне досягнення найвищого рівня тренуваності, опанування максимальних тренувальних навантажень, які в 3 рази перевищують змагальні.

3. Удосконалення базової нестандартної індивідуальної техніки, шліфування «коронних» прийомів, досягнення високого рівня надійності виступів.

4. Максимальне розкриття індивідуальних можливостей спортсменів.

5. Розширення психологічних знань та умінь, досягнення високого рівня психічної готовності до тренувань і змагань.

6. Подальше удосконалення теоретичної й тактичної підготовки.

7. Досягнення максимально можливих спортивних результатів, підтримання високого рівня змагальної готовності (12-14 змагань на рік).

8. Опанування програм: 1-го Пума та 1-го Дана, МС.

П'ятий етап - збереження рівня спортивних досягнень:

1. Подальше удосконалення спеціальної фізичної підготовленості.

2. Подальше удосконалення теоретичної й тактичної підготовленості.

3. Періодичне досягнення найвищого рівня тренуваності.

4. Розширення психологічних знань та умінь, досягнення високого рівня психічної готовності до тренувань і змагань.

5. Максимальне розкриття індивідуальних можливостей спортсменів.

Основний принцип побудови роботи у навчальних групах - послідовність у процесі навчання й тренування за умов ретельного добору засобів для вирішення конкретних завдань, дотримання вимог індивідуального підходу і вивчення особливостей кожного учня.

Провідна тенденція пропонованої програми - це навчання, яке полягає в опануванні юними спортсменами багатогранного технічного арсеналу засобів у різних напрямках боротьби тхеквондо, досягнення ними більш високого рівня спеціальної фізичної підготовленості на подальших етапах.

Показниками роботи спортивної школи з тхеквондо є виконання учнями програмних вимог за рівнем підготовленості, визначених у кількісно-якісних показниках відповідно до рівня підготовки (табл. 5).

Таблиця 5

Тренувальні та змагальні навантаження на різних етапах підготовки

Параметр навантаження	Етап багаторічної підготовки			
	I	II	III	IV
Тривалість змагального періоду, міс.	1	2-3	4-5	5-7
Кількість змагань на рік	3-4	5-9	10-12	12-14
Кількість тренувань:				
на тиждень	3-5	5-8	8-12	10-16
на день	1	1-2	1-3	1-3
Тривалість тренувань, хв.	90	90-180	120-210	150-240
Кількість виконання на день:				
елементів техніки	50-200	100-500	200-700	300-1000
ударів	до 200	до 300	до 700	от 700

4. ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

4.1. Розподіл обсягів компонентів тренування в річному циклі

Навчання в групах початкової підготовки може тривати протягом трьох років. На цьому етапі проводять початковий відбір, виявляють дітей, здатних до занять тхеквондо. Відбувається становлення навичок одноборства, виявляються індивідуальні особливості дітей, враховуються їх вольові здібності, формуються мотиви спортивної діяльності.

Розподіл часу з основних розділів навчальної роботи здійснюється залежно від конкретних завдань багаторічної підготовки.

У перші три роки занять діти не беруть участь в офіційних змаганнях, тому річний цикл не поділяється на періоди і основна увага приділяється змісту тижневих циклів.

Розподіл обсягів компонентів тренування протягом року по тижневих циклах наведений у табл. 6.

На перших роках навчання потрібно закласти фундамент фізичної підготовленості. З цією метою широко використовуються заняття із загальної та спеціальної фізичної підготовки. Рішення основних завдань, на які зорієнтований тренувальний процес, повинно здійснюватися під час проведення різноманітних рухливих спортивних ігор та естафет. При цьому вирішуються питання не тільки розвитку фізичних, але й психічних здібностей, потрібних для досягнення успіху в спортивній боротьбі на доянзі.

Співвідношення обсягів (часу) занять з фізичної та техніко-тактичної підготовки у першому році навчання складає 80:20, а в другому та третьому - 70:30.

4.2. Розподіл і послідовність вивчення програмного матеріалу з тхеквондо на 1-му році навчання у групах початкової підготовки (табл. 7)

Програмний матеріал визначає зміст теоретичної, фізичної (ЗФП і СФП), технічної та тактичної підготовки. Тренер складає план-графік, який дає чітке уявлення про те, що потрібно робити на кожному занятті. Відповідно до розподілу навчальних годин на компоненти тренування розробляються детальні комплекси занять. На графіку проставляється термін контрольних випробувань та ін.

За таким планом-графіком легко орієнтуватися з питань планування та контролю.

Під час перших чотирьох тижнів на тренувальних оглядових заняттях проводяться тренування з фізичної підготовки, ігрове тренування, виконуються спеціальні вправи з партнером. Основна форма проведення занять - ігри.

Загальне ознайомлення з тхеквондо здійснюється шляхом проведення показових виступів кваліфікованих спортсменів, показу відеофільмів з поясненнями тренера. Передбачається навчання: спеціальних вправ для ніг, рук та тулуба; основних вихідних положень тхеквондиста під час виконання різних технічних дій; особливостей пересувань тхеквондистів по майданчику з імітацією різних ударів руками та ногами; виконання різних базових ударів ногами та руками самостійно та в парах; виконання ударів по різних мішенях; навичок спостереження за суперником та ін. Наприкінці першого року навчання треба ознайомити дітей з виконанням найпростіших тактичних комбінацій.

Основні завдання для груп початкової підготовки 1-го року навчання:

1. Формування у дітей інтересу до занять спортом взагалі й тхеквондо зокрема.
2. Різнобічна фізична підготовка.
3. Опанування мінімуму теоретичних знань з тхеквондо, засад спортивного режиму, вмінь і навичок з гігієни спорту.
4. Вивчення та удосконалення ритуалу тхеквондо.
5. Навчання та удосконалення елементів техніки тхеквондо.

4.3. Розподіл і послідовність вивчення програмного матеріалу з тхеквондо на 2-му році навчання у групах початкової підготовки (табл. 8)

Тренером складається план-графік, як і для 1-го року навчання.

На цьому році навчання закріплюються раніш вивчені удари, блоки та пересування.

Таблиця 6

Розподіл обсягів компонентів тренувального процесу в річному циклі (в цілому), год.

Показник навчально-тренувальної роботи	Групи									
	Початкової підготовки		Попередньої базової підготовки				Спеціалізованої базової підготовки			Підготовки до вищих досягнень
	Рік навчання									
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	Більше 3	1-й	2-й	Більше 2	Увесь термін
Кількість навчальних годин на тиждень	6	8	12	14	18	20	24	26	28	32
Кількість днів для змагань	10	14	26	34	44	55	60	65	70	81
Теоретична підготовка	6	8	28	34	42	37	44	49	57	65
ЗФП	115	115	103	121	86	96	115	123	129	199
СФП	23	69	103	121	129	125	150	151	159	228
Технічна підготовка	87	100	133	155	251	212	253	272	288	345
Тактична підготовка	14	39	75	88	130	212	253	272	288	287
Інтегральна підготовка	29	39	88	102	174	231	278	320	263	319
Інструкторська підготовка	.	.	12	13	25	20	23	24	24	32
Тестування	14	14	34	38	27	27	36	37	36	61
Педагогічний резерв	24	32	48	56	72	80	96	104	12	128
Усього:	312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1664

Таблиця 16

Розподіл компонентів тренування за місячними циклами
для груп спеціалізованої базової підготовки більше 3 років навчання (режим - 28 год. на тиждень), год.

Вид підготовки	Усього на рік	Усього на навчальний рік	Усього на літній період	Навчальний рік									Літній період		
				Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Липень	Серпень
Теоретична	6	4	2	.	1	1	1	.	.	1	.	.	.	1	1
ЗФП	115	86	29	12	12	12	12	6	8	8	8	8	12	9	8
СФП	23	17	6	6	4	4	.	3	.	3	3
Технічна	87	65	22	6	11	11	11	8	3	6	.	9	8	7	7
Тактична	14	11	3	2	4	.	5	.	1	1	1
Інтегральна	29	22	7	2	5	5	9	1	2	2	3
Інструкторська
Тестування	14	11	3	6	2	3	1	1	1
Педагогічний резерв	24	16	8	2	2	2	2	2	.	2	2	2	2	2	4
Усього:	312	232	80	26	26	26	26	26	24	26	26	26	26	26	28

Таблиця 8

Розподіл компонентів тренування за місячними циклами
для груп початкової підготовки 2-го року навчання (режим - 8 год. на тиждень), год.

Вид підготовки	Усього на рік	Усього на навчальний рік	Усього на літній період	Навчальний рік									Літній період		
				Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Липень	Серпень
Теоретична	8	6	2	1	.	1	.	1	.	2	.	1	1	1	.
ЗФП	115	86	29	12	12	12	8	10	8	8	8	8	10	10	9
СФП	69	52	17	4	4	4	8	6	8	8	8	2	6	6	5
Технічна	100	75	25	9	12	9	5	9	8	11	2	10	8	8	9
Тактична	39	29	10	3	4	4	4	2	4	1	2	5	3	3	4
Інтегральна	39	29	10	.	.	2	6	4	4	2	11	.	3	3	4
Інструкторська
Тестування	14	11	3	3	.	.	1	.	.	.	1	6	1	1	1
Педагогічний резерв	32	22	10	2	4	2	4	2	.	2	2	4	2	4	4
Усього:	416	310	106	34	36	34	36	36	32	34	34	36	34	36	36

Основні завдання для груп початкової підготовки 2-го року навчання:

1. Формування у дітей інтересу до занять спортом взагалі й тхеквондо зокрема.
2. Різнобічна фізична підготовка.
3. Опанування мінімуму теоретичних знань з тхеквондо, засад спортивного режиму, вмінь і навичок з гігієни спорту.
4. Вивчення та удосконалення ритуалу тхеквондо.
5. Навчання та удосконалення елементів техніки тхеквондо.

4.4. Виховна робота

Потрібно більше уваги приділяти вихованню морально-вольових якостей: патріотизму, чесності, цілеспрямованості, відчуттю колективізму тощо.

Методи виховання: бесіди, перегляд, участь у спортивних заходах, читання книг та ін. (табл. 9).

Таблиця 9

Приблизний план виховної роботи для груп початкової підготовки

Заходи виховання	Час проведення	Відповідальні
Організаційні збори групи	Вересень	Тренери-викладачі
Батьківський збір, розпорядок навчання і занять спортом	Вересень Квітень	Тренери-викладачі
Святкове присвячення в учні спортивної школи	Грудень	Тренери-викладачі, адміністрація
Вечір-зустріч з видатними спортсменами і тренерами, ветеранами спорту	Лютий	Тренери-викладачі, адміністрація
Огляд-конкурс стінгазет, малюнків тощо.	Грудень	Тренери-викладачі, інструктор-методист
Бесіда на тему: «Будь гідним звання рідної спортивної школи»	За індивідуальним планом	Тренери-викладачі
Екскурсія або похід	Під час канікул	Тренери-викладачі
Підсумковий спортивний вечір, який проводять разом з батьками	Травень	Тренери-викладачі, інструктор-методист
Інформація про спортивні події в житті країни та у світі	Постійно	Тренери-викладачі
Бесіди, присвячені знаменним датам	Постійно	Тренери-викладачі

5. ГРУПИ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ГРУПИ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

5.1. Розподіл програмного матеріалу та послідовність його вивчення у групах попередньої базової підготовки

Програмний матеріал визначає зміст теоретичної, технічної та психологічної підготовки для груп попередньої базової підготовки з 1-3-го і більше 3 років навчання (табл. 10-13). План-графік складається так само, як і у групах початкової підготовки.

