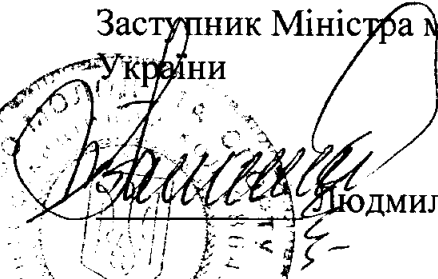


**Міністерство молоді та спорту України**  
**Громадська організація «Федерація тхеквондо (ВТФ) України»**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

**Заступник Міністра молоді та спорту  
України**

  
**Людмила ПАНЧЕНКО**

**Тхеквондо ВТФ**

**Навчальна програма**  
**для дитячо-юнацьких спортивних шкіл,**  
**шкіл вищої спортивної майстерності, закладів спеціалізованої освіти**  
**спортивного профілю із специфічними умовами навчання**

**Київ-2022**

Міністерство молоді та спорту  
України  
№ 1/4.5/22 від 14.01.2022



Тхеквондо ВТФ. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності, закладів спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання.

Програму підготували:

Пашков І.М. – к.фіз.вих., доцент, доцент кафедри одноборств ХДАФК, суддя міжнародної категорії.

Кощеєв О.С. – к.фіз.вих., доцент, доцент кафедри ТМСП, ПДАФКС, заслужений тренер України з тхеквондо ВТФ.

Програма обговорена та ухвалена ГО «Федерація тхеквондо (ВТФ) України», науково-методичною радою ГО «Федерація тхеквондо (ВТФ) України», отримала експертну оцінку фахівців Міністерства молоді та спорту України.

## ВСТУП

Навчальна програма із тхеквондо ВТФ (далі – тхеквондо) розроблена з метою вдосконалення підготовки спортивного резерву в дитячо-юнацьких спортивних школах (далі – ДЮСШ), школах вищої спортивної майстерності (далі – ШВСМ) та закладах спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання (далі – ЗСОСП).

При її розробці був урахований передовий досвід навчально-тренувального процесу 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 навчально-тренувальних занять різної спрямованості; розподіл програмного матеріалу по місяцях; контрольні та перевідні нормативні вправи; засоби психологічної підготовки; систему відновлювальних і виховних заходів, а також контролю в навчально-тренувальному процесі; план теоретичної підготовки; елементи планування навчально-тренувального процесу.

Програма може бути рекомендована для підготовки тхеквондистів у спортивних клубах різних форм власності.

## 1. РЕЖИМ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ ТА НАПОВНЮВАНІСТЬ ГРУП ЗА ЕТАПАМИ ПІДГОТОВКИ. ВИМОГИ ДО СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

Режим навчально-тренувальної роботи у ДЮСШ (табл. 1) і ЗСОСП (табл. 2) ґрунтується на необхідних для досягнення високих результатів обсягах навчально-тренувальних навантажень, принципах поступового їх зростання та оптимальних термінах досягнення спортивної майстерності.

Таблиця 1

### Режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність груп у ДЮСШ

Рік навчання	Мінімальний вік вихованців для зарахування, років	Мінімальна кількість вихованців у групі	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, год.	Вимоги до спортивної підготовленості
<b>Групи початкової підготовки</b>				
1	7	12	6	Виконати контрольні нормативи із ЗФП
Більше 1	8	10	8	Виконати контрольні нормативи із ЗФП і програму 8 Купа. Без розряду
<b>Групи базової підготовки</b>				
1	9	10	12	Виконати програму 7-го Купа. II юн. р.
2	10	6	14	Виконати програму 6-го Купа. I юн. р.
3	11	6	18	Виконати програму 5-го Купа. III р.
Більше 3	12	6	20	Виконати програму 4-го Купа. II р.
<b>Групи спеціалізованої підготовки*</b>				
1	13	4	24	Виконати програму 3-го Купа. I р.
2	14	4	26	Виконати програму 2-го Купа. Підтвердити I р. Виконати 50% КМСУ
Більше 2	15	4	28	Виконати програму 1-го Купа. КМСУ
<b>Групи підготовки до вищої спортивної майстерності*</b>				
Увесь термін	16 і старші	3	32	Виконати програму 1-го Купа, 1-го Дана та МСУ

\*За наявності у складі групи спеціалізованої підготовки або групи підготовки до вищої спортивної майстерності вихованців, які входять до складу національної збірної команди України з видів спорту, затвердженого наказом Мінмолодьспорту, тижневий режим навчально-тренувальної роботи може бути збільшено до 36 годин.

**Режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність груп у ЗСОСП**

Рік навчання	Мінімальна кількість учнів (студентів) у групі	Кількість навчальних годин на тиждень	Вимоги до спортивної підготовленості
8 клас	6	24	I розряд
9 клас	6	27	I розряд – КМСУ
10 клас	5	27	КМСУ
11 клас	4	32	КМСУ – МСУ
I курс	2	32	МСУ
II курс	2	32	МСУ
III курс	2	32	МСУ

У зв'язку з тим, що навчально-тренувальна робота тхеквондистів проводиться у ШВСМ, нижче наведено норми тижневого режиму навчально-тренувальної роботи для двох груп тхеквондистів ШВСМ на етапах багаторічної підготовки (табл. 3).

**Режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність груп у ШВСМ**

Групи / етапи підготовки	Основні задачі етапу	Рік навчання	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, год.	Мінімальна кількість учнів-спортсменів у групі	Вимоги до спортивної підготовленості
Спортивного удосконалення*	Удосконалення спортивної майстерності	1	24	6	КМСУ, МСУ
		2	26	5	КМСУ, МСУ
		Більше 2 років	28	5	КМСУ, МСУ
Вищої спортивної майстерності*	Реалізація індивідуальних можливостей, збереження вищої спортивної майстерності, поступове зниження досягнень	Весь строк	32	4	МСУ, МСУМК

\*За наявності у складі групи учнів-спортсменів, які входять до складу національної збірної команди України (основний, кандидат або резерв), затвердженого наказом Мінмолодьспорту, тижневий режим навчально-тренувальної роботи на етапах підготовки може бути збільшено до 36 годин.

## 2. ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Таблиця 4

### Вікові особливості багаторічної підготовки у тхеквондо

Вік вихованців, років	Вікові особливості	Методичні особливості навчально-тренувального процесу
1	2	3
7–8	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:	
	1. Хребет відрізняється великою гнучкістю і нестійкістю вигинів.	Більше уваги приділяти формуванню правильної статури.
	2. Суглобо-зв'язковий апарат еластичний та недостатньо міцний.	Доцільне цілеспрямоване, але обережне розвинення гнучкості.
	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.	На навчально-тренувальних заняттях необхідно малими дозами давати дрібні й точні рухи. Значну увагу приділяти м'язам – розгиначам і розвитку координації рухів.
	Утруднені дрібні та точні рухи	
	4. Регуляторні механізми серцево-судинної, дихальної, м'язової та нервової систем недосконалі.	Навантаження мають бути незначними за обсягом, помірної інтенсивності, носити дрібний характер.
	5. Тривалість активної уваги, зосередженості та розумової працездатності невелика – до 15 хв.	Навчально-тренувальні заняття мають бути емоційними, багатоплановими, кількість одноразових вказівок обмежена.
	6. Особливо великою є роль наслідувального та ігрового рефлексів.	Основними методами мають бути наочний з ідеальним показом, ігровий.
	7. Антропометричні виміри на 1/3 менші ніж у дорослих.	Доцільним є застосування предметів пропорційно зменшених розмірів.
7–11	Розвиток у молодшому шкільному віці відбувається відносно рівномірно. Поступово повинні підвищуватися навчально-тренувальні вимоги. Практично все, що стосується попереднього віку, має відношення і до цього, але є певні особливості:	
	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.	Потрібно ефективно використати цей період для навчання нових і складних рухів, активізувати роботу для розвитку спеціалізованих фізичних якостей, особливо спритності, гнучкості, швидкості.
	2. Значного розвитку досягає кора головного мозку. Сигнальна система набуває все більш вагомого значення.	Все більшого значення у навчанні мають набувати словесні методи.

## Продовження таблиці 4

1	2	3
	3. Силові та статичні вправи викликають швидке стомлення. Краще сприймаються короточасні швидкісно-силові вправи	У навчально-тренувальних заняттях доцільно дотримуватися швидкісно-силового режиму, статичні навантаження давати в обмеженому обсязі
11–15	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:	
	1. Спостерігається прискорене зростання довжини та маси тіла, формування статури.	З метою запобігання надмірного збільшення ваги тіла, необхідно обережно підвищувати навчально-тренувальні навантаження.
	2. Відбувається перебудова у діяльності опорно-рухового апарату, тимчасово погіршується координація, можливе тимчасове погіршення інших фізичних якостей.	Необхідно засвоювати нові, складні вправи, підвищувати спеціальну фізичну підготовленість, розвивати активну гнучкість і швидкісно-силові якості.
	3. Нерівномірності у розвитку серцево-судинної системи призводять до підвищення кров'яного тиску, порушення серцевого ритму, швидкого стомлення.	Обережно та індивідуально дозувати навантаження, піклуватися про повноцінний відпочинок і відновлення, регулярно здійснювати лікарський контроль.

### 3. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Підготовка тхеквондиста – складна система з багатьма чинниками, мета, завдання, засоби, методи, організаційні форми, матеріально-технічні умови якої спрямовані на забезпечення досягнення тхеквондистом найвищих спортивних показників. Вона охоплює безпосередньо навчально-тренувальну та змагальну діяльність, а також організаційно-правове, науково-методичне, матеріально-технічне й медичне забезпечення навчально-тренувальних занять і змагань, спрямованих на створення умов для досягнення високих спортивних результатів.

Мета спортивної підготовки – досягнення максимально можливого для даного індивіда рівня техніко-тактичної, фізичної та психічної підготовленості, обумовленої специфікою виду спорту та вимогами досягнення максимально високих результатів у змагальній діяльності.

Основні завдання, що вирішуються в процесі підготовки:

всебічний гармонійний розвиток;

засвоєння техніки і тактики тхеквондо;

забезпечення необхідного рівня розвитку рухових якостей, можливостей функціональних систем організму, що несуть основне навантаження в тхеквондо;

формування спеціальних знань, умінь і навичок, потрібних для досягнення високих результатів у тхеквондо;

виховання належних моральних і волевих якостей;

забезпечення необхідного рівня спеціальної психологічної підготовленості;

придбання теоретичних знань і практичного досвіду, необхідних для успішної навчально-тренувальної і змагальної діяльності;

комплексне вдосконалення різноманітних сторін підготовленості тхеквондиста;

набуття теоретичних знань і практичного досвіду, які потрібні для успішної навчально-тренувальної та змагальної діяльності.

Виділені завдання визначають основні напрямки спортивної підготовки, що мають самостійні ознаки: технічну, тактичну, фізичну, психологічну та інтегральну. Зі змісту кожного з цих напрямків випливають конкретні завдання підготовки.

Завдання технічного вдосконалення: створення потрібних уявлень про спортивну техніку, оволодіння необхідними вміннями і навичками, вдосконалення спортивної техніки шляхом зміни її динамічних та кінематичних параметрів, а також засвоєння нових прийомів і елементів, забезпечення варіативності спортивної техніки, її адекватності умовам змагальної діяльності та функціональним можливостям тхеквондиста, забезпечення стійкості основних характеристик техніки до дії збиваючих чинників.

Завдання тактичного вдосконалення: аналіз особливостей майбутніх змагань, складу суперників і розробку оптимальної тактики на наступні



змагання. Необхідно постійно вдосконалювати найбільш прийнятні для конкретного тхеквондиста тактичні схеми, відпрацьовувати оптимальні варіанти в навчально-тренувальних умовах шляхом моделювання особливостей майбутніх змагань, функціонального стану, характерного для змагальної діяльності, забезпечувати варіативність тактичних рішень залежно від ситуацій, що виникли, набувати спеціальних знань в області техніки і тактики тхеквондо.

У процесі фізичної підготовки тхеквондисту необхідно підвищувати рівень можливостей функціональних систем, що забезпечують високий рівень загальної і спеціальної тренуваності, розвивати рухові якості – силу, швидкість, витривалість, гнучкість, координаційні здібності, а також спроможність до прояву фізичних якостей в умовах змагальної діяльності, їх «узгоджене» вдосконалення та прояв.

У процесі психологічної підготовки виховуються і вдосконалюються морально-вольові якості і спеціальні психічні функції спортсмена, уміння управляти своїм психічним станом у період навчально-тренувальної і змагальної діяльності.

Окрема група завдань пов'язана з інтеграцією, тобто об'єднанням в єдине ціле якостей, умінь, навичок, накопичених знань і досвіду, здебільшого пов'язаних із різноманітними сторонами підготовленості.

Завдання, що виникають у процесі спортивної підготовки, конкретизуються стосовно до однорідних груп спортсменів, команд, окремих спортсменів з урахуванням етапу багаторічної підготовки, типу навчально-тренувальних занять, рівня спортивної майстерності, стану здоров'я, підготовленості та інших причин.

#### Засоби, методи і принципи спортивної підготовки

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

Цільова спрямованість навчально-тренувального процесу 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 навчально-тренувального заняття і режиму тхеквондиста, чітка організація лікарського контролю;
6. Систематична участь у спортивних змаганнях;
7. Активна участь у популяризації спорту серед населення.

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

У навчально-тренувальному процесі тхеквондистів використовується широкий спектр засобів. Їх можна умовно поділити на дві групи. Перша: фізичні вправи, які посідають провідне місце в навчально-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 поділяється на підгрупи, відмінні одна від одної наближеністю або відносною віддаленістю від специфічних умов змагальної діяльності.

До підгрупи загальних входять фізичні вправи з різних видів спорту, які щодо їх дії на організм тхеквондиста не є характерними для єдиноборств. Вони вирішують завдання всебічної фізичної підготовки. Загально-підготовчі засоби у тхеквондо на етапах навчально-тренувального процесу: плавання, ходьба, біг, різні форми туризму.

Підгрупа допоміжних засобів складається з вправ, які формують функціональну базу організму тхеквондиста для подальшого поглибленого спеціалізованого навчально-тренувального процесу. Це різні вправи з розвитку основних рухових якостей (сили, швидкості, гнучкості тощо) та можливостей організму спортсмена: 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.

Спеціальні вправи – виконання дій та рухів, які за формою, структурою й механізмом дії на організм близькі до змагальних: окремі елементи техніко-тактичних дій та прийоми в цілому із зміненими біомеханічними характеристиками (відповідно до завдань навчально-тренувального процесу); підвідні вправи; прийоми з інших видів єдиноборств, виконувані за відповідними правилами.

З допомогою спеціальних засобів у навчально-тренувальному процесі тхеквондиста усуваються технічні помилки. Для цього виділяють відстаючі елементи прийомів, які неодноразово повторюються із 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, виконувані відповідно до правил змагань з тхеквондо.

Засоби другої групи сприяють підвищенню ефективності дії на організм тхеквондиста 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.

Контрольні засоби останньої підгрупи включають комплексні вимірювальні прилади, що дозволяють діагностувати рівень функціонування

найважливіших систем організму тхеквондиста, який визначає його тренуваність.

У навчально-тренувальному процесі тхеквондистів виділяють два основних методи: перший – метод безперервного тренування; другий – інтервальний.

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

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

Спортивна підготовка у тхеквондо будується на основі 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-викладач творчо їх реалізує відповідно до особливостей навчально-тренувального процесу.

Друга група – принципи системи фізичного виховання, що сприяють всебічному гармонійному розвитку особистості.

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

На практиці ці положення характеризують об'єктивні взаємодії між складовими арсеналу навчально-тренувальних засобів, методів і ефектом (терміновим і віддаленим), компонентами змісту спортивної підготовки, етапами навчально-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 навчально-тренувального процесу.
4. Взаємозв'язок поступовості й тенденції до «граничних» навантажень.
5. Хвилеподібність динаміки навантажень.
6. Циклічність навчально-тренувального процесу.
7. Рівнинна і гірська підготовка.

Спрямованість до максимальних спортивних досягнень, поглиблена спеціалізація. Сучасна система спортивної підготовки 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.

На етапі максимальної реалізації спортивних можливостей необхідно використовувати стресові дії, при різкому зростанні в мікроциклах кількості навчально-тренувальних занять із 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 тхеквондиста результатів.

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.

#### **4. РІЧНИЙ ОРІЄНТОВНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПЛАН НА ЕТАПАХ ПІДГОТОВКИ**

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 розвиток координаційних здібностей, швидкості реакції на об'єкт, що рухається, розширення антиципаційних можливостей (передбачення напрямку атаки);

спеціальну фізичну підготовку (СФП), спрямовану на розвиток спеціальних фізичних якостей.

У технічній підготовці виділяють:

техніку ударів ногами;

техніку ударів руками;

техніку стійок;

техніку блоків;

техніку пересувань.

До психологічної підготовки відносять:

базову – психологічний розвиток, освіта й навчання;

тренувальну – формування значущих мотивів та сприятливого відношення до навчально-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 поєдинку, змагання;

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

При цьому розрізняють такі види тактики:

тактика проведення технічної дії;

тактика проведення поєдинку з суперником;

тактика проведення турніру.

Теоретична підготовка – формування у тхеквондиста спеціальних знань, потрібних для успішної діяльності в обраному виді спорту. Може здійснюватися у ході навчально-тренувальних занять і самостійно.

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

Орієнтовні навчальні плани підготовки у тхеквондо наведені в таблицях 5, 6.