Основні завдання для груп попередньої базової підготовки:

1. Формування інтересу до занять тхеквондо.
2. Різнобічна фізична підготовка.
3. Опанування теоретичних знань з тхеквондо, засад спортивного режиму, вмінь і навичок з гігієни спорту.
4. Навчання та удосконалення елементів техніки тхеквондо.

Техніка та методика навчання

Удосконалення стійки тхеквондиста, пересувань, вироблення «почуття дистанції», «почуття часу» («таймінг»); рухливі ігри: загальнорозвивального характеру, спеціально-прикладного характеру, з техніко-тактичним ухилом.

Правильне виконання раніше вивчених технічних дій з урахуванням кваліфікації (розряд, пояс) спортсмена і відповідності його підготовленості вимогам групи і року навчання.

1. Наступальні дії. Виконання наступальних, стрічних і контрнаступальних (одиначних і серійних) ударів з різних дистанцій, кутів атаки на місці та в русі. Складні техніко-тактичні дії (СТТД) з урахуванням різної манери ведення бою.

2. Захисні дії. Виконання захисних дій з допомогою: блоків руками й ногами; переміщень; зустрічної атаки та клінчу.

3. Пересування. Виконання різних пересувань з урахуванням поставлених завдань і ситуацій під час поєдинку.

4. Клінч. Техніка входу і виходу з клінчу. Ведення наступальних і захисних дій на виході з клінчу.

5.2. Розподіл програмного матеріалу та послідовність його вивчення у групах спеціалізованої базової підготовки

Програмний матеріал визначає зміст теоретичної, технічної та психологічної підготовки для груп спеціалізованої базової підготовки 1-3-го років навчання (табл. 14-16). План-графік складається так само, як і у групах початкової підготовки.

Основні завдання для груп спеціалізованої базової підготовки:

1. Формування інтересу до занять тхеквондо як олімпійського виду спорту.

Таблиця 13

Розподіл компонентів тренування за місячними циклами
для груп попередньої базової підготовки більше 3 років навчання (режим - 20 год. на тиждень), год.

Категорія	Середня кількість	Усього на навчальний рік	Середня кількість	Навчальний рік									Літній період		
				Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Липень	Серпень
Теоретична	28	21	7	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2
ЗФП	103	77	26	12	12	8	8	8	8	8	8	5	10	8	8
СФП	103	77	26	4	4	8	8	12	12	12	8	9	10	8	8
Технічна	133	100	33	15	16	12	12	15	4	7	8	11	11	11	11
Тактична	75	56	19	10	10	10	8	5	6	3	3	1	4	9	6
Інтегральна	88	66	22		4	8	4	4	16	16	8	6	7	7	8
Інструкторська	12	9	3	.	.	.	2	1	.	.	2	4	1	1	1
Тестування	34	26	8	4	.	.	4	.	.	.	8	10	2	2	4
Педагогічний резерв	48	33	15	3	3	3	6	3	.	6	3	6	3	6	6
Усього:	624	465	159	51	51	51	54	51	48	54	51	54	51	54	54

Таблиця 13

Розподіл компонентів тренування за місячними циклами
для груп попередньої базової підготовки більше 3 років навчання (режим - 20 год. на тиждень), год.

№ з/п	Кількість годин	Кількість годин	Кількість годин	Навчальний рік									Літній період		
				Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Липень	Серпень
Теоретична	34	25	9	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3
ЗФП	121	91	30	16	12	12	8	8	8	8	11	8	10	10	10
СФП	121	91	30	6	8	8	12	12	12	12	9	12	10	10	10
Технічна	155	116	39	20	15	15	13	14	14	10	10	5	13	13	13
Тактична	88	66	22	7	10	10	6	12	11	5	4	1	8	8	6
Інтегральна	102	76	26	.	8	8	8	8	8	10	13	13	8	8	10
Інструкторська	13	10	3	.	.	.	2	.	.	4	1	3	1	1	1
Тестування	38	29	9	4	.	.	4	.	.	4	5	12	3	3	3
Педагогічний резерв	56	42	14	4	7	4	7	4	.	4	7	5	4	4	6
Усього:	728	546	182	60	63	60	63	60	56	60	63	61	60	60	62

Таблиця 13

Розподіл компонентів тренування за місячними циклами
для груп попередньої базової підготовки більше 3 років навчання (режим - 20 год. на тиждень), год.

№ п/п	№	Усього на навчальний рік	Усього на літній період	Навчальний рік									Літній період		
				Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Липень	Серпень
Теоретична	42	32	10	3	4	4	4	3	4	4	4	2	4	3	3
ЗФП	86	65	21	12	8	8	8	8	8	5	4	4	7	7	7
СФП	129	97	32	8	12	12	8	12	10	12	12	11	12	10	10
Технічна	251	188	63	23	24	24	24	23	20	20	15	15	21	21	21
Тактична	130	98	32	9	12	12	9	12	10	9	8	17	11	11	10
Інтегральна	174	129	45	12	12	12	13	14	16	16	17	17	13	16	16
Інструкторська	25	19	6	1	.	.	2	.	4	6	4	2	2	2	2
Тестування	27	20	7	4	.	.	4	.	.	.	8	4	2	2	3
Педагогічний резерв	72	51	21	6	6	6	6	6	.	6	6	9	6	6	9
Усього:	936	699	237	78	78	78	78	78	72	78	78	81	78	78	81

Таблиця 13

Розподіл компонентів тренування за місячними циклами
для груп попередньої базової підготовки більше 3 років навчання (режим - 20 год. на тиждень), год.

Вид підготовки	Усього на рік	Усього на навчальний рік	Усього на літній період	Навчальний рік									Літній період		
				Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Липень	Серпень
Теоретична	37	28	9	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ЗФП	96	72	24	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
СФП	125	94	31	12	12	12	12	12	8	10	8	8	11	10	10
Технічна	212	159	53	24	24	16	14	24	13	11	15	18	16	19	18
Тактична	212	159	53	19	17	17	17	14	24	24	12	15	20	16	17
Інтегральна	231	173	58	10	16	24	20	19	24	24	20	16	18	20	20
Інструкторська	20	14	6	.	.	.	3	.	.	.	6	5	2	2	2
Тестування	27	21	6	3	.	.	3	.	.	.	8	7	2	2	2
Педагогічний резерв	80	58	22	7	7	7	8	7	.	7	8	7	7	7	8
Усього:	1040	778	262	87	87	87	88	87	80	87	88	87	87	87	88

Таблиця 16

Розподіл компонентів тренування за місячними циклами
для груп спеціалізованої базової підготовки більше 3 років навчання (режим - 28 год. на тиждень), год.

Категорія	Всього годин	Усього на навчальний рік	Всього годин	Навчальний рік									Літній період		
				Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Липень	Серпень
Теоретична	44	34	10	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3
ЗФП	115	86	29	12	12	12	12	8	8	8	8	6	10	10	9
СФП	150	112	38	12	12	12	12	16	12	12	12	12	13	12	13
Технічна	253	190	63	24	24	24	24	24	20	16	24	10	21	21	21
Тактична	253	190	63	18	20	20	14	22	24	24	24	24	21	21	21
Інтегральна	278	208	70	20	24	24	19	22	28	26	16	29	22	24	24
Інструкторська	23	17	6	4	.	.	4	.	.	2	4	3	2	2	2
Тестування	36	27	9	4	.	.	7	.	.	4	4	8	3	3	3
Педагогічний резерв	96	66	30	6	6	6	12	12	.	6	6	12	6	12	12
Усього:	1248	930	318	102	102	102	108	108	96	102	102	108	102	108	108

Таблиця 13

Розподіл компонентів тренування за місячними циклами
для груп попередньої базової підготовки більше 3 років навчання (режим - 20 год. на тиждень), год.

Група	Всього годин	Всього годин за рік	Усього на літній період	Навчальний рік									Літній період			
				Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Липень	Серпень	
Теоретична	49	37	12	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4
ЗФП	123	93	30	12	12	12	12	12	9	8	8	8	10	10	10	10
СФП	151	112	39	12	12	12	12	12	15	16	12	9	13	13	13	13
Технічна	272	206	66	33	32	20	21	32	22	22	10	14	22	22	22	22
Тактична	272	206	66	16	20	23	23	24	24	24	30	22	22	22	22	22
Інтегральна	320	236	84	19	24	33	24	20	30	30	30	26	28	28	28	28
Інструкторська	24	18	6	3	.	.	3	.	.	.	4	8	2	2	2	2
Тестування	37	28	9	5	.	.	5	.	.	.	6	12	3	3	3	3
Педагогічний резерв	104	74	30	9	9	9	10	9	.	9	9	10	9	9	12	12
Усього:	1352	1010	342	113	113	113	114	113	104	113	113	114	113	113	113	113

Таблиця 16

Розподіл компонентів тренування за місячними циклами
для груп спеціалізованої базової підготовки більше 3 років навчання (режим - 28 год. на тиждень), год.

Вид підготовки	Усього на рік	Усього на навчальний рік	Усього на літній період	Навчальний рік									Літній період		
				Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Липень	Серпень
Теоретична	57	45	12	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4
ЗФП	129	99	30	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	10	10
СФП	159	117	42	13	13	13	13	13	13	13	13	13	14	14	14
Технічна	288	216	72	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
Тактична	288	216	72	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
Інтегральна	263	273	90	31	31	31	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Інструкторська	24	18	6	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Тестування	36	27	9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Педагогічний резерв	112	85	27	10	10	10	10	9	9	9	9	9	9	9	9
Усього:	1456	1096	360	123	123	123	122	121	121	121	121	121	120	120	120

2. Спеціальна фізична та психологічна підготовка.
3. Опанування теоретичних знань з тхеквондо, засад спортивного режиму та спортивного тренування, вмінь і навичок з гігієни спорту.
4. Удосконалення елементів техніки тхеквондо та вироблення індивідуальної манери ведення бою.

Техніка та методика навчання

Складається з удосконалення раніш вивчених технічних прийомів з урахуванням манери ведення бою, вагової категорії та технічної підготовленості спортсмена.

Підбір і вдосконалення техніко-тактичних дій з урахуванням аналізу змагальної діяльності провідних спортсменів відповідної вагової категорії.

Велика увага надається психологічній підготовці спортсмена і тактиці участі в змаганнях різного рівня.

5.2.1. Методика навчання та тренування

Поняття про навчання і спортивне тренування. Спрямованість навчання та тренування на рішення головного завдання - виховання фізично розвинених, активних, спроможних долати труднощі людей.

Виховання моральних і вольових якостей, загальна та спеціальна фізична підготовка, удосконалення техніки й тактики - все, що створює єдиний процес спортивного удосконалення. Значення морально-вольової підготовки та всебічного розвитку для підвищення спортивної майстерності.