## Річний орієнтовний навчальний план для всіх суб'єктів дитячо-юнацького та резервного спорту, год.

Показники навчально-тренувальної роботи	Групи підготовки											
	Початкової підготовки		Базової підготовки				Спеціалізованої підготовки			Підготовки до вищої спортивної майстерності		
							Спортивного удосконалення			Вищої спортивної майстерності		
	Рік навчання											
	1	Більше 1 року	1	2	3	Більше 3 років	1	2		Більше 2 років	Увесь строк	
Кількість навчальних годин на тиждень	6	8	12	14	18	20	24	26	27	28	32	36
	Клас та курс навчання у ЗСОСП											
							8 клас		9-10 класи		11 клас, I-III курси	
Теоретична підготовка	11	12	28	34	42	37	44	49	55	57	65	66
ЗФП	110	110	103	121	86	96	115	113	129	129	156	168
СФП	34	70	103	117	129	130	150	161	162	173	228	247
Технічна підготовка	87	94	123	145	215	220	253	272	287	298	325	356
Тактична підготовка	20	39	75	88	130	190	229	272	287	298	307	362
Інтегральна підготовка		29	78	92	167	191	254	269	262	273	319	365
Інструкторська та суддівська практика	-	-	12	13	25	20	23	24	23	24	32	44
Тестування	14	14	30	34	34	36	36	36	36	36	40	48
Активний відпочинок, виконання індивідуальних завдань	36	48	72	84	108	120	144	156	163	168	192	216
Усього:	312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1404	1456	1664	1872

## Орієнтовний план теоретичної підготовки для всіх суб'єктів дитячо-юнацького та резервного спорту, год.

Показники навчально-тренувальної роботи	Групи підготовки											
	Початкової підготовки		Базової підготовки				Спеціалізованої підготовки			Підготовки до вищої спортивної майстерності		
							Спортивного удосконалення			Вищої спортивної майстерності		
	Рік навчання											
	1	Більше 1 року	1	2	3	Більше 3 років	1	2		Більше 2 років	Увесь строк	
Кількість навчальних годин на тиждень	6	8	12	14	18	20	24	26	27	28	32	36
	Клас та курс навчання у ЗСОСП											
							8 клас		9-10 класи		11 клас, I-III курси	
1. Поняття «фізична культура і спорт». Стан і розвиток тхеквондо. Основні етапи розвитку	0,5	0,5	2	2	2	2	2	3	4	4	6	6
2. Правила змагань, організація та проведення змагань	0,5	0,5	2	2	2	2	2	4	4	4	6	6
3. Особливості техніки та тактики тхеквондо	0,5	0,5	3	3	4	3	4	5	5	5	6	6
4. Загальна та спеціальна фізична підготовка		0,5	2	2	3	2	3	4	5	5	6	6
5. Участь українських тхеквондистів у міжнародних змаганнях. Основні міжнародні спортивні змагання	0,5	0,5	2	3	3	3	4	4	6	6	5	5
6. Будова та функції організму людини	0,5	0,5	4	5	5	5	5	5	6	6	6	6
7. Особиста гігієна, режим і харчування тхеквондиста	0,5	0,5	2	4	5	5	5	5	6	6	6	6
8. Лікарський контроль і самоконтроль. Перша медична допомога	0,5	0,5	2	4	7	5	5	5	5	6	5	6
9. Фізіологічні особливості навчально-тренувального процесу	0,5	1	2	2	4	3	5	5	5	6	6	6
10. Інструктажі з безпеки життєдіяльності, бесіди з попередження травматизму	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
11. Допінг-контроль. Поняття допінг-контролю							2	2	2	2	6	6
Загальна кількість годин:	11	12	28	34	42	37	44	49	55	57	65	66

## 5. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ

Спортивна підготовка – цілісний процес. Забезпечується на основі певної структури, яка є відносно стійким порядком об'єднуючих його компонентів (частин, сторін і ланок), їх закономірним співвідношенням і загальною послідовністю.

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

Багаторічна спортивна підготовка у тхеквондо складається із семи етапів, для яких 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, 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 навчально-тренувальні заняття.

Величина навчально-тренувальних навантажень у тхеквондо

Величина навчально-тренувальних навантажень визначається обсягом виконаної роботи та її впливом на організм тхеквондиста. Величину навантаження визначають за тривалістю відновлення працездатності. У спортивній практиці про ступінь відновлення працездатності оцінюють за показниками 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 у тхеквондо, бувають: великі, значні, середні та малі. Навантаження ще однієї групи – надмірні – викликають хронічне зниження працездатності.

Велике навантаження – 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 навчально-тренувальних занять, характер програми навчально-тренувальних занять і підготовленість тхеквондиста.



Значне навантаження викликає істотні функціональні зміни в організмі тхеквондиста. Вони не призводять до виразного зниження працездатності, оскільки наприкінці навчально-тренувальних 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 навчально-тренувальних занять

Закономірною зміною стану працездатності тхеквондиста визначається існуюча структура навчально-тренувальних занять. Вони складаються з трьох взаємопов'язаних частин: підготовчої; основної; заключної.

Перед початком кожного навчально-тренувального заняття у тхеквондиста спостерігається деяке підвищення ЧСС, що є наслідком підготовки організму до майбутньої роботи. Відбувається збудження нервової системи залежно від рівня складності запланованих завдань. 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.

Особливо актуальним використання принципу свідомості та активності є в умовах сучасної спортивної підготовки: збільшення кількості навчально-тренувальних занять із великими навантаженнями на окремих етапах повторної роботи на фоні загального або відносного невідновлення організму. Свідомий вияв вольових зусиль дозволяє долати значні, часом болісні фізичні відчуття під час виконання вправ у період прихованого стомлення, активно тренуючи організм тхеквондиста.

Велику роль у підвищенні якості майбутнього навчально-тренувального заняття відіграють організаційні дії викладача, що базуються на високому рівні професійної й педагогічної майстерності.

Правильно підібрана розминка сприяє скороченню часу, протягом якого організм тхеквондиста «впрацьовується» в майбутнє навчально-тренувальне заняття. 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 тхеквондиста 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 тхеквондисту в навчально-тренувальному занятті. Звідси – пряма залежність між якістю розминки та скороченням періоду впрацювання. Поступовий, послідовний перехід від загальних до спеціальних вправ із включенням до них підвидних вправ прискорює підготовку тхеквондиста до успішного виконання подальшої роботи. Із зростанням спортивної майстерності та тренованості, час впрацювання скорочується.

Виконання в першій частині навчально-тренувального 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 тхеквондиста, дозволяє сформувати оптимальний стан центральних і периферичних складових нервово-м'язового апарату, активізувати функції вегетативної системи, що створює об'єктивні передумови для ефективного проведення навчально-тренувального заняття. Все це реалізується в першій частині навчально-тренувального заняття. Обсяг роботи, виконуваний у період впрацювання, складає 20–25% загального обсягу.

У другій частині навчально-тренувального заняття, вирішуються основні завдання, удосконалюється техніко-тактична майстерність, підвищуються фізичні якості та здібності, що сприяють досягненню високих спортивних результатів у тхеквондо. Формуються спеціальні вольові якості. Вибір завдань, що вирішуються, залежить від контингенту тих, хто займається, їх віку, кваліфікації, підготовленості, стану здоров'я, а також місця навчально-тренувального заняття в системі спортивної підготовки.

Залежно від того, скільки періодів функціонального стану організму змінюються за одне навчально-тренувальне заняття, величина навантаження може бути різною. Навчально-тренувальні заняття з малим і середнім навантаженнями активізують функціональні системи організму тхеквондиста, сприяють підтриманню тренованості. Навчально-тренувальне заняття з малим навантаженням припиняється на початку періоду стійкої працездатності, з середнім – 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, виконувані в цьому періоді, складають 30–50% загальної їх кількості в навчально-тренувальному занятті.

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

Навчально-тренувальні заняття із значним навантаженням припиняються за появи стійких ознак компенсованого стомлення. Навчально-тренувальні заняття з великим навантаженням охоплюють 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 доки компенсаторні можливості забезпечують запланований рівень працездатності тхеквондиста.

Зниження рівня працездатності свідчить про настання виразного стомлення. Процес відбувається поступово, важливо вчасно помітити це і припинити навчально-тренувальне заняття. З одного боку, можливе перенапруження, з іншого – передчасне припинення роботи не дозволяє досягти глибини стомлення, характерної для великого навантаження. Тому критерієм для припинення навчально-тренувального заняття може служити зниження швидкості проведення техніко-тактичних прийомів на 5–10% при навантаженні швидкісного характеру і на 10–15% під час роботи, спрямованої на підвищення спеціальної витривалості тхеквондиста. Для досягнення ефекту стресової дії, що відповідає навантаженню великої величини, обсяг роботи в періоді виразного стомлення не повинен перевищувати 5–10% загального.

Від обсягу роботи, виконуваної тхеквондистом в основній частині навчально-тренувального заняття, залежить сумарна величина навантаження.

Зміст заключної частини навчально-тренувального 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.

#### Класифікація навчально-тренувальних занять

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

Для значного скорочення тривалості післядії великих навантажень доцільно застосовувати навчально-тренувальні заняття, відмінні від попередніх не тільки за величиною, але й за спрямованістю.

Навчально-тренувальні заняття у тхеквондо за кількістю та спрямованістю переважної дії на організм тхеквондиста класифікуються наступним чином: виборчої 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.