Всебічна фізична підготовка - фундамент спортивної спеціалізації. Взаємозв'язок і взаємозалежність удосконалення техніки й тактики поєдинку. Значення правильного планування та обліку. Багаторічне цілорічне спортивне тренування - важлива умова підвищення спортивної майстерності. Педагогічний контроль. Значення та завдання планування, обліку та педагогічного контролю. Перспективне планування тренування. Індивідуальний перспективний план підготовки тхеквондиста. Періодизація тренування. Завдання та зміст тренування у підготовчому, змагальному та перехідному періодах. Індивідуальний річний план тренування.

Спортивне планування. Планування тренувань на окремі періоди річного циклу (макроцикл, мезоцикл). Тижневі цикли (мікроцикли). Облік та контроль тренувань. Щоденник спортсмена.

5.2.2. Загальна та спеціальна фізична підготовка

Загальна фізична підготовка - фундамент розвитку фізичних якостей, здібностей, рухових функцій тхеквондистів, підвищення їх спортивної працездатності. Характеристика засобів і вправ, які доцільно використовувати для підвищення рівня загальної фізичної підготовленості та розвинення рухових якостей тхеквондистів на різних етапах підготовки. Взаємозв'язок і поєднання загальної та спеціальної фізичної підготовки. Основні вимоги до розвитку рухових якостей - швидкості, спритності, сили -

на різних етапах підготовки тхеквондистів. Спеціальна фізична підготовка, її роль у тренуванні тхеквондистів. Провідні якості: швидкість, спритність, сила, гнучкість, спеціальна витривалість.

Зміст програмного матеріалу з фізичної підготовки незначно змінюється протягом усіх років навчання. На останніх етапах тренування заняття з фізичної підготовки відрізняються за обсягом та інтенсивністю. Використання спеціальних вправ та їх комбінацій як засобу фізичної підготовки визначається рівнем спортивної підготовленості тхеквондистів і творчим підходом тренера.

5.2.3. Відновлювальні заходи

Спеціальні відновлювальні заходи сприяють опануванню високих тренувальних навантажень. Відновлювальні засоби поділяються на чотири групи - педагогічні, психологічні, гігієнічні та медико-біологічні.

Педагогічні засоби є основними, тому що за умов нераціональної побудови тренування решта засобів відновлення виявляється неефективною. Педагогічні засоби передбачають оптимальну побудову одного тренувального заняття, яке сприятиме відновлювальним процесам, раціональній побудові тренування у мікроциклі та на окремих етапах тренувального циклу.

Спеціальний психологічний вплив, навчання прийомів психорегуляції здійснюються кваліфікованим психологом. Поряд з цим у спортивних школах зростає роль тренера-викладача щодо керування вільним часом учнів. Гігієнічні засоби відновлення детально розроблені - це вимоги до режиму дня, праці, навчальних занять, відпочинку й харчування. Потрібно обов'язково дотримуватися гігієнічних вимог приміщень, інвентарю.

Щодо організації харчування на зборах, то треба керуватись рекомендаціями, які ґрунтуються на принципах збалансованого харчування. Додаткове впровадження вітамінів передбачається у зимово-весняний період, а також під час напружених тренувань.

Фізичні чинники становлять велику групу засобів, які використовують у фізіотерапії. Їх раціональне застосування запобігає травмам і захворюванням опорно-рухового апарату. У спортивній практиці широко використовуються різні види ручного та інструментального масажу, душі, сауни, локальні фізіотерапевтичні впливи, електростимуляція та ін.

На початку червня змагання закінчуються, починається перехідний період підготовки, що має спортивно-оздоровчу мету. Як правило, тхеквондисти в літні місяці (червень-липень) виїжджають у спортивно-оздоровчі табори, де умови для подальшого підвищення загальної та спеціальної фізичної підготовленості, а також спортивно-технічного удосконалення є особливо сприятливими. На період табору накреслюється перспективна програма навчання на наступний рік підготовки. Процес технічного удосконалення і розвитку рухових можливостей спортсменів не

припиняється. На першому етапі періоду (червень) проводиться інтенсивна робота з навчальної програми, засвоюються елементи комбінацій.

На початку і в кінці табірної збору рекомендуються іспити із ЗФП та СФП. У середині збору проводяться змагання з ТП.

У серпні спортсмени активно відпочивають, виконуючи індивідуальні завдання щодо усунення недоліків у розвитку фізичних якостей.

5.2.4. Виховна робота

Виховна робота скерована на формування у спортсменів ідейно-політичного світогляду, любові до своєї країни. Як під час занять, так і після них треба проводити бесіди про важливі події у житті країни та поза її межами, обговорення результатів міжнародних спортивних змагань. Тренер повинен стежити, щоб навчальний процес сприяв свідомому і творчому ставленню до праці, високій організованості, зібраності, вимогливості до себе, відповідальності за доручену справу.

Головні виховні чинники: особистий приклад і педагогічна майстерність тренера; формування і зміцнення колективу; приклад і творча допомога більш досвідчених спортсменів; творча участь спортсменів у складанні планів на черговий етап підготовки, обговорення підсумків виступів, товариська взаємодопомога.

Активними формами виховної роботи є святкові вечори, стенди, збори, лекції, бесіди, шефська робота тощо.

План політично-виховної та культурно-масової роботи повинен бути скоординований з тренувальним процесом.

Насамперед перше місце у виховній роботі повинно відводитись змаганням. Тренер має стежити за особливостями виступів, поведінкою та висловлюваннями спортсмена, робити висновки, наскільки міцно сформувалися в останнього високі морально-вольові якості.

Тренер-викладач має пам'ятати, що комплексний підхід до виховання спортсмена передбачає вивчення, облік і використання усіх чинників впливу на особистість не тільки у спорті, але й в побуті. Тому, розробляючи план виховної роботи, тренер-викладач повинен заздалегідь планувати вивчення особливостей поведінки учнів у побуті, їх навчальної й суспільної діяльності.

5.2.5. Модельні цикли тренувальних занять

Таблиця 17

Тренувальний цикл занять для груп попередньої базової підготовки 1-го року навчання на загальнопідготовчому етапі

День заняття	№ заняття	Переважає спрямованість	Дозування, хв.	Навантаження
Пн	1	Удосконалення індивідуальної технічної майстерності. Степ. Розвиток відчуття дистанції. Удари з різної дистанції	45	Мале

Продовження табл. 17

День заняття	№ заняття	Переважає спрямованість	Дозування, хв.	Навантаження
	2	Розвиток спритності. Степ+удари (складнокоординаційні). Технічний спаринг	45	Середнє
Вт	1	Теорія. Розвиток швидкості. Степ. Швидкість переміщень. Наступальні - контрнаступальні дії (зв'язки)	45	Мале
	2	Удосконалення техніки виконання базових ударів	90	Середнє
Ср	1	Розвиток загальної витривалості. Кросова підготовка	50	Велике
Чт	1	Удосконалення індивідуальної технічної майстерності. Наступальні та захисні дії	90	Мале
	2	Удосконалення індивідуальної тактичної майстерності. Наступальні та контрнаступальні дії	60	Середнє
Пт	1	Удосконалення техніки виконання ударів і захистів у спарингу	60	Середнє
	2	Удосконалення спеціальної сили та гнучкості. Силові удари	90	Велике
Сб		Відпочинок		
Нд	1	Удосконалення техніко-тактичних навичок у спарингу. Робота 1-го і 2-го номерів	60	Середнє

Таблиця 18

Тренувальний цикл занять для груп попередньої базової підготовки 2-го року навчання на загальнопідготовчому етапі

День заняття	№ заняття	Переважає спрямованість	Дозування, хв.	Навантаження
Пн	1	Розвинення швидкості та спритності. Степ. Наступальні та захисні дії з різних стійок	60	Середнє
	2	Удосконалення техніко-тактичних прийомів. 2-3-ударні комбінації в парах. Степ	90	Середнє
Вт	1	Розвинення спритності та гнучкості, складнокоординаційні технічні дії	45	Мале
	2	Удосконалення індивідуальної технічної майстерності. Атака+контратака. Спаринг	90	Велике

Продовження табл. 31

День заняття	№ заняття	Переважає спрямованість	Дозування, хв.	Навантаження
Ср	1	Удосконалення техніко-тактичної майстерності. Спаринг	60	Мале
Чт	1	Теорія. Крос	60	Середнє
	2	Удосконалення індивідуальної технічної майстерності за принципом колового тренування. Спаринг	60	Мале
Пт	1	Розвинення швидкісно-силових якостей. Удари в стрибках. Допоміжні стрибкові вправи. Спарингові вправи	90	Велике
	2	Удосконалення тактичних дій. Робота на лапах і протекторах у парах і трійках	60	Мале
Сб		Відпочинок		
Нд	1	Удосконалення техніко-тактичних навичок у контрольних спарингах	60	Середнє

Таблиця 19

Тренувальний цикл занять для груп попередньої базової підготовки 3-го року навчання на загальнопідготовчому етапі

День заняття	№ заняття	Переважає спрямованість	Дозування, хв.	Навантаження
Пн	1	Розвинення спритності й гнучкості. СТТД	45	Середнє
	2	Розвиток швидкості. Наступальні та контрнаступальні дії в парах, трійках і четвірках (у колонах)	90	Середнє
Вт	1	Колове тренування з удосконалення технічної майстерності в спарингу	60	Мале
	2	Розвинення швидкісно-силових якостей. Удари в стрибках	90	Велике
Ср	1	Розвинення загальної витривалості. Крос (змінний метод)	90	Середнє
Чт	1	Удосконалення технічної майстерності. Степ+удари+степ	90	Середнє
	2	Теорія. Ігрове тренування	50	Мале
Пт	1	Удосконалення техніко-тактичної майстерності в ускладнених умовах	60	Середнє
	2	Удосконалення загальної та спеціальної витривалості, техніко-тактичних навичок у спарингу	90	Велике
Сб		Відпочинок		

Продовження табл. 31

День заняття	№ заняття	Переважає спрямованість	Дозування, хв.	Навантаження
Нд	1	Удосконалення техніко-тактичних навичок у контрольних спарингах	90	Велике
	2	Удосконалення техніко-тактичних навичок у контрольних спарингах	60	Середнє

Таблиця 20

Тренувальний цикл занять для груп попередньої базової підготовки більше 3 років навчання на загальнопідготовчому етапі

День заняття	№ заняття	Переважає спрямованість	Дозування, хв.	Навантаження
Пн	1	Удосконалення індивідуальної технічної майстерності за принципом колового тренування в спарингу	90	Мале
	2	Розвинення швидкості з використанням вправ неспецифічного характеру	90	Середнє
Вт	1	Розвинення гнучкості та спритності. СТТД	90	Мале
	2	Розвинення швидко-силових якостей. Удари в стрибках	90	Велике
Ср	1	Теорія. Ігрове тренування	90	Мале
Чт	1	Удосконалення технічної майстерності. Базові удари по лапах і протекторах з різної дистанції	90	Середнє
	2	Розвинення спеціальної витривалості з використанням вправ неспецифічного характеру	90	Велике
Пт	1	Удосконалення техніко-тактичної майстерності. Атака-контратака в парах, трійках і четвірках	90	Мале
	2	Удосконалення загальної підготовки. Крос	90	Середнє
Сб		Відпочинок		
Нд	1	Удосконалення техніко-тактичних навичок у контрольних спарингах	90	Велике

Таблиця 21

Тренувальний цикл занять для груп попередньої базової підготовки 1-го року навчання на спеціально-підготовчому етапі

День заняття	№ заняття	Переважна спрямованість	Дозування, хв.	Навантаження
Пн	1	Удосконалення технічної майстерності. Удари на точність з різних дистанцій	60	Мале
	2	Розвинення спритності. СТТД	60	Середнє
Вт	1	Розвинення швидкості у вправах техніко-тактичної спрямованості	90	Велике
	2	Вивчення і вдосконалення стандартних положень. Клінч	45	Мале
Ср	1	Теорія. Ігрове тренування	45	Мале
Чт	1	Розвинення швидкісно-силових якостей. Атака-контратака+1 удар. Спаринг до 1-го бал.	60	Середнє
	2	Удосконалення індивідуальної технічної майстерності. Базові завдання в парах	50	Мале
Пт	1	Розвинення загальної та спеціальної витривалості. Виконання одиночних і серійних ударів по лапах і протекторах	90	Велике
	2	Удосконалення техніко-тактичної майстерності. СТТД. Вибір місця і часу, виклик на атаку, відхід за спину, степ	45	Мале
Сб		Відпочинок		
Нд	1	Удосконалення техніко-тактичних навичок у контрольних спарингах	60	Середнє

Таблиця 22

Тренувальний цикл занять для груп попередньої базової підготовки 2-го року навчання на спеціально-підготовчому етапі

День заняття	№ заняття	Переважна спрямованість	Дозування, хв.	Навантаження
Пн	1	Удосконалення індивідуальної технічної майстерності. Базові удари з різних дистанцій	60	Мале
	2	Розвинення швидкості та спритності. Наступальні та контрнаступальні дії в парах і трійках	60	Середнє
Вт	1	Техніко-тактична підготовка. Вхід і вихід з клінчу	60	Середнє
	2	Удосконалення техніко-тактичної майстерності швидкісно-силової спрямованості. Серійна робота на лапах і протекторах	90	Велике

Продовження табл. 31

День заняття	№ заняття	Переважає спрямованість	Дозування, хв.	Навантаження
Ср	1	Теорія. Ігрове тренування	60	Мале
Чт	1	Удосконалення загальної та спеціальної витривалості. Крос (змінний метод)	90	Велике
	2	Удосконалення тактичної майстерності. Спаринг за завданням	60	Мале
Пт	1	Удосконалення технічної майстерності. Наступальні та захисні дії	60	Середнє
	2	Комплексне розвинування рухових якостей. Спортивні ігри	45	Середнє
Сб		Відпочинок		
Нд	1	Удосконалення техніко-тактичних навичок у контрольних спарингах	60	Середнє

Таблиця 23

Тренувальний цикл занять для груп попередньої базової підготовки 3-го року навчання на спеціально-підготовчому етапі

День заняття	№ заняття	Переважає спрямованість	Дозування, хв.	Навантаження
Пн	1	Удосконалення індивідуальної технічної майстерності. Степ+удари (атака-контратака). Обманні рухи	90	Мале
	2	Удосконалення спритності й техніко-тактичної майстерності. СТТД	60	Середнє
Вт	1	Розвинування швидко-силових якостей. Наступальні та контрнаступальні дії	90	Велике
	2	Удосконалення індивідуальної техніко-тактичної майстерності. Робота 1-го та 2-го номерів	60	Мале
Ср	1	Теорія. Ігрове тренування	90	Мале
Чт	1	Техніко-тактична підготовка. Удосконалення точності ударів і переміщень. СТТД	90	Середнє
	2	Розвинування загальної та спеціальної витривалості. Базові комбінації в парах і трійках	90	Велике
Пт	1	Удосконалення технічної майстерності. Спаринг до 1-го бал.	60	Середнє
	2	Удосконалення швидко-силових якостей. Виконання ударів з різних дистанцій	90	Середнє

Продовження табл. 31

День заняття	№ заняття	Переважає спрямованість	Дозування, хв.	Навантаження
Сб		Відпочинок		
Нд	1	Удосконалення техніко-тактичних навичок у контрольних спарингах	90	Велике

Таблиця 24

Тренувальний цикл занять для груп попередньої базової підготовки більше 3 років навчання на спеціально-підготовчому етапі

День заняття	№ заняття	Переважає спрямованість	Дозування, хв.	Навантаження
Пн	1	Удосконалення індивідуальної технічної майстерності. Степ+удари (атака-контратака)	90	Мале
	2	Комплексне розвинування рухових якостей. Естафети, вправи з обтяженням, з опором, акробатичні вправи, біг із зміною темпу і ритму рухів	90	Середнє
Вт	1	Техніко-тактична підготовка. СТТД	90	Середнє
	2	Швидкісно-силова підготовка. Одиночні та серійні удари. Клінч	90	Велике
Ср	1	Теорія. Спаринг	90	Велике
Чт	1	Удосконалення індивідуальної технічної майстерності. Спаринг	90	Середнє
	2	Удосконалення швидкості у вправах техніко-тактичної спрямованості. Наступальні дії	90	Середнє
Пт	1	Удосконалення загальної та спеціальної витривалості. Базові удари	90	Велике
	2	Удосконалення спритності у вправах техніко-тактичної спрямованості. СТТД	90	Мале
Сб		Відпочинок		
Нд	1	Удосконалення техніко-тактичних навичок у контрольних спарингах	90	Велике

Таблиця 25

Тренувальний цикл занять для груп попередньої базової підготовки 1-го року навчання на змагальному етапі

День заняття	№ заняття	Переважає спрямованість	Дозування, хв.	Навантаження
Пн	1	Теорія. Розвинування спритності та гнучкості	60	Мале
	2	Відпочинок		

Продовження табл. 31

День заняття	№ заняття	Переважає спрямованість	Дозування, хв.	Навантаження
Вт	1	Удосконалення технічної майстерності з використанням підручних пристосувань за принципом колового тренування	60	Мале
	2	Розвинення швидкісно-силових якостей. Одиночні удари	60	Велике
Ср	1	Техніко-тактична підготовка. СТТД	60	Мале
Чт	1	Удосконалення індивідуальної технічної майстерності. Спаринг	45	Середнє
	2	Удосконалення швидкості та спритності у вправах техніко-тактичної спрямованості. Степ + удари (атака-контратака)	90	Велике
Пт	1	Технічна підготовка. Спаринг	90	Середнє
Сб	1	Тактична підготовка. Спаринг	50	Мале
Нд		Відпочинок		

Таблиця 26

Тренувальний цикл занять для груп попередньої базової підготовки 2-го року навчання на змагальному етапі

День заняття	№ заняття	Переважає спрямованість	Дозування, хв.	Навантаження
Пн	1	Теорія. СТТД	60	Мале
	2	Відпочинок		
Вт	1	Атлетична підготовка. Удосконалення різних видів ударів	90	Велике
	2	Техніко-тактична підготовка. СТТД	60	Середнє
Ср	1	Удосконалення технічної майстерності. Наступальні та захисні дії	60	Мале
Чт	1	Швидкісно-силова підготовка у вправах специфічного і неспецифічного характеру	60	Середнє
	2	Удосконалення індивідуальної технічної майстерності. СТТД	60	Мале
Пт	1	Технічна підготовка. Базові комбінації. Утримання на дистанції	60	Середнє
	2	Удосконалення спеціальної витривалості	90	Велике
Сб	1	Тактична підготовка. Спаринг	60	Мале
Нд	1	Тактична підготовка. Спаринг	90	Велике

Таблиця 27

Тренувальний цикл занять для груп попередньої базової підготовки 3-го року навчання на змагальному етапі

День заняття	№ заняття	Переважає спрямованість	Дозування, хв.	Навантаження
Пн	1	Теорія. Спаринг	90	Мале
	2	Відпочинок		
Вт	1	Розвинення швидкості та спритності у вправах техніко-тактичної спрямованості. СТТД	90	Середнє
	2	Техніко-тактична підготовка. СТТД	90	Середнє
Ср	1	Швидкісно-силова підготовка у вправах специфіч. і неспецифічного характеру	90	Велике
Чт	1	Удосконалення індивідуальної технічної майстерності. Робота 1-го і 2-го номерів. Спаринг	90	Мале
	2	Удосконалення техніки та елементів тактики. Клінч	90	Середнє
Пт	1	Розвинення спеціальної витривалості у вправах техніко-тактичної спрямованості	90	Велике
	2	Удосконалення техніко-тактичної майстерності з урахуванням місця на килимі	90	Мале
Сб	1	Тактична підготовка. Спаринг	90	Мале
Нд	1	Тактична підготовка. Спаринг	90	Велике

Таблиця 28

Тренувальний цикл занять для групи попередньої базової підготовки більше 3 років навчання на змагальному етапі

День заняття	№ заняття	Переважає спрямованість	Дозування, хв.	Навантаження
Пн	1	Теорія. Виконання ударів у парах і трійках	90	Мале
	2	Відпочинок		
Вт	1	Розвинення швидкісно-силових якостей. Старту з різних положень, стрибкові вправи, ривки з максимальною швидкістю. Одиночні удари	90	Велике
	2	Техніко-тактична підготовка. СТТД	90	Середнє
Ср	1	Технічна підготовка. Спаринг	90	Середнє
Чт	1	Удосконалення індивідуальної технічної майстерності з урахуванням недоліків і переваг в бою. Клінч	90	Мале
	2	Удосконалення техніки й тактики. СТТД	90	Середнє

День заняття	№ заняття	Переважає спрямованість	Дозування, хв.	Навантаження
Пт	1	Розвинення спритності. Акробатика, вправи з швидкою зміною обстановки, естафети. Клінч	90	Мале
	2	Удосконалення спеціальної витривалості у вправах техніко-тактичної спрямованості	90	Велике
Сб	1	Тактична підготовка. Спаринг	90	Мале
Нд	1	Тактична підготовка. Спаринг	90	Велике

6. ГРУПИ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ

Тренування у групах підготовки до вищих досягнень характеризує індивідуальний підхід. Передбачається використання всього арсеналу традиційних і нетрадиційних засобів підготовки, що не тільки стимулюють зростання результатів тхеквондистів, але й підтримують спортивні досягнення. Основна мета і завдання підготовки - максимальна реалізація індивідуальних можливостей спортсменів, а також обумовлена доцільність подальших занять спортом для спортсменів високого класу, які досягають високих успіхів в обраному виді спорту.

Насамперед ставиться завдання виявлення резервних можливостей організму спортсмена для підтримання досягнутого рівня майстерності, а можливо - його підвищення. Важливою є оцінка структури функціональної підготовленості спортсмена: наявність резервів для підвищення технічної майстерності, рухливості та варіативності у діяльності систем енергозабезпечення.

Різно (до 80%) зростає частка засобів спеціальної підготовки, яка досягає максимальних величин у змагальному обсязі тренувальної роботи. Велика увага приділяється удосконаленню технічної майстерності, підвищенню психічної готовності, усуненню наявних недоліків. Психологічна підготовка передбачає широке використання засобів, які можуть підвищити психічну надійність тхеквондистів під час змагань.