Навчально-тренувальні заняття, спрямовані на підвищення витривалості, переважно аеробної спрямованості. 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 тхеквондист повинен готуватися до проведення 3–8 поєдинків за день при можливому інтервалі між зустрічами 15 хв, ефективність продукування енергії в аеробних умовах відіграє важливу роль у розвитку спеціальної витривалості. Її підвищенню сприяють неодноразові навчально-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. Навчально-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 вдосконалення компоненту аеробної витривалості тхеквондиста пропонуються типові навчально-тренувальні завдання, спрямовані на підвищення рівня функціонування систем організму, відповідальних за постачання кисню до працюючих м'язів, та вдосконалення цих систем.

Використання 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 має бути не нижча 130–140 уд/хв). Для тхеквондистів важких вагових категорій роботу можна давати в двох серіях з інтервалом між ними 10–15 хв: 1) 6–8 повторень; 2) 5–6 повторень.

Навчально-тренувальні заняття, спрямовані на підвищення витривалості з застосуванням 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 (креатин-фосфокиназної 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 ефективне під час короткочасного (13–50 с) інтенсивного фізичного навантаження.

Для підвищення спеціальної витривалості тхеквондиста стосовно короткочасної інтенсивної роботи необхідно вдосконалювати обидва шляхи енергозабезпечення в анаеробних умовах: розвивати алактатні можливості –

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

З цією метою слід застосовувати навчально-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.

Навчально-тренувальні заняття, спрямовані на підвищення швидкісних можливостей. У них використовують вправи тривалістю не більше 1–2 хв. Ефект роботи залежить від поєднання засобів аналітичної та синтетичної дії. Під час визначення інтенсивності вправ необхідно враховувати, що навантаження повинно викликати стимулюючі пристосувальні зміни, на яких ґрунтується виявлення властивостей та здібностей, що визначають рівень швидкісних можливостей тхеквондиста. Цьому сприяє інтенсивність вправ на рівні 90–100% максимально доступної. Виконання вправ з меншою напруженістю є негативним, що позначається на ефективності вирішення запланованих завдань. Безконтрольне застосування максимальної інтенсивності може призвести до утворення «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, надпочаткова, початкова) – спостерігаються після вправ, виконання яких припинено в стані виразного стомлення; підвищена працездатність протягом певного часу має місце після припинення роботи до початку стомлення.

Під час розвитку швидкісних можливостей паузи мають 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 короточасні (до 1 хв) змагальні та навчально-тренувальні поєдинки, а також спеціально-підготовчі вправи.

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.

Навчально-тренувальні заняття, спрямовані на 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 навчально-тренувальному занятті.

Основні засоби вирішення завдань силової підготовки: спеціально-підготовчі вправи, що виконуються з партнером та окремо, з використанням різних амортизаторів та обтяжень. Вправи підбираються з урахуванням одного або декількох основних рухових елементів обраного техніко-тактичного прийому або комбінації. Можливе застосування окремих навчально-тренувальних і змагальних поєдинків з акцентом на силовий ефект. Вправи виконуються у 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 швидкісно-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 навчально-тренувальних занять комплексної спрямованості – для розвитку спеціальних і загальних фізичних якостей. Від навчально-тренувальних занять вибіркової спрямованості вони відрізняються збільшенням кількості вирішуваних завдань. В одному навчально-тренувальному занятті підвищується рівень декількох спеціальних або фізичних якостей.

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

Навчально-тренувальні заняття з великими навантаженнями. Їх значення для підвищення функціональних можливостей тхеквондиста.

Навчально-тренувальні заняття з великими навантаженнями позитивно впливають на збільшення працездатності. Проте іноді вони є причиною зниження результатів і виникнення перенапруження у спортсменів. До цього призводять: невірне планування навчально-тренувальних занять з великими навантаженнями, порушення режиму роботи та відпочинку, недотримання принципу індивідуалізації під час використання навчально-тренувальних занять із навантаженнями великої величини. Із зростанням тренуваності здатність організму успішно переносити напруження від тренування значно підвищується, що підкреслює доцільність поступового збільшення навчально-тренувальної роботи для подальшого зростання функціональних можливостей організму.

Основним чинником, який визначає ступінь дії навчально-тренувальної роботи на організм тхеквондиста, є величина навантаження: чим вище навантаження, тим інтенсивніше перебіг відновлювальних процесів після його

припинення. Навчально-тренувальні заняття з великими навантаженнями супроводжуються такими симптомами: сильне почервоніння шкіри; збільшення помилок (зниження точності рухів, поява невпевненості, неухважності); зниження сприйнятливості під час вдосконалення 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).

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

Повторна робота у фазі відновлення не виключає застосування подальших навчально-тренувальних занять на тлі відносного невідновлення. Можливе ефективне використання навчально-тренувальних занять із великими навантаженнями різної спрямованості при неповному відновленні окремих функціональних показників організму.

Високий тренувальний вплив навчально-тренувальних занять з великими навантаженнями полягає в тому, що робота виконується протягом періоду компенсованого стомлення. В окремих навчально-тренувальних 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.

## **6. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ НА ЕТАПАХ ПІДГОТОВКИ**

Структура процесу підготовки базується на об'єктивно існуючих закономірностях становлення спортивної майстерності, що мають специфіку прояву у тхеквондо. Ці закономірності обумовлюються чинниками, що визначають ефективність змагальної діяльності і оптимальну структуру підготовленості, особливостями адаптації до характерних для тхеквондо засобів і методів дії, індивідуальними особливостями тхеквондиста, термінами основних змагань і їх відповідністю оптимальному для досягнення найвищих результатів тхеквондистом на різних етапах багаторічної підготовки.

Тривалість і структура багаторічної підготовки залежить від:

1. Індивідуальних і статевих особливостей тхеквондиста, темпів його біологічного дозрівання і багато в чому пов'язаних із ними темпів зростання спортивної майстерності.
2. Віку, в якому спортсмен почав займатися тхеквондо.
3. Структури змагальної діяльності і підготовленості тхеквондиста, яка забезпечує високі спортивні результати.
4. Закономірностей становлення різних сторін спортивної майстерності і формування адаптаційних процесів у ведучих для даного виду спорту функціональних системах.
5. Змісту навчально-тренувального процесу – складу засобів і методів, динаміки навантажень, побудови різних структурних утворень навчально-тренувального процесу, застосування додаткових чинників (спеціальне харчування, тренажери, відновні і стимулюючі працездатність засоби і т. п.).

У тхеквондо існують такі етапи багаторічної підготовки:

етап початкової підготовки;

етап попередньої базової підготовки;

етап спеціалізованої базової підготовки;

етап підготовки до вищих досягнень;

етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей;

етап збереження вищої спортивної майстерності;

етап поступового зниження результатів.

Етап початкової підготовки. Тривалість етапу 1–2 роки. Для зарахування до груп початкової підготовки юні тхеквондисти повинні мати довідку від лікаря про стан здоров'я та відсутність протипоказань до навчально-тренувальних занять із тхеквондо, виконати вступні випробування.

Завдання етапу:

1. Зміцнення здоров'я і поліпшення фізичного розвитку дітей.
2. Залучення дітей до занять фізичною культурою та спортом, формування у них стійкого інтересу до систематичних навчально-тренувальних занять тхеквондо.
3. Оволодіння основами техніки виконання фізичних вправ та основ базової техніки тхеквондо.



4. Формування всебічної фізичної підготовленості загально-розвиваючими засобами з різних видів спорту.
5. Виявлення задатків і здібностей дітей, визначення виду програми для подальших навчально-тренувальних занять із тхеквондо, відбір і комплектування навчальних груп.
6. Підготовка до контрольного тестування із загальної та спеціальної фізичної підготовки та базової техніки тхеквондо.

Етап попередньої базової підготовки. Тривалість етапу 3–5 років. Групи формуються зі здорових спортсменів, які пройшли необхідну підготовку не менше одного року на етапі початкової підготовки і виконали контрольно-перевідні нормативи із загально-фізичної, спеціально-фізичної та технічної підготовки.

Завдання етапу:

1. Зміцнення здоров'я тхеквондистів.
2. Усунення недоліків фізичного розвитку і фізичної підготовленості.
3. Формування стійкого інтересу тхеквондистів до цілеспрямованого багаторічного спортивного вдосконалення.
4. Цілеспрямований розвиток фізичних якостей з урахуванням сенситивних періодів.
5. Виявлення індивідуальних природжених фізичних, морфологічних, психологічних якостей, на основі яких буде сформована індивідуальна техніка (індивідуальний стиль ведення поєдинку).
6. Оволодіння основами техніки і тактики тхеквондо, набуття змагального досвіду.
7. Підготовка до контрольного тестування із загальної та спеціальної фізичної підготовки, техніки і тактики тхеквондо, що відповідає цій віковій групі.