Теоретична підготовка передбачає засвоєння тхеквондистами потрібного комплексу знань, що сприяють досягненню високих спортивних результатів, творче співробітництво з тренером, науковими працівниками, лікарем, а також активний самостійний підхід до занять спортом.

Побудова занять носить вибірково-характер. Виняток становлять перехідний період і перші тижні загальнопідготовчого етапу підготовчого періоду, де переважає комплексна спрямованість занять. Широко використовуються усі типи мікро- та мезоциклів, у тому числі ударні. Рекомендується чергувати заняття та обсяг навантажень таким чином, щоб під час щоденних дворазових тренувань вирішувалися різноманітні педагогічні завдання, виконувався запланований обсяг роботи без заподіяння шкоди функціональному стану організму тхеквондиста (табл. 29).

Таблиця 29

Розподіл компонентів тренування за місячними циклами
для груп підготовки до вищих досягнень (режим - 32 год. на тиждень), год.

№ ВЗ	ВЗ	Я С Л	Усього на літній період	Навчальний рік									Літній період		
				Вер- сень	Жов- тень	Листо- пад	Гру- день	Січень	Лютий	Бере- зень	Кві- тень	Тра- вень	Чер- вень	Липень	Сер- пень
Теоретична	65	49	16	7	5	5	5	6	5	5	6	5	6	5	5
ЗФП	119	149	50	20	20	16	16	16	16	16	16	13	18	16	16
СФП	228	171	57	16	16	20	20	24	20	22	16	17	21	18	18
Технічна	345	259	86	39	40	28	26	39	17	18	23	29	27	30	29
Тактична	287	215	72	29	27	27	25	19	30	27	15	16	24	25	23
Інтегральна	319	239	80	10	20	32	24	23	40	40	28	22	25	27	28
Інструкторська	32	23	9	.	.	.	5	1	.	.	8	9	3	3	3
Тестування	61	47	14	7	.	.	7	.	.	.	16	17	4	4	6
Педагогічний резерв	128	91	37	10	10	10	14	10	.	13	11	13	10	13	14
Усього:	1664	1243	421	138	138	138	142	138	128	141	139	141	138	141	142

Доконечні умови для досягнення найвищих спортивних результатів:

1. Ефективна система матеріального та морального заохочення спортсменів;
2. Сучасні умови для проведення тренувальної та змагальної діяльності;
3. Науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів;
4. Повноцінне харчування, фармакологічне забезпечення;
5. Повноцінний відпочинок, проведення відновлювальних зборів у сприятливих кліматичних умовах.

7. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВІДНІ ІСПИТИ

Контрольно-перевідні іспити проводяться наприкінці кожного навчального року. Доцільно також проводити попередні іспити на початку навчального року для забезпечення ефективного контролю за зростанням спортивної майстерності спортсменів. Сумарна оцінка підготовленості виводиться на підставі отриманих показників по розділах підготовки та результатах участі в змаганнях. Головний критерій - присутність позитивної динаміки, щорічне поліпшення як сумарного, так і окремих контрольних показників.

Тестування фізичної підготовленості (загальної та спеціальної) проводяться за наступними тестами:

Контрольно-перевідні вправи із ЗФП

Групи початкової підготовки:

- біг 30 м;
- стрибок у довжину з місця;
- стрибок угору з місця;
- біг 1000 м;
- вис на зігнутих руках;
- згинання і розгинання рук в упорі лежачи;
- підняття тулуба в сід;
- човниковий біг 4 x 9м.

Групи попередньої базової підготовки:

- біг 30 м (10 років), 60 м (11,12,13 років);
- стрибок у довжину з місця;
- стрибок угору з місця;
- біг 1000 м (10 років), 1500 м (11,12,13 років);
- згинання і розгинання рук в упорі лежачи;
- вис на зігнутих руках;
- підняття тулуба в сід;
- човниковий біг 4 x 9м.

Групи спеціалізованої базової підготовки:

- біг 60 м;
- біг 1500 м;
- підтягування на поперечці;
- комплексна силова вправа.

Групи підготовки до вищих досягнень:

біг 100 м;

біг 2000 м (жінки), 3000 м (чоловіки);

підтягування на поперечці;

комплексна силова вправа.

Організація, проведення та оцінка рівня загальної фізичної підготовленості виконуються за загальноприйнятими методиками (табл. 30, 31).

Таблиця 30

Визначення рівня загальної фізичної підготовленості, бал.

Рівень підготовленості	Групи			
	Початкової підготовки	Попередньої базової підготовки	Спеціалізованої базової підготовки	Підготовки до вищих досягнень
Високий	35-40	43-50	18-20	22-25
Вище середнього	29-34	35-42	15-17	18-21
Середній	23-28	27-34	12-14	14-17
Нижче середнього	17-22	19-26	9-11	10-13
Низький	8-16	10-18	4-8	5-9

Таблиця 31

Оцінка рівня загальної фізичної підготовленості, бал.

Тест	Вік	Стать	5	4	3	2	1
Біг 30 м, с	7 років	Ч	5,7	6,3	7,0	7,6	8,1
		Ж	6,1	6,8	7,5	8,0	8,9
	8 років	Ч	5,4	5,9	6,5	7,4	7,5
		Ж	5,8	6,4	7,0	7,6	8,2
	9 років	Ч	5,1	5,6	6,2	6,7	7,2
		Ж	5,5	6,1	6,7	7,2	7,8
10 років	ч	4,8	5,3	5,9	6,4	7,0	
	ж	5,2	5,7	6,2	6,8	7,6	
Біг 60 м, с	11 років	ч	9,2	10,1	11Д	12,1	13,0
		ж	10,2	11,0	11,8	12,6	13,4
	12 років	ч	8,9	9,7	10,6	11,5	12,3
		ж	9,8	10,6	11,4	12,2	13,0
	13 років	ч	8,6	9,4	1,02	11,1	11,9
		ж	9,5	10,2	10,9	11,7	12,5
14 років	ч	8,4	9,1	9,8	10,5	12,2	
	ж	9,2	9,9	10,6	11,3	12,0	
15 років	ч	8,2	8,9	9,6	10,2	10,9	
	ж	9,0	9,6	10,4	11,0	11,7	
Біг 100 м, с	16 років	ч	13,6	14,4	15,3	16,2	17,1
		ж	15,2	16,1	17,0	18,0	18,9

Продовження табл. 31

Тест	Вік	Стать	5	4	3	2	1
Біг 100 м, с	17 років	Ч	13,4	14,0	14,6	15,2	15,8
		Ж	15,0	15,9	16,8	17,7	18,6
Біг 1000 м, хв., с	7 років	Ч	5,05	5,30	6,0	6,35	7,10
		Ж	5,45	6,15	6,45	7,25	8,05
	8 років	Ч	4,45	5,10	5,40	6,15	6,55
		Ж	5,25	5,55	6,25	7,05	7,45
	9 років	Ч	4,40	5,05	5,30	6,00	6,35
		Ж	5,10	5,35	6,00	6,40	7,20
10 років	Ч	4,25	4,50	5,15	5,45	6,15	
	Ж	4,45	5,20	5,45	6,15	6,50	
Біг 1500 м, хв., с	11 років	Ч	7,05	7,45	8,25	9,05	9,45
		Ж	8,15	7,55	9,40	10,25	11,05
	12 років	ч	6,40	7,15	7,50	8,40	9,25
		ж	8,00	8,40	9,25	10,10	10,55
	13 років	ч	6,25	7,00	7,35	8,15	9,00
		ж	7,45	8,30	9,15	10,00	10,45
	14 років	ч	6,10	6,40	7,15	7,50	8,30
		ж	7,35	8,10	8,45	9,15	9,50
15 років	ч	5,45	6,15	6,50	7,25	8,00	
	ж	7,20	7,55	8,25	9,00	9,35	
Біг 3000 м, хв., с (Ч) 2000 м, хв., с (Ж)	16 років	ч	12,25	13,25	14,40	15,50	17,00
		ж	10,10	11,00	11,50	12,50	13,40
	17 років	ч	12,15	13,20	14,30	15,40	16,30
		ж	9,50	10,45	11,45	12,45	13,40
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	7 років	ч	18	14	10	6	1
		ж	10	7	5	3	1
	8 років	ч	20	16	12	7	2
		ж	18	11	6	3	1
	9 років	ч	23	18	14	10	5
		ж	12	10	7	5	3
	10 років	ч	25	20	16	11	6
		ж	13	11	7	5	3
	11 років	ч	28	23	18	13	8
		ж	15	12	8	5	2
	12 років	ч	30	25	19	14	10
		ж	16	13	10	6	2
13 років	ч	33	28	22	17	11	
	ж	17	13	10	7	4	
Комплексна силова вправа, к-сть разів	14 років	ч	39	35	31	27	23
		ж	29	25	21	17	13
	15 років	ч	43	39	35	31	27

Тест	Вік	Стать	5	4	3	2	1	
Комплексна силова вправа, к-сть разів	15 років	Ж	33	29	25	21	17	
		Ч	47	43	39	35	31	
	16 років	Ж	37	33	29	25	21	
		Ч	51	47	43	39	35	
	17 років	Ж	41	37	33	29	25	
		Ч	30	26	21	17	12	
Підйом у сід 3 положення лежачи, к-сть разів	7 років	Ж	30	26	21	17	12	
		Ч	30	26	21	17	12	
	8 років	Ч	33	28	23	19	14	
		Ж	33	28	23	19	14	
	9 років	ч	36	31	26	21	16	
		ж	36	31	26	21	16	
	10 років	ч	38	33	28	23	18	
		ж	38	33	28	23	18	
	11 років	ч	41	35	29	25	20	
		ж	39	34	28	23	18	
	12 років	ч	43	36	30	26	21	
		ж	40	35	30	26	21	
	13 років	ч	45	38	32	27	22	
		ж	41	36	31	27	22	
	Вис на зігнутих руках, с	7 років	ч	11	9	7	4	1
			ж	7	6	4	2	1
		8 років	ч	14	12	9	5	2
			ж	9	7	5	3	1
9 років		ч	20	15	11	7	3	
		ж	10	8	5	3	1	
10 років		ч	26	20	14	9	3	
		ж	11	9	6	4	2	
11 років		ч	32	25	18	11	4	
		ж	13	10	7	5	2	
12 років		ч	37	29	22	14	5	
		ж	14	11	8	5	2	
13 років		ч	42	33	24	15	6	
		ж	15	12	9	6	3	
Підтягування на поперечці, к-сть разів	14 років	ч	11	10	8	6	5	
		ж	3	2	1	3/4	1/2	
	15 років	ч	12	10	9	7	6	
		ж	3	2	1	3/4	1/2	
	16 років	ч	13	11	10	8	6	
		ж	3	2	1	3/4	1/2	
	17 років	ч	14	12	10	8	7	
		ж	3	2	1	3/4	1/2	

Тест	Вік	Стать	5	4	3	2	1	
Човниковий біг 4 x 9 м, с	7 років	Ч	12,0	12,7	13,4	14,2	14,8	
		Ж	12,3	13,0	13,8	14,4	15,2	
	8 років	Ч	11,7	12,3	13,1	13,7	14,2	
		Ж	12,2	12,8	13,6	14,2	14,9	
	9 років	Ч	11,4	12,0	12,7	13,4	14,1	
		Ж	12,0	12,6	13,3	13,9	14,6	
	10 років	Ч	11,1	11,7	12,3	13,0	13,7	
		Ж	11,8	12,4	13,0	13,7	14,3	
	11 років	Ч	10,8	11,4	12,0	12,6	13,3	
		Ж	11,6	12,2	12,8	13,4	14,0	
	12 років	Ч	10,5	11,1	11,7	12,3	12,9	
		Ж	11,4	11,9	12,5	13,1	13,7	
	13 років	Ч	10,8	11,3	11,9	12,2	12,5	
		Ж	11,2	11,8	12,3	12,8	13,4	
	Стрибок угору 3 місця, см	7 років	ч	30	26	22	18	14
			ж	27	23	20	16	12
		8 років	ч	33	28	24	20	16
			ж	29	26	23	20	16
9 років		ч	36	31	27	22	18	
		ж	32	30	27	22	17	
10 років		ч	38	34	30	25	20	
		ж	35	33	30	25	20	
11 років		ч	41	36	33	27	22	
		ж	39	36	33	27	22	
12 років		ч	44	39	35	29	24	
		ж	40	38	35	29	24	
13 років		ч	47	42	37	32	27	
		ж	42	40	37	32	27	
Стрибок у довжину з місця, см	7 років	ч	145	133	119	106	94	
		ж	128	117	106	96	86	
Тест	Вік	Довжина тіла, см	3		4		5	
Стрибок у довжину з місця, см	8-13 років	110-119	99-101		102-108		109 >	
		120-129	102-108		109-119		120 >	
		130-139	109-119		120-129		130 >	
		140-149	120-129		130-139		140 >	
		150 >	130-139		140-149		150 >	

Контрольно-перевідні вправи із СФП:

1. Зміна бойової стійки за 1 хв.;
2. Виконання ударів ногами;

3. Біг «вісімкаю» із зміною напрямку руху.

Зміна бойової стійки за 1 хв.

Принцип методики. Заснована на підрахунку кількості змін стійок за 1 хв.

Апаратура і прилади. Секундомір, таблиці для розрахунків.

Проведення тесту. Перед початком тестування обстежувані розминаються 10-15 хв. Потім за командою починають виконувати завдання з найбільшою для себе швидкістю. Тренер стежить за виконанням зміни стійки (спарингової): довжиною, шириною, правильним розподілом центру ваги, а також розташуванням рук.

Отримані дані тестування підставляються в наступну формулу:

$$КСВ (1) = P/Бшах,$$

де: КСВ (1) - коефіцієнт спеціальної витривалості;

Б - кількість змін стійки за 1 хв.;

Pтах - максимальний результат в досліджуваній групі.

Для визначення приросту спеціальної витривалості спортсмена за даним тестом необхідно порівняти отриманий КСВ з коефіцієнтами попередніх випробувань за тим самим тестом.

Протокол тестування КСВ (1)

№ пп.	Прізвище, ім'я, по батькові спортсмена	кількість змін стійок за 1 хв.	КСВ (1)	
			Теперішній	Попередній
1.				
2.				
3.				
	Pтах =			

Виконання ударів ногами

Принцип методики оцінки спеціальної витривалості. Заснована на підрахунку кількості ударів ногами, виконуваних відповідно до Правил змагань.

Апаратура і прилади. Секундомір, таблиці для розрахунків.

Проведення тесту. Перед початком тестування обстежувані розминаються 10-15 хв. Потім за командою починають випробування з найбільшою для себе швидкістю. Тестування проводиться як у лабораторних умовах, так і в умовах спарингу. У лабораторних умовах удари ногами наносяться по боксерському мішку. В умовному спарингу спортсмени прагнуть завдати будь-яких ударів, але зараховують тільки удари ногами. Кожне випробування триває 3 хв. По закінченні кожної 30-ї секунди 3-хвилинного раунду за командою спортсмени виконують спурти по 10 с. Таким чином, кожний спортсмен у випробуванні виконує 5 спуртів, протягом яких він прагне нанести максимальну кількість ударів.

Отримані дані тестування підставляють в наступну формулу для підрахунку коефіцієнта витривалості:

$$КСВ(2) = Ш 5 \text{ Бшах},$$

де: КСВ (2) - коефіцієнт спеціальної витривалості;

Б - кількість ударів у спурті;

Бшах - максимальний результат в досліджуваній групі;

5 - кількість спуртів.

Для визначення приросту спеціальної витривалості спортсмена за даним тестом необхідно порівняти отриманий КСВ з коефіцієнтами попередніх випробувань за тим самим тестом.

Протокол тестування КСВ (2)

№ пп.	Прізвище, ім'я, по батькові спортсмена	Спурт					КСВ (2)	
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	Теперішній	Попередній
1.								
2.								
3.								
	Бтах =							

Біг «вісімкаю» із зміною напрямку руху

Принцип методики оцінки спеціальної витривалості. Заснована на підрахунку кількості часу, що витрачається на виконання бігу «вісімкаю» із зміною напрямку руху.

Апаратура і прилади. Секундомір, таблиці для розрахунків.

Проведення тесту. Перед початком тестування обстежувані розминаються 10-15 хв. Потім за командою починають випробування з найбільшою для себе швидкістю. Необхідно стежити, щоб випробовувані не збивали стійки при виконанні завдання. Послідовність бігу: 1-2-3-2-4-2-5-2-1 (мал. 3).

Отримані дані тестування підставляються в наступну формулу:

$$КСВ (3) = Т/Тшах,$$

де: КСВ (3) - коефіцієнт спеціальної витривалості;

Т - час, за який випробовуваний виконав завдання;

Тшах - максимальний час в досліджуваній групі.

Для визначення приросту спеціальної витривалості спортсмена за даним тестом необхідно порівняти отриманий КСВ з коефіцієнтами попередніх випробувань за тим самим тестом.

Мал. 3. Схема виконання тесту

Протокол тестування КСВ (3)

№ пп.	Прізвище, ім'я, по батькові спортсмена	Час виконання завдання	КСВ (3)	
			Теперішній	Попередній
1.				
2.				
3.				
	Т _{гпах} =			

Біг «вісімкаю» із зміною напрямку руху можна ускладнити, додавши виконання ударів по черзі правою та лівою ногами по ракетках. Для цього необхідно за стійками розташувати партнерів з відповідним інвентарем.

Контроль технічної підготовленості в групах початкової підготовки та попередньої базової підготовки проводиться не менше 2 разів на навчальний рік за результатами атестаційних іспитів, а в групах спеціалізованої базової та підготовки до вищих досягнень - за якістю використання технічних прийомів у змагальній діяльності.

8. КОНТРОЛЬ ТРЕНУВАЛЬНИХ І ЗМАГАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

Контроль тренувальних і змагальних навантажень спортсменів здійснюється в двох основних напрямках: перший спрямований на визначення спеціалізації, спрямованості, координаційної складності, обсягу, інтенсивності тренувальних і змагальних навантажень; другий - виявлення термінових, відставлених і кумулятивних реакцій організму спортсменів на ці навантаження. Останній є як би опосередкованим методом контролю.

Об'єктивність контролю в цьому випадку істотно підвищується, оскільки стає відомо не тільки, що робить спортсмен на тренуванні, але й до яких змін в його організмі призводять ці навантаження. В окремих тренувальних заняттях за допомогою оперативного контролю можна визначити оптимальні тренувальні навантаження.

Щоденні реакції організму спортсменів, зафіксовані в умовах поточного контролю, дозволяють характеризувати тренувальні навантаження в тижневих циклах та інших структурних сполученнях тренувального процесу.

Контроль безпосередньо тренувальних навантажень передбачає розподіл останніх за певними ознаками.

Специфіка навантаження визначається шляхом співвідношення спеціальних (подібних до змагальних) і неспеціальних вправ в окремому занятті, мікроциклі тощо.

Спрямованість тренувального навантаження визначають виходячи з переважного впливу вправ на вдосконалення різних сторін підготовленості, наприклад фізичної. В цьому випадку вправи за принципом спрямованості поділяються на такі, що сприяють розвитку силових, швидкісних компонентів рухової функції, витривалості, спритності, гнучкості. Вправи можуть бути спрямовані також на вдосконалення технічної або тактичної майстерності. Співвідношення цих вправ, обсяги засобів тренування в процесі підготовки спортсменів повинні постійно змінюватися, а отже, підлягати контролю.

У процесі контролю виділяють показники, які відносяться до «зовнішнього» та «внутрішнього» боків навантаження. Зовнішній характеризують показники тривалості, кількості вправ, швидкості їх виконання, величини обтяжень тощо. Внутрішній, або фізіологічний бік навантаження, визначають за функціональними змінами чи реакцією організму спортсменів. Тому характеризувати навантаження тільки за зовнішніми ознаками неможливо.

Оцінка величини тренувального навантаження може бути складена на підставі відновлювальних реакцій, що протікають в організмі спортсмена і зумовлюють працездатність на подальших тренувальних заняттях. Особливістю контролю в цьому випадку є кількісний опис тренувальних навантажень і виявлення реакцій спортсмена на їх застосування за допомогою надійних показників, які об'єктивно відображають стан спеціальної працездатності. У спортивному єдиноборстві управління поведінкою спортсменів здійснюється на основі оперативного аналізу тренувального процесу і змагальної діяльності шляхом виявлення основних помилок у техніці, тактиці тощо.

8.1. Методика оцінки змагальної діяльності

Змагальна діяльність - процес протиборства, спрямований на досягнення запланованого результату або перемоги над суперником.

Існують різні способи вивчення змагальної діяльності спортсменів. У поєдинку виділяють звичайно окремі дії або їх поєднання, в яких виявляються

специфічні рухові якості та навички, відображається фізична і техніко-тактична підготовленість тхеквондистів. До таких дій відносять перш за все удари й захисти.

Пропонується визначати кількість ударів, які дійшли до цілі. На основі цих даних можна оцінювати коефіцієнт ефективності бойових дій. Робиться це за допомогою обчислення коефіцієнтів ефективності наступальних і захисних дій, коефіцієнтів попадань і сильних ударів, а також коефіцієнту витривалості в бою.

Знаючи величини цих коефіцієнтів спортсмена і порівнюючи їх з показниками основних конкурентів або із середніми показниками групи спортсменів такого ж класу, можна виявляти його сильні та слабкі сторони (ефективність наступальних і захисних дій) і вносити відповідні корективи в тренувальний процес.

Саме кількість ударів, що завдаються, дає цінну інформацію про змагальну діяльність спортсменів, відображає так звану щільність ведення бою, яка багато в чому визначає майстерність і спортивний результат.

Підрахувавши кількість ударів і захистів різних видів, а також визначивши їх ефективність, можна виявити деякі особливості індивідуальної манери ведення бою, а також погрішності в окремих бойових діях. При цьому можна фіксувати самі бойові дії (наприклад, наступальні, зустрічні та удари у відповідь або захисти за допомогою рук, ніг і тулуба).

За кількістю таких дій можна, наприклад, визначити, яка форма бою характерна для провідних тхеквондистів світу, країни або окремого спортсмена. Якщо переважають наступальні удари, значить спортсмени віддають перевагу наступальній формі бою, а тхеквондисти, що ведуть бій проти контратаки, більше наносять ударів у відповідь.