Етап спеціалізованої базової підготовки. Тривалість етапу 2–3 роки. Групи формуються із тхеквондистів, які мають кваліфікацію не нижче першого дорослого розряду, пройшли необхідну підготовку не менше двох років на етапі попередньої базової підготовки і виконали контрольно-перевідні нормативи із загально-фізичної, спеціально-фізичної та тактико-технічної підготовки.

Завдання етапу:

1. Створення передумов до подальшого підвищення спортивної майстерності на основі всебічної загальної фізичної підготовки, виховання спеціальних фізичних якостей, підвищення рівня спеціальної працездатності.
2. Формування індивідуального стилю ведення поєдинку на основі вроджених фізичних, морфологічних, психологічних якостей та вимог сучасної змагальної діяльності.
3. Цілеспрямований розвиток тих фізичних якостей, що припадають на сенситивну фазу розвитку, та тих, що забезпечать реалізацію індивідуального стилю ведення поєдинку.
4. Удосконалення техніки і тактики, набуття змагального досвіду.

5. Підготовка до контрольного тестування із загальної та спеціальної фізичної підготовки, техніки і тактики, що відповідає цій віковій групі.

Етап підготовки до вищих досягнень. На цьому етапі значно збільшується кількість засобів спеціальної підготовки, зростає змагальна практика. Зважаючи на основне завдання етапу, що полягає в максимальному використанні засобів, які здатні викликати бурхливий перебіг адаптаційних процесів, сумарні показники обсягу та інтенсивності навчально-тренувальної роботи досягають максимуму. Для цього етапу характерним є широке планування навчально-тренувальних занять із великими навантаженнями, збільшення кількості навчально-тренувальних занять у тижневих мікроциклах (може досягати 15–20), різке зростання змагальної практики та обсягу психологічної й інтегральної підготовки.

Створення фундаменту для майбутніх високих спортивних результатів на етапі підготовки до вищих досягнень можливе лише за умови застосування засобів підготовки в науково обґрунтованих обсягах і режимах із раціональним медико-біологічним супроводом. Основна мета навчально-тренувального процесу – не досягнення високого результату в міжнародних змаганнях, а завершення формування достатньої функціональної бази для успішної спортивної діяльності на наступних етапах багаторічної підготовки тхеквондистів.

Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Навчально-тренувальні заняття на цьому етапі пов'язані з пошуком нових можливостей для зростання спортивної майстерності перш за все за рахунок індивідуалізації підготовки та вдосконалення якісних сторін системи спортивної підготовки. Основне завдання – знайти приховані резерви організму в різних ланках його підготовленості (фізичній, технічній, тактичній, психологічній) та забезпечити їх ефективний прояв в умовах змагальної діяльності.

Обсяг навчально-тренувальної та змагальної діяльності стабілізується на рівні, характерному для попереднього етапу, може бути збільшений чи зменшений (на 5–10%).

Етап збереження вищої спортивної майстерності. Підготовка характеризується суто індивідуальним підходом.

На цьому етапі треба прагнути до змін засобів і методів навчально-тренувальних занять, застосування комплексів вправ, які ще не використовувались, нових тренажерів, неспецифічних засобів, що стимулюють працездатність та ефективність виконання рухових дій. Для розв'язання цих завдань можуть сприяти коливання навчально-тренувальних навантажень. На тлі загального зменшення обсягу роботи в макроциклі ефективним може виявитися планування ударних мікро- та мезоциклів із виключно великим навчально-тренувальним навантаженням.

Етап поступового зниження результатів. У підготовці на цьому етапі ще суттєвішим є сумарне зменшення обсягів навчально-тренувальної й змагальної діяльності, більш виразним – індивідуальний підхід. Важливим моментом може бути переформування річної підготовки в бік зменшення циклів і кількості змагань, що дозволяє зробити її сконцентрованою на головних змаганнях сезону

з урахуванням можливого зменшення резервних можливостей організму тхеквондистів.

Під час побудови багаторічної підготовки має бути забезпечена така організація навчально-тренувального процесу, що дозволила б помітно ускладнювати навчально-тренувальну програму від одного етапу (макроциклу) підготовки до іншого. У цьому випадку можна домогтися планомірного зростання фізичних і технічних здібностей тхеквондиста, підвищення функціональних можливостей основних систем його організму. Напрямки, за якими повинна відбуватись інтенсифікація навчально-тренувального процесу протягом усього спортивного вдосконалення:

1. Планомірне збільшення сумарного обсягу навчально-тренувальної роботи, виконуваної протягом окремого навчально-тренувального заняття або макроциклу.
2. Вчасна вузька спортивна спеціалізація відповідно до етапу підготовки до вищих досягнень.
3. Поступове, рік у рік, збільшення загальної кількості навчально-тренувальних занять у мікроциклах.
4. Планомірне збільшення в мікроциклах кількості навчально-тренувальних занять із більшими навантаженнями.
5. Планомірне збільшення в навчально-тренувальному процесі кількості навчально-тренувальних занять вибіркової спрямованості, що викликають поглиблену мобілізацію функціональних можливостей організму.
6. Широке використання жорстких навчально-тренувальних режимів, що сприяють приросту спеціальної витривалості, значне розширення змагальної практики на завершальних етапах спортивного вдосконалення.
7. Збільшення загальної кількості основних змагань, що відрізняються високим психологічним тиском, жорсткою конкуренцією.
8. Поступове введення додаткових засобів, що стимулюють працездатність, прискорюють процеси відновлення після напружених навантажень, посилюють реакції організму на навантаження.
9. Збільшення обсягу техніко-тактичної підготовки в умовах, максимально наближених до змагальної діяльності.
10. Планомірне збільшення психічної напруженості в навчально-тренувальному процесі, створення мікроклімату на змаганнях і жорсткої конкуренції в кожному навчально-тренувальному занятті.

## 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 тхеквондиста. Лікарський контроль і самоконтроль. Перша медична допомога, спортивний масаж. Фізіологічні засади навчально-тренувального процесу.

### Фізична підготовка

Стройові вправи.

Шикування 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. Загальнорозвиваючі 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, нарізно, 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.

Загальнорозвиваючі 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 із-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, та ін.), рухливі ігри.

Вправи для розвитку швидкості та спритності.

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

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 навчально-тренувальному процесу. Удосконалення моральних і вольових якостей тхеквондиста. Роль і значення психіки тхеквондиста під час навчально-тренувальних 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 та перевірки моральних, вольових і психологічних якостей тхеквондиста.

Завдання психологічної підготовки: виявлення та вдосконалення здібностей особистості та якостей, що сприяють ефективній підготовці, проведенню змагальної діяльності в умовах підвищеного психологічного напруження. Навчально-тренувальні заняття мають бути максимально наближеними до умов змагань, а за деякими параметрами – перевищувати їх за складністю. Істотну увагу потрібно приділяти вдосконаленню 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 тхеквондиста, характеру проявлення якостей та властивостей особистості в умовах навчально-тренувальних занять, змагань тощо.

Для підвищення рівня психологічної підготовленості тхеквондистів доцільно використовувати під час навчально-тренувальних занять змагальний метод.

#### Тактична підготовка у тхеквондо

Тактика поєдинку у 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 суперника, використовувати його слабкі сторони, застосовувати індивідуальну манеру бою.

Побудова плану поєдинку залежить від глибини мислення, здібності до аналізу і синтезу дій суперника, 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, атакуючі, захисні.

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

Атакуючі дії виражаються в атаках і контратаках. Контратаки можуть бути зустрічними, у відповідь і повторними на контратаку супротивника. Атакуючі дії можна проводити з дальньої, середньої та ближньої дистанцій.

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

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

#### Технічна підготовка

Поняття спортивної техніки й тактики. 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, кехек)-чек-кенумсе.

##### 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 (чечарі-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, мечджумок-чігі, монтон (ольгуль, аре)-панде (паро)-чуругі, опхин-сональ-баккат-чігі, патансон-тхок-чігі, пальгуп-йоп (монтон, оллію, ольгуль-толлію, 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, момдольо-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 руками можуть виконуватися на різному рівні (голови, тулуба і пояса).

#### Інтегральна підготовка

Інтегральна підготовка – процес придбання тхеквондистами фізичної та психологічної підготовленості, технічної майстерності, підвищення функціональних можливостей органів і систем організму, а також уміння і навички, одержувані ним. Вищою формою інтегральної підготовки є змагання.

Основні завдання інтегральної підготовки:

1. Побудова спеціального фундаменту. Інтенсивність за ЧСС – 140–170 уд/хв; 75–90% максимальних зусиль. Обсяг – відповідно періоду підготовки; навчально-тренувальні заняття щодня протягом підготовчого періоду;
2. Підвищення спеціальної підготовленості. Інтенсивність за ЧСС – до 180–190 уд/хв; 85–100% максимальних зусиль. Обсяг – відповідно періоду підготовки; навчально-тренувальні 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. Навчально-тренувальні заняття 2–3 рази на тиждень протягом спеціально-підготовчого етапу.