Обчислюючи коефіцієнти ефективності наступальних, зустрічних або ударів у відповідь, можна встановити їх результативність і намітити шляхи удосконалення. Проте в більшості випадків вибір показників змагальної діяльності довільний.

Залежно від характеру тактичних завдань виділяються наступні основні дії: розвідувальні; дії, що сприяють здійсненню обраної тактики ведення бою; дії, що забезпечують перебудову тактики ведення бою; ситуативні та підготовчі.

Змагальна діяльність може складатися з однієї основної дії, спрямованої на здійснення обраної тактики ведення бою, і таких, які включають підготовчі та ситуативні дії. Будь-яка дія (за виключенням, мабуть, розвідувального) може бути самостійною і служити засобом рішення основного завдання поєдинку.

При аналізі змагальної діяльності найпростішим і надійним методом вивчення її є педагогічне спостереження, яке доступне будь-якому тренеру. Цей метод дає добрі результати, якщо при оцінці дій враховуються ефективність і вчасність їх виконання, а також відповідність ситуаціям, що складаються на доянзі. На цьому рівні визначення можна оцінити: ефективність розвідувальних дій; вчасність перебудови та результативність нового тактичного варіанту; ситуативні дії.

Описані способи оцінки тактичних дій об'єктивні, але дуже трудомісткі, оскільки вимагають спостережень за великою кількістю дій та ситуацій.

Другий рівень аналізу змагальної діяльності передбачає вивчення операцій, що становлять дію. Операції - це бойові прийоми, що вживаються у поєдинку: удари та захисти, переміщення, підготовчі дії. У принципі можна вивчати всі операції, проте це недоцільно. З урахуванням завдань аналізу можна обмежитися вивченням окремих операцій або їх груп (наприклад, наступальних, зустрічних і контрнаступальних ударів або захистів за допомогою рук, ніг і тулуба або пересувань). Можна також виділяти окремі фази бою (наприклад, бій на дальній, середній та ближній дистанціях), аналізувати операції у цих фазах.

Про якість дій спортсмена судять перш за все за результативністю, швидкістю та вчасністю виконання ударів і захистів.

Згідно з теорією функціональних систем, у кожній дії можна виділити: стадію аналізу ситуації, яка завершується ухваленням рішення про виконання потрібної дії; стадію виконання; стадію корекції. Відповідно до цих стадій в змагальній діяльності спортсменів присутні орієнтовні, виконавчі та корегувальні компоненти дії, що дає можливість отримати важливі та більш детальні відомості про виконувані прийоми. При цьому ураховуюся не всі дії, а тільки виділені на основі теорії діяльності.

Таким чином, предметом спостереження на змаганнях є помилки, допущені тхеквондистами в бою. Залежно від того, в яких компонентах дії припускаються ці помилки, останні поділяються на помилки орієнтування, виконання і корекції.

На основі спостережень у процесі змагань за різними компонентами діяльності спортсмена можна визначити ступінь і послідовність змін кожного з цих компонентів. Це дає можливість виявити слабкі ланки функціональної організації спортсменів і більш обґрунтовано та спрямовано підбирати засоби тренування.

Пропонований спосіб спостереження особливо зручний для тренерів, оскільки вони добре знають своїх вихованців, самі дають їм цільові настанови перед боєм і можуть краще, ніж інші спостерігачі, оцінювати якість виконання цих настанов, а також визначати сильні та слабкі сторони спортсменів.

Шляхи впливу тренера на спортсмена після проведення спостережень за його змагальною діяльністю - це вироблення рекомендацій стосовно стратегії й тактики ведення бою з урахуванням недоліків у підготовленості спортсмена.

Інший шлях - усунення недоліків, виявлених у бою, за допомогою спеціальних тренувальних засобів, підібраних з урахуванням характеру помилок. При цьому важливо враховувати як саму помилкову дію, так і компонент діяльності, який порушується в цій дії.

Вибір способу оцінки змагальної діяльності спортсменів залежить від того, які завдання ставить перед собою тренер або фахівець, а також від умов, в яких проводиться спостереження за спортсменом.

8.2. Контроль тренувальних навантажень

Ефективність управління процесом спортивної підготовки в багатьох випадках визначається оптимальністю підбору та розподілу в річному циклі засобів і методів тренування.

Інтенсивність навантажень оцінюють за ЧСС, а обсяг - за часом виконання роботи. На основі виявлення середньої ЧСС (див. нижче) в різних вправах розроблена шкала інтенсивності навантажень по групах вправ (табл. 32). Для зручності аналізу інтенсивності навантажень групи вправ на вказаній шкалі розташовані за ступенем їх подібності зі змагальними діями, умовами і ситуаціями.

Ранжирування навантажень за ЧСС, уд./хв.:

	Бали
120-129.....	1
130-139.....	2
140-149.....	3
150-159.....	4
160-169.....	5
170-179.....	6
180-189.....	7
190-199.....	8
200-209.....	9
210 та більш	10

Зі шкали видно, що інтенсивність вправ, які входять в різні групи, може оцінюватись однаково. Найвища інтенсивність властива тільки вправам останньої групи (змагальним). Вправи останніх груп виконуються з приблизно однаковою інтенсивністю. Треба також відзначити, що інтенсивність однієї й тієї ж вправи може оцінюватись різною кількістю балів залежно від особливостей її виконання (темпу, методу тренувань, величиною навантажень та ін.). Тренери та спортсмени повинні користуватися пропонованою шкалою, враховуючи особливості виконання вправ.

Щоб оцінити інтенсивність навантаження в тренувальному занятті (ТЗ) за допомогою вказаної шкали, треба визначити "середньозважену" величину балів вправ, які входять у ТЗ. Для цього слід користуватися формулою для оцінки психічної напруженості навантаження:

$$P = \sum r_i I_i / \sum I_i,$$

де P: - інтенсивність навантажень в тренувальному занятті;

r_i - інтенсивність окремої вправи в балах (див. табл. 32);

I_i - час виконання окремої вправи.

Таким чином визначається інтенсивність навантаження тренувального дня (ТД), тижневих циклів (ТЦ) та інших циклів. Подібний спосіб визначення інтенсивності навантаження дозволяє оцінювати її враховуючи час, витрачений на виконання вправ, що з більшою точністю відображає дійсне навантаження.

Шкала інтенсивності тренувальних навантажень

Група вправ	Найменування вправ	Особливості виконання вправ	Середня ЧСС, уд./хв.	Інтенсив- ність, бал.	Відносна інтенсив- ність, %
Загально- розвивальні	Біг, плавання	Низький рівномірний темп	120-129	1	17
	Плавання	Середній темп	130-139	2	33
	Футбол	Середній темп	140-149	3	33
	Вправи з обтяженням, біг	Середній темп, мала та велика вага, короткочасні прискорення			
	Вправи з обтяженням, плавання	Високий темп, середня, мала та велика вага Високий темп, прискорення	150-159	4	67
	Футбол	Високий темп, змагальний метод	160-169	5	83
	Біг, баскетбол	Високий темп, змагальний метод	170-179	6	100
Спеціально- підготовчі	Імітаційні вправи	Низький темп	130-139	2	33
	Переміщення	Низький темп			
	Стрибки зі скакалкою	Низький рівномірний темп			
	Імітаційні вправи	Середній темп	150-159	3	50
	Переміщення	Середній темп			
	Стрибки зі скакалкою	Середній темп			
	Бій з тінню	Середній темп	150-159	4	67
Імітаційні вправи з обтяженням	Середній темп				
Переміщення	Середній темп				
Бій з тінню	Високий темп	160-169	5	83	
Стрибки зі скакалкою	Високий темп				

Продовження табл. 32

Група вправ	Найменування вправ	Особливості виконання вправ	Середня ЧСС, уд./хв.	Інтенсив- ність, бал.	Відносна інтенсив- ність, %
Спеціально- підготовчі	Бій з тінню Стрибки зі скакалкою	Високий темп з тривалим прискоренням. Те ж саме, але з подвійною прокруткою	170-179	6	100
На приладах	Насипна груша	Низький темп, виконання окремих ударів	140-149	3	43
	Насипна груша	Середній та рівномірний темп	150-159	4	43
	Насипна груша, мішок	Високий темп з прискоренням	160-169	5	71
	Вправи на мішку Вправи на лапах	Високий темп з прискоренням. Середній темп	170-179	6	86
	Вправи на лапах	Високий темп з прискоренням	180-189	7	100
СТТД та умовні бої	СТТД	Низький темп, слабший партнер, виконання окремих прийомів	150-159	4	57
	СТТД	Середній рівномірний темп	160-169	5	71
	СТТД	Високий темп з прискоренням, сильніший партнер	170-179	6	86
	Умовний бій	Середній та високий темп з прискоренням	180-189	7	100
Змагальні	Вільний бій	Середній темп, груповий метод, слабший партнер	180-189	7	70
	Вільний бій	Високий темп, сильніший партнер	190-199	8	80
	Спаринг	Середній та високий темп	200-209	9	90
	Змагальний бій		Більш 210	10	100

Описану оцінку інтенсивності вправ можна умовно віднести до класу оцінок абсолютної інтенсивності. Для аналізу, а особливо для планування навантажень, інтенсивність слід оцінювати не тільки в абсолютних, але й у відносних величинах. В останньому випадку за початковий рівень відліку, тобто за 100%, приймається максимальна інтенсивність у кожній групі вправ. Відповідно до сказаного пропонується відносну інтенсивність навантаження в тхеквондо визначати в кожній групі вправ і відобразити її відсотковим відношенням бальної оцінки інтенсивності тієї чи іншої вправи (визначається за шкалою) до максимальної величини її в даній групі.

9. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ

Завдання медичного забезпечення: діагностика спортивної здатності дитини до занять тхеквондо; оцінка її перспективності, функціонального стану; контроль за перенесенням навантажень під час занять; оцінка адекватності засобів і методів тренування під час навчально-тренувальних зборів; санітарно-гігієнічний контроль за місцем занять та умовами проживання тхеквондистів; профілактика травм та захворювань, надання першої медичної допомоги, лікування спортсменів.

З цією метою провадяться початкові обстеження, поглиблене та етапне обстеження, лікарсько-педагогічне обстеження під час навчально-тренувальних занять (табл. 33).

Цю роботу виконує лікар ДЮСШ, який працює в тісному контакті з лікувально-фізкультурним диспансером, кабінетом лікарського огляду поліклініки, тренерами.

До його обов'язків також входять: організація диспансерного огляду та лікарського контролю за юними тхеквондистами, проведення профілактичних та лікувальних заходів, санітарний нагляд місця занять, проведення з юними тхеквондистами бесід з питань гігієни, загартовування, самоконтролю, харчування, засобів проти травм.

Усі спортсмени, що вступають до ДЮСШ, надають довідки від шкільного лікаря про допущення до занять спортом. Далі діти перебувають під наглядом лікувально-фізкультурного диспансеру.

Двічі на рік учні-спортсмени мають пройти поглиблене обстеження. Окрім того, обстеження проводяться перед і після змагань. Особливої уваги потребують спортсмени, які перенесли захворювання чи травму.

Лікар повинен робити аналіз даних, отриманих під час обстежень, а також у динаміці їх розвитку.

Велика роль належить медичним профілактичним засобам. Доцільно проводити курси ультрафіолетового опромінення, надавати батькам рекомендації щодо раціонального харчування та розкладу занять.

Особиста гігієна включає режим дня, гігієну сну, тіла, одягу та загартовування. Режим дня ґрунтується на умовно-рефлекторній діяльності

людини, що має фізіологічний зміст, і будується таким чином, щоб для сну відводилося не менш 8-9 год. на добу, а в період інтенсивних тренувань має передбачатися денний сон. Спортсмени повинні знати, що дотримання режиму дня не тільки сприяє покращенню роботи фізіологічних механізмів організму, але й добре позначається на самопочутті.

Таблиця 33

Форми медико-біологічного контролю

Вид обстеження	Завдання	Зміст та організація
Поглиблене	<ol style="list-style-type: none"> 1. Контроль за станом здоров'я, виявлення відхилень від норми, надання рекомендацій з профілактики та лікування. 2. Оцінка спеціальної підготовленості та розробка індивідуальних рекомендацій щодо удосконалення навчально-тренувального процесу 	<p>Комплексна диспансеризація у лікувально-фізкультурному диспансері, обстеження терапевтом, хірургом та іншими фахівцями.</p> <p>Проведення електрокардіографії з пробами на специфічне навантаження, аналізи</p>
Етапне	<ol style="list-style-type: none"> 1. Контроль за станом здоров'я, динамікою показників, виявлення залишкових явищ після травм і захворювань. 2. Перевірка ефективності наданих рекомендацій та їх корекція. 3. Оцінка функціональної підготовленості після етапів підготовки та розробка рекомендацій щодо планування наступного етапу 	<p>Вибіркова диспансеризація у лікувально-фізкультурному диспансері за призначенням лікаря-терапевта;</p> <p>електрокардіографія, аналізи</p>
Щомісячне	<ol style="list-style-type: none"> 1. Оперативний контроль за функціональним станом учнів, оцінка перенесення навантажень, рекомендації щодо планування та індивідуалізації навантажень, засобів і методів тренування. 2. Виявлення відхилень у стані здоров'я та вчасне призначення лікувально-профілактичних засобів 	<p>Експрес-контроль до, під час та після тренувань: візуальне спостереження, анамнез, пульсометрія, вимір артеріального тиску, тепінг-тест, координаційні проби, проби на рівновагу.</p> <p>Виконується лікарем та тренером</p>

З досягненням високої спортивної форми у спортсменів-тхеквондистів знижується опір організму. Це потребує спеціальних додаткових заходів щодо загартовування (обтирання, повітряні та сонячні ванни, плавання, ультрафіолетове опромінення тощо). Основні вимоги до заходів загартовування - поступове зниження температури та систематичне використання цих процедур.

Теоретична частина семінару передбачає уточнення, роз'яснення деяких суперечливих питань у трактуванні правил змагань, обговорення нових положень. Також обов'язковою є практична частина.

По закінченні семінару має бути складений залік або іспит з теорії та практики, який оформлюється протоколом. Кожному виставляються оцінки з теорії, практики, а також загальна.

Таблиця 34

Схема організації та проведення змагань

Етап підготовки	Зміст роботи	Відповідальна комісія
Попередній (2-3 міс. до змагань)	Складання та розповсюдження положення про змагання. Складання кошторису. Затвердження головної суддівської колегії. Обробка попередніх заяв	Організаційно-технічна
Перед-змагальний (3-4 доби до змагань)	Прийом учасників. Жеребкування команд чи учасників. Складання графіку змагань. Підготовка програми тощо. Нарада представників команд і суддів. Семінар суддів. Підготовка залу, службових приміщень, протоколів змагань	Організаційно-технічна, мандатна, лікарська, суддівська та культурно-масова
Змагальний	Суддівство змагань. Підсумки кожного дня змагань. Наради суддів та представників. Культурна програма	Організаційно-технічна, лікарська, суддівська та культурно-масова
Заключний	Підготовка звіту головного судді. Підготовка матеріалів змагань представникам команд. Заключна нарада. Від'їзд	Організаційно-технічна, суддівська та культурно-масова

Навчальний план семінару з підготовки інструкторів із тхеквондо

К-сть год.

Теоретичні заняття

Огляд розвитку та сучасного стану тхеквондо.....	3
Стислі відомості про організм людини.....	2
Гігієна. Лікарський контроль.....	3
Організація роботи секції, групи, команди.....	2
Загальні засади методики навчання та тренування.....	4
Обладнання місць занять.....	1
Організація та правила змагань, суддівство.....	2
Разом..	17

Методичні заняття

Техніка та тактика тхеквондо. Методика навчання та тренування.....	8
Методика загальної та спеціальної фізичної підготовки.....	5
Разом..	13

Практичні заняття

Інструкторська практика.....	8
Практика проведення змагань.....	2
Разом..	10
Усього:	30

Присвоєння звання «Юний інструктор зі спорту» проводиться наказом або розпорядженням по ДЮСШ.

ЛІТЕРАТУРА

1. Анохин П.К. Очерки физиологии функциональных систем. - М.: Медицина, 1975. - 402 с.
2. Борзов В.Ф. Закон Украины «О физической культуре и спорте» и олимпийское движение // Современный олимпийский спорт: Материалы международного научного конгресса. - К.: КГИФК, 1993. - С. 9-12.
3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. - К.: Олимпийская литература, 2002.
4. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. - К.: Здоров'я. 1981.- 116 с.
5. Гил Константин, Ким Чур Хван. Искусство таэквондо. Три ступени. Ступень 1,2,3 /Пер. с нем. Изд. 2-Є.-М.:Советский спорт, 1993.-176 е., ил.
6. Иванов А.Л. Искусство кикбоксинга. 3-е изд., доп. и перераб.- К.: Техніка. 2000.-296 с.
7. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. - М.: ФиС. 1987,- 256 с.
8. Келлер В.С. із співавт. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. - Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1992. - 269 с.
9. Келлер В.С., Платонов В.Н. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов. - Львов: Украинская спортивная ассоциация, 1993. - 270 с.
10. Ким С.Х. Растяжка, сила, ловкость в боевой практике / Серия «Мастера боевых искусств». - Ростов н / Д: Феникс,2002.-272 с.
11. Контроль в спортивной тренировке / Запорожанов В.А. - К.: Здоров'я, 1988.- 144 с.
12. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999.
13. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1997. - 280 с.
14. Матвеев Л.П. Проблема периодизации спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1964.-247 с.
15. Моногаров В.Д. Утомление в спорте. - К.: Здоров'я, 1986. - 120 с.
16. Набатникова М.Я., Граевская И.Д. (общ. ред). Перспективное планирование спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1961. - 168 с.
17. Никифоров Ю.Б. Анализ соревновательной деятельности боксеров.//Бокс: Ежегодник. - М., ФиС, 1979. С. 47-50.
18. Новиков А.А. с соавт. Функциональные системы управления подготовкой спортсменов в различных видах единоборств. -Теория и практика ФК. 1983. № 11.-С 20.
19. Озолин Н.Г. - Молодому коллеге. - М.: ФиС, 1988. - 288 е., ил.
20. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать - М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2003.-863 е., ил.
21. Платонов В.Н. Адаптация в спорте. - К.: Здоров'я, 1988. - 215 с.
22. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К.: Олимпийская литература, 1997. - 583 с.

23. Платонов В.Н., Сахновский К.П. Подготовка юного спортсмена. - К.: Здоров'я, 1978. - 288 с.
24. Разумовский Е.А. Стратегия планирования тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов в олимпийском цикле подготовки (Концепция ГДР)//Научно-практический вестник. 1985. №2. - С. 38-40.
25. Решетников Н.В. Как оценить физическую подготовленность? -Теория и практика ФК. 1990. № 5. - С 41.
26. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини: Навчальний посібник. - Миколаїв: УДМТУ, 2001.-360 с.,іл. і вкладиш.
27. Учение о тренировке (введение в общую методику тренировки) /Под ред. Д. Харре. - М.: ФиС. 1971. Разд. 4,8.
28. Филин В.Н., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980. - 255 е., ил.
29. Чой Сунг Мо, Глебов Е.И. Тхэквондо: основы олимпийского спарринга/Серия «Мастера боевых искусств». - Ростов н/Д: Феникс,2002.-320 с.
30. Чой Сунг Мо. Гибкость в боевых искусствах / Серия «Мастера боевых искусств». - Ростов н/Д: Феникс,2003.-224 с.
31. Чой Сунг Мо. Скоростно-силовая подготовка в боевых искусствах/Серия «Мастера боевых искусств». - Ростов н /Д: Феникс,2003.-192 с.
32. Чонг Ву Ли. Дух Тхэквондо. - Спортивная жизнь России. 1991. - 10,28.
33. Чонг Ву Ли. Дух Тхэквондо. - Спортивная жизнь России. 1991. - 12,28.
34. Чонг Ву Ли. Дух Тхэквондо. - Спортивная жизнь России. 1991. - 11,27.
35. Чонг Ву Ли. Тхэквондо для начинающих. - Спортивная жизнь России. 1991. - 8,28.
36. Чонг Ву Ли. Тхэквондо для начинающих. - Спортивная жизнь России. 1991.- 9,28.

ЗМІСТ

	Стор.
Вступ.....	3
1. Загальна характеристика спортивної підготовки в тхеквондо.....	4
1.1. Засоби, методи та принципи спортивної підготовки.....	4
1.2. Зміст різних видів підготовки спортсменів у тхеквондо.....	15
1.3. Структура тренувального процесу.....	20
1.4. Відбір спортсменів у тхеквондо.....	29
1.5. Вікові особливості навчання та тренування.....	31
2. Режим роботи та наповнюваність навчальних груп.....	33
3. Організація навчально-тренувальної роботи.....	35
4. Групи початкової підготовки.....	38
4.1. Розподіл обсягів компонентів тренування в річному циклі.....	38
4.2. Розподіл і послідовність вивчення програмного матеріалу з тхеквондо на 1-му році навчання у групах початкової підготовки	39
4.3. Розподіл і послідовність вивчення програмного матеріалу з тхеквондо на 2-му році навчання у групах початкової підготовки	39
4.4. Виховна робота.....	43
5. Групи попередньої базової підготовки та групи спеціалізованої базової підготовки.....	44
5.1. Розподіл програмного матеріалу та послідовність його вивчення у групах попередньої базової підготовки.....	44
5.2. Розподіл програмного матеріалу та послідовність його вивчення у групах спеціалізованої базової підготовки.....	44
5.2.1. Методика навчання та тренування.....	52
5.2.2. Загальна та спеціальна фізична підготовка.....	52
5.2.3. Відновлювальні заходи.....	53
5.2.4. Виховна робота.....	54
5.2.5. Модельні цикли тренувальних занять.....	54
6. Групи підготовки до вищих досягнень.....	63
7. Контрольно-перевідні іспити.....	65
8. Контроль тренувальних і змагальних навантажень.....	72
8.1. Методика оцінки змагальної діяльності.....	73
8.2. Контроль тренувальних навантажень.....	75
9. Медико-біологічний контроль.....	79
10. Інструкторська та суддівська практика.....	81
Література.....	83



태권도

Tae Kwon Do



Національний
олімпійський комітет
України