Структура і зміст спортивного відбору спортсменів у тхеквондо

Спортивний відбір та його орієнтація – безперервний процес багаторічної підготовки тхеквондиста. 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 придбанними, що є наслідком спеціально організованого навчально-тренувального процесу 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 і орієнтації потрібно враховувати показники:

1. Стан здоров'я і рівень фізичного розвитку.
2. Особливості статури.
3. Властивості нервової системи.
4. Функціональні можливості та перспективи вдосконалення найважливіших систем організму тхеквондиста.
5. Рівень розвитку рухових якостей, перспективи їх розвитку і вдосконалення.
6. Здібності до засвоєння спортивної техніки й тактики, перебудови рухових навичок і техніко-тактичних схем залежно від рівня підготовки.



5. Рівень розвитку рухових якостей, перспективи їх розвитку і вдосконалення.
6. Здібності до засвоєння спортивної техніки й тактики, перебудови рухових навичок і техніко-тактичних схем залежно від рівня підготовки.
7. Особливості перенесення навчально-тренувальних і змагальних навантажень, інтенсивного перебігу відновлювальних процесів.
8. Психофізіологічні особливості м'язово-рухової та просторово-часової диференціації, оперативного сприйняття ситуації та прийняття оптимальних рішень.
9. Мотивація, працьовитість, наполегливість, рішучість, мобілізаційна готовність.
10. Уміння пристосовуватися до партнерів по команді й суперників у ході змагальної діяльності, до особливостей суддівства.
11. Рівень спортивної майстерності, здатність реалізувати його в екстремальних умовах відповідальних і головних змагань.

## 7. ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

### 7.1. Організація та методика відбору

Спортивний відбір на етапі початкової підготовки визначається основним завданням першого ступеня відбору – допомогти дитині правильно вибрати вид спорту для спортивного вдосконалювання.

Основні завдання під час відбору до груп початкової підготовки: набір дітей, комплектування груп початкової підготовки та створення мотивації до навчально-тренувальних занять із тхеквондо. Основну увагу потрібно звернути на стан здоров'я та виконання контрольних вправ для зарахування до груп початкової підготовки (табл. 7).

Таблиця 7

#### Орієнтовні нормативи для зарахування до груп початкової підготовки

Контрольна вправа	Хлопчики	Дівчатка
Човниковий біг 4 x 9 м, с	16,0	16,0
Біг 30 м, с	7,1	8,0
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	10	8
Піднімання тулуба з положення лежачи на спині з фіксованими стопами, кількість разів	15	11
Нахил уперед з положення сидячи, см	6	8

### 7.2. Зміст і планування підготовки

Засоби, які використовуються: загально-підготовчі (загальнорозвиваючі вправи, елементи гімнастики та акробатики, вправи на розвиток гнучкості, рухливі ігри, плавання, туризм), допоміжні (легкоатлетичні: біг, стрибки, метання), спеціально-підготовчі (вправи з елементами змагальної діяльності). Методи, які застосовуються під час навчально-тренувальних занять: словесні, наочні і практичні. У процесі спортивної підготовки всі ці методи застосовують у різних поєднаннях. Кожен метод постійно пристосовують до конкретних вимог, обумовлених особливостями спортивної підготовки. При підборі методів слід стежити за тим, щоб вони чітко відповідали поставленим завданням, загальнодидактичним принципам, а також спеціальним принципам спортивної підготовки, віковим і статевим особливостям тхеквондистів, їхній кваліфікації і підготовленості.

На перших роках навчання потрібно закласти фундамент фізичної підготовленості. З цією метою широко використовуються навчально-тренувальні заняття із ЗФП та СФП. Вирішення основних завдань, на які зорієнтований навчально-тренувальний процес, повинно здійснюватися під час проведення рухливих спортивних ігор та естафет. При цьому вирішуються

питання не тільки розвитку фізичних, але й психічних здібностей, необхідних для досягнення успіху в спортивній боротьбі на доянзі.

### 7.3. Основний програмний матеріал

Теоретична підготовка на етапі початкової підготовки вирішує такі завдання:

1. Ознайомлення з тхеквондо як олімпійським видом спорту, історією розвитку, традиціями, біографіями видатних спортсменів України та світу.
2. Мотивації тхеквондистів до систематичних занять фізичною культурою і спортом.
3. Ознайомлення з правилами поведінки на змаганнях, правилами техніки безпеки.
4. Оволодіння знаннями з особистої гігієни, з планування режиму дня, харчування, самоконтролю.
5. Надання найпростіших знань з методики фізичної та технічної підготовки.

Фізична підготовка. Завдання фізичної підготовки – зміцнення здоров'я і всебічний фізичний розвиток на основі широкого застосування загально-підготовчих вправ.

У процесі планування навчально-тренувальних занять у групах початкової підготовки потрібно поступово оновлювати й ускладнювати засоби, які застосовуються у навчально-тренувальному процесі, для того, щоб забезпечити розширення рухових умінь і навичок, необхідних у тхеквондо.

Технічна підготовка на цьому етапі полягає в: оволодінні елементами техніки тхеквондо, іграми з елементами єдиноборств.

Основні елементи техніки, які необхідно засвоїти на етапі початкової підготовки:

1. Спеціальні вправи для ніг, рук та тулуба.
2. Основні вихідні положення тхеквондиста під час виконання різних технічних дій.
3. Особливості пересувань тхеквондистів по майданчику з імітацією різних ударів руками та ногами.
4. Виконання різних базових ударів ногами та руками самостійно та в парах.
5. Виконання ударів по різних мішенях; навичок спостереження за суперником та ін.
6. Наприкінці першого року навчання треба ознайомити спортсменів з виконанням найпростіших тактичних комбінацій.

Психологічна підготовка. Завдання психологічної підготовки: формування мотивації до навчально-тренувальних занять тхеквондо, виховання вольових якостей.

Психологічна підготовка передбачає формування особистості тхеквондиста і міжособистісних відносин, розвиток інтелекту, психологічних функцій і психомоторних якостей.

Основними завданнями психологічної підготовки є:

прищеплення стійкого інтересу до навчально-тренувальних занять тхеквондо;

формування настанови на навчально-тренувальну діяльність;

формування вольових якостей тхеквондиста;

удосконалення емоційних якостей особистості;

розвиток комунікативних якостей особистості;

розвиток і вдосконалення інтелекту тхеквондиста.

Основні методи психологічної підготовки: бесіди, переконання, педагогічне навіювання, методи моделювання змагальної ситуації через гру. У програму навчально-тренувальних занять слід вводити ситуації, які вимагають подолання труднощів.

Тактична підготовка містить вивчення та розробку тактичних варіантів ведення спортивного поєдинку, вивчення особливостей змагальної діяльності.

#### **7.4. План-схема річної підготовки**

Для груп початкової підготовки періодизація навчально-тренувального процесу має умовний характер, він планується як суцільний підготовчий період. У перші два роки навчально-тренувальних занять тхеквондо спортсмени не беруть участь в офіційних змаганнях, тому річний цикл не поділяється на періоди і основна увага приділяється змісту тижневих циклів. Контрольні змагання можуть проводитися за поточним матеріалом навчально-тренувальних занять, без цілеспрямованої підготовки до них (з фізичної, технічної підготовленості). Орієнтовні навчальні плани-графіки річного циклу підготовки для груп початкової підготовки наведені у таблицях 8–9.

**Орієнтовний навчальний план-графік підготовки тхеквондистів  
у групах початкової підготовки 1-го року навчання (режим – 6 год на тиждень), год.**

Вид підготовки	Усього на рік	Місяць											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретична	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1
ЗФП	110	11	11	11	11	9	10	10	10	10	9	-	8
СФП	34	-	3	3	3	3	3	4	4	3	5	-	3
Технічна	87	8	11	11	11	7	7	7	6	6	8	-	5
Тактична	20	-	-	-	-	2	3	4	5	2	3	-	1
Інтегральна	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тестування	14	6	-	-	-	4	-	-	-	4	-	-	-
Активний відпочинок, виконання індивідуальних завдань	36	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	26	10
Усього:	312	26	26	26	26	26	24	26	26	26	26	26	28

**Орієнтовний навчальний план-графік підготовки тхеквондистів  
у групах початкової підготовки більше 1-го року навчання (режим – 8 год на тиждень), год.**

Вид підготовки	Усього на рік	Місяць											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретична	12	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1
ЗФП	110	12	12	12	12	8	8	8	8	10	10	-	10
СФП	70	4	7	6	10	8	7	8	8	6	3	-	3
Технічна	94	9	12	9	5	9	8	10	9	11	8	-	6
Тактична	39	3	4	4	4	2	4	3	4	5	3	-	3
Інтегральна	29	-	-	2	4	4	4	4	4	3	3	-	1
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тестування	14	4	-	-	-	4	-	-	-	-	6	-	-
Активний відпочинок, виконання індивідуальних завдань	48	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	36	12
Усього:	416	34	36	34	36	36	32	34	34	36	34	36	36

### **7.5. Змагальна практика**

У групах початкової підготовки проводять перевірку контрольних нормативів із загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Мета – оцінка розвитку спеціальних фізичних якостей. Формування умінь використовувати вивчені елементи техніки і тактики у навчально-тренувальних і змагальних сутичках. Удосконалення знань у правилах змагань.

### **7.6. Система контролю, нормативи щодо переведення на наступний етап підготовки**

У групах початкової підготовки використовують такі методи контролю: візуальне спостереження, реєстрація частоти серцевих скорочень, виконання контрольних нормативів із загальної фізичної підготовки та спеціальної фізичної підготовки. Двічі на рік проводиться поглиблений медичний огляд у закладі надання лікарсько-фізкультурної допомоги.

Застосовується комплексний контроль: паралельно проводяться етапний, поточний та оперативний види контролю за умови використання педагогічних, соціально-психологічних і медико-біологічних показників для всебічного оцінювання підготовленості тхеквондистів. Основне завдання медичного обстеження – контроль за станом здоров'я спортсменів.

Особливу увагу необхідно приділяти контролю за рівнем фізичної і технічної підготовленості. Під час оцінювання технічної майстерності тхеквондистів, які мають ще невисоку кваліфікацію, необхідно оцінювати широту та різноманітність засвоєних рухових навичок, здібність до засвоєння і виконання нових рухів.

Із загальної і спеціальної фізичної підготовки: протягом року відповідно до плану річного циклу необхідно здавати контрольні нормативи, відповідно до віку і року навчання. Орієнтовні нормативні вимоги із ЗФП та СФП для груп початкової підготовки наведені в додатку 1.

Орієнтовні контрольні-перевідні вправи із ЗФП для груп початкової підготовки:

біг 30 м;

стрибок у довжину з місця;

вис на зігнутих руках;

згинання і розгинання рук в упорі лежачи;

підняття тулуба в сід з положення лежачи;

човниковий біг 4 x 9 м.

## **8. ГРУПИ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

### **8.1. Організація та методика відбору**

Формування груп базової підготовки здійснюється зі спортсменів, які завершили навчання у групах початкової підготовки та виконали контрольні-перевідні нормативи з фізичної й технічної підготовки. Водночас може проводитися додатковий набір до груп за встановленими контрольними-перевідними нормативами з урахуванням підготовленості та фізичного розвитку тхеквондистів.

Важливими показниками для відбору в групи базової підготовки поряд із вимогами з ЗФП і СФП є технічна майстерність спортсменів, їхні особисті психічні якості, темпи зростання спортивної майстерності, які характеризують ступінь розвитку центральної нервової та кардіореспіраторної систем. Спортивні результати на цьому етапі підготовки не можуть бути критерієм перспективності.

Під час відбору до груп базової підготовки слід ураховувати результати щорічних медичних оглядів у закладі надання лікарсько-фізкультурної допомоги.

Після завершення етапу попередньої базової підготовки тхеквондисти повинні виконати нормативи для зарахування до груп спеціалізованої підготовки.

### **8.2. Зміст і планування підготовки**

Основними засобами, які використовуються у групах базової підготовки, є загально-підготовчі та спеціально-підготовчі. Методи, які застосовуються під час навчально-тренувальних занять: словесні, наочні і практичні. У процесі спортивної підготовки всі ці методи застосовують у різних поєднаннях.

Різнобічна підготовка на цьому етапі з використанням невеликого обсягу спеціальних вправ більш сприятлива для наступного спортивного вдосконалювання ніж спеціалізовані навчально-тренувальні заняття.

Технічне вдосконалювання будується на використанні різноманітного спеціального матеріалу, який притаманний для тхеквондо. У результаті роботи на цьому етапі багаторічної підготовки, юний тхеквондист мусить досить добре освоїти техніку багатьох десятків спеціально-підготовчих вправ.

Особливу увагу потрібно звертати на розвиток різних форм прояву швидкості, а також координаційних здібностей і гнучкості. На цьому етапі недоцільно планувати навчально-тренувальні засоби з високою інтенсивністю і нетривалими паузами відпочинку, навчально-тренувальні заняття з великими навантаженнями і т.п.



### 8.3. Основний програмний матеріал

Метою навчально-тренувального процесу в групах базової підготовки є гармонійний розвиток організму тхеквондистів і поглиблене оволодіння технікою виконання змагальних вправ.

Основні завдання:

1. Формування інтересу до навчально-тренувальних занять тхеквондо.
2. Опанування теоретичних знань із тхеквондо, засад спортивного режиму, вмінь і навичок із гігієни спорту.
3. Всебічна фізична підготовка з урахуванням індивідуальних особливостей організму тхеквондистів.
4. Навчання та вдосконалення елементів техніки.
5. Тактична підготовка – вдосконалення тактичної майстерності за рахунок засвоєння та вдосконалення тактичних дій.
6. Психологічна підготовка – зростання мотивації до навчально-тренувальних занять тхеквондо, виховання працелюбності, психічної стійкості під час виконання змагальних вправ та вольових якостей після значних навантажень.

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

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

1. Атакуючі дії. Виконання атакуючих, стрічних і контратакуючих (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 атакуючих і захисних дій на виході з клінчу.

### 8.4. План-схема річної підготовки

Річний обсяг роботи у групах базової підготовки повинен плануватися відповідно до років навчання – 624, 728, 936 та 1040 год. Орієнтовні навчальні плани-графіки річного циклу підготовки для груп базової підготовки наведені у таблицях 10–13.

**Орієнтовний навчальний план-графік підготовки тхеквондистів  
у групах базової підготовки 1-го року навчання (режим – 12 год на тиждень), год.**

Вид підготовки	Усього на рік	Місяць											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретична	28	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	-	2
ЗФП	103	12	12	8	12	9	8	9	8	8	9	-	8
СФП	103	4	8	8	12	10	12	12	10	11	8	-	8
Технічна	123	12	15	15	10	10	10	10	13	11	9	-	8
Тактична	75	10	10	10	8	5	6	8	3	5	4	-	6
Інтегральна	78	-	4	8	7	4	8	12	12	12	7	-	4
Інструкторська та суддівська практика	12	-	-	-	3	-	2	-	2	4	1	-	-
Тестування	30	10	-	-	-	10	-	-	-	-	10	-	-
Активний відпочинок, виконання індивідуальних завдань	72	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	54	18
Усього:	624	51	51	51	54	51	48	54	51	54	51	54	54

**Орієнтовний навчальний план-графік підготовки тхеквондистів  
у групах базової підготовки 2-го року навчання (режим – 14 год на тиждень), год.**

Вид підготовки	Усього на рік	Місяць											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретична	34	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	-	2
ЗФП	121	12	12	12	12	12	12	11	10	10	10	-	8
СФП	117	10	10	10	12	10	12	12	10	11	12	-	8
Технічна	145	12	16	15	13	13	13	13	15	15	12	-	8
Тактична	88	10	10	10	8	7	8	9	9	7	4	-	6
Інтегральна	92	-	10	8	12	4	8	12	13	12	7	-	6
Інструкторська та суддівська практика	13	-	2	2	3	-	-	-	3	3		-	-
Тестування	34	12	-	-	-	10	-	-	-	-	12	-	-
Активний відпочинок, виконання індивідуальних завдань	84	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	60	24
Усього:	728	60	63	60	63	60	56	60	63	61	60	60	62

**Орієнтовний навчальний план-графік підготовки тхеквондистів  
у групах базової підготовки 3-го року навчання (режим – 18 год на тиждень), год.**

Вид підготовки	Усього на рік	Місяць											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретична	42	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	-	3
ЗФП	86	10	9	7	7	9	8	7	7	7	8	-	7
СФП	129	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	-	9
Технічна	215	13	23	25	21	18	19	22	24	26	16	-	8
Тактична	130	11	12	12	13	11	12	12	13	12	12	-	10
Інтегральна	167	14	15	15	18	14	14	18	15	17	13	-	14
Інструкторська та суддівська практика	25	2	3	3	3	-	3	3	3	3	2	-	-
Тестування	34	12	-	-	-	10	-	-	-	-	12	-	-
Активний відпочинок, виконання індивідуальних завдань	108	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	78	30
Усього:	936	78	78	78	78	78	72	78	78	81	78	78	81

**Орієнтовний навчальний план-графік підготовки тхеквондистів  
у групах базової підготовки більше 3-ох років навчання (режим – 20 год на тиждень), год.**

Вид підготовки	Усього на рік	Місяць											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретична	37	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	-	3
ЗФП	96	10	9	9	8	9	9	8	9	9	8	-	8
СФП	130	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	-	10
Технічна	220	13	23	25	21	21	21	22	24	26	16	-	8
Тактична	190	16	18	18	19	15	18	18	19	17	17	-	15
Інтегральна	191	20	20	17	22	15	14	21	17	16	18	-	11
Інструкторська та суддівська практика	20	-	2	3	3	-	3	3	3	3	-	-	-
Тестування	36	12	-	-	-	12	-	-	-	-	12	-	-
Активний відпочинок, виконання індивідуальних завдань	120	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	87	33
Усього:	1040	87	87	87	88	87	80	87	88	87	87	87	88

### 8.5. Змагальна практика

Змагальна практика будується у межах річної підготовки і ґрунтується на закономірностях розвитку спортивної форми спортсменів з урахуванням конкретних умов змагальної діяльності.

Плануються підготовчі, контрольні та відбірні змагання. Основна мета змагань – планомірне підвищення спортивного результату, виконання встановлених нормативів. Змагальна практика планомірно зростає. Тхеквондисти беруть участь у змаганнях згідно з календарним планом. Вони можуть брати участь у відкритих, міських, обласних змаганнях. У перший та другий роки навчання змагання проводять 3–4 рази на рік, у третій та четвертий – 4–5 разів.

### 8.6. Система контролю, нормативи щодо переведення на наступний етап підготовки

Перед початком навчання у групах базової підготовки тхеквондисти повинні проходити медичне обстеження у закладі надання лікарсько-фізкультурної допомоги. Медичне обстеження проводиться двічі на рік та є обов'язковим перед участю у змаганнях.

У групах базової підготовки необхідно застосовувати комплексний контроль – паралельно проводяться етапний, поточний та оперативний види контролю за умови використання педагогічних, соціально-психологічних і медико-біологічних показників для всебічного оцінювання підготовленості та змагальної діяльності тхеквондистів, змісту навчально-тренувального процесу. Особливу увагу звертати на рівень фізичної підготовленості. Зростає роль контролю за технічною майстерністю. Необхідно звертати увагу на рівень тактичної та психологічної підготовленості.

Із загальної і спеціальної фізичної підготовки: протягом року відповідно до плану річного циклу необхідно здавати контрольні нормативи, відповідно до віку і року навчання. Орієнтовні нормативні вимоги із ЗФП та СФП для груп базової підготовки наведені в додатку 1.

Орієнтовні контрольні-перевідні вправи із ЗФП для груп базової підготовки:

- біг 30 м (7–10 років), 60 м (11 років і старші);
- стрибок у довжину з місця;
- біг 1000 м (7–10 років), 1500 м (11 років і старші);
- згинання і розгинання рук в упорі лежачи;
- вис на зігнутих руках;
- підняття тулуба в сід з положення лежачи;
- човниковий біг 4 x 9 м.

## **9. ГРУПИ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ У ДЮСШ, СПОРТИВНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ У ШВСМ, 8–10 КЛАСИ У ЗСОСШ**

### **9.1. Організація та методика відбору**

Основним завданням відбору є виявлення здібностей до досягнення високих спортивних результатів, перенесення змагальних і навчально-тренувальних навантажень. Суттєвою на цьому етапі відбору є оцінка рівня техніко-тактичної підготовленості, необхідної для змагань різного рівня.

Ефективність відбору значною мірою пов'язана з оцінкою основних показників, які характеризують рівень спеціальної підготовленості.

Рівень розвитку фізичних якостей, можливості системи енергозабезпечення, вдосконалення спортивної техніки, економічність роботи, здатність до перенесення навантажень та ефективного відновлення мають постійно знаходитись у полі зору тренера-викладача, який працює з юними тхеквондистами.

Оцінка перелічених здібностей поряд зі спортивним результатом займають вагомe місце у процесі відбору та орієнтації тхеквондиста. Тренер-викладач у групах спеціалізованої підготовки, спортивного удосконалення, 8–10 класах має приділяти увагу не тільки абсолютним показникам тренуваності та спортивним досягненням, але й темпам їхнього зростання від одного етапу підготовки до іншого.

На цьому етапі відбору збільшується вагомість психічних показників: психічної надійності, мотивації, волі, бажання до лідерства, тощо.

### **9.2. Зміст і планування підготовки**

На початку цього етапу основне місце продовжує займати загальна і спеціальна підготовка, широко застосовуються вправи із суміжних видів спорту, вдосконалюється індивідуальна техніка тхеквондиста. В другій половині етапу підготовка стає більш спеціалізованою: визначається предмет майбутньої спортивної спеціалізації, причому спортсмени часто приходять до неї через навчально-тренувальні заняття в суміжних видах спорту або номерах програми.

На цьому етапі широко використовуються засоби, що дозволяють підвищити функціональний потенціал організму тхеквондиста без застосування великого обсягу роботи, максимально наближеної за характером до змагальної діяльності. Найбільш напружені навантаження спеціальної спрямованості варто планувати на етап підготовки до вищих досягнень. Це пояснюють тим, що тхеквондисту, незалежно від його майбутньої спеціалізації, необхідно створити могутню аеробну базу, на основі якої він буде успішно виконувати великі обсяги спеціальної роботи, у нього підвищаться здібності до перенесення навантажень і відновлення після них.

На цьому етапі багаторічної підготовки не тільки створюються всебічні передумови для напруженої спеціалізованої підготовки на наступному етапі, метою якого є досягнення найвищих результатів, але і забезпечується досить високий рівень спортивної майстерності в обраних видах змагань.

### **9.3. Основний програмний матеріал**

Метою навчально-тренувального процесу у групах спеціалізованої підготовки ДЮСШ, спортивного удосконалення у ШВСМ, 8–10 класах ЗСОСП є створення передумов для подальшого підвищення спортивної майстерності тхеквондистів.

Основні завдання:

1. Формування інтересу до навчально-тренувальних занять тхеквондо, як олімпійського виду спорту.
2. Спеціальна фізична та психологічна підготовка.
3. Опанування теоретичних знань із тхеквондо, засад спортивного режиму та навчально-тренувальних занять, вмінь і навичок із 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 тхеквондиста.

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

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

### **9.4. План-схема річної підготовки**

Річний обсяг роботи у групах спеціалізованої підготовки ДЮСШ, спортивного удосконалення у ШВСМ, 8–10 класах ЗСОСП за роками навчання повинен плануватися відповідно у межах – 1248, 1352, 1404 та 1456 год. Орієнтовні навчальні плани-графіки річного циклу підготовки наведені у таблицях 14–17.



**Орієнтовний навчальний план-графік підготовки тхеквондистів у групах спеціалізованої підготовки ДЮСШ та групах спортивного удосконалення у ШВСМ 1-го року навчання, у 8 класі ЗСОСП (режим – 24 год на тиждень), год.**

Вид підготовки	Усього на рік	Місяць											
		ІХ	Х	ХІ	ХІІ	І	ІІ	ІІІ	ІV	V	VI	VII	VIII
Теоретична	44	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	4
ЗФП	115	12	11	10	10	12	10	10	10	10	10	-	10
СФП	150	14	14	14	18	14	12	15	12	15	12	-	10
Технічна	253	20	24	26	22	25	25	24	24	26	22	-	15
Тактична	229	18	20	24	24	20	20	24	24	20	20	-	15
Інтегральна	254	20	26	21	27	21	22	22	25	30	22	-	18
Інструкторська та суддівська практика	23	2	3	3	3	-	3	3	3	3	-	-	-
Тестування	36	12	-	-	-	12	-	-	-	-	12	-	-
Активний відпочинок, виконання індивідуальних завдань	144	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	108	36
Усього:	1248	102	102	102	108	108	96	102	102	108	102	108	108

**Орієнтовний навчальний план-графік підготовки тхеквондистів у групах спеціалізованої підготовки ДЮСШ та групах спортивного удосконалення у ШВСМ 2-го року навчання (режим – 26 год на тиждень), год.**

Вид підготовки	Усього на рік	Місяць											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретична	49	5	4	4	5	5	4	5	4	4	5	-	4
ЗФП	113	12	10	10	10	11	10	11	10	11	10	-	8
СФП	161	14	16	14	18	14	12	16	16	15	16	-	10
Технічна	272	24	29	26	25	25	25	25	26	26	26	-	15
Тактична	272	22	30	24	30	23	25	30	28	25	20	-	15
Інтегральна	269	20	26	27	27	24	25	26	25	30	23	-	16
Інструкторська та суддівська практика	24	3	3	3	3	-	3	3	3	3	-	-	-
Тестування	36	12	-	-	-	12	-	-	-	-	12	-	-
Активний відпочинок, виконання індивідуальних завдань	156	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	112	44
Усього:	1352	112	118	108	118	114	104	116	112	114	112	112	112

**Орієнтовний навчальний план-графік підготовки тхеквондистів у 9–10 класах ЗСОСП  
(режим – 27 год на тиждень), год.**

Вид підготовки	Усього на рік	Місяць											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретична	55	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	-	5
ЗФП	129	14	13	12	11	12	11	12	11	12	11	-	10
СФП	162	15	15	15	17	15	15	15	15	15	15	-	10
Технічна	287	26	29	30	24	24	30	26	29	27	28	-	14
Тактична	287	24	29	28	29	24	29	31	30	26	23	-	14
Інтегральна	262	20	25	26	29	25	24	25	24	29	21	-	14
Інструкторська та суддівська практика	23	3	3	3	2	-	3	3	3	3	-	-	-
Тестування	36	12	-	-	-	12	-	-	-	-	12	-	-
Активний відпочинок, виконання індивідуальних завдань	163	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	115	48
<b>Усього:</b>	<b>1404</b>	<b>119</b>	<b>119</b>	<b>119</b>	<b>117</b>	<b>117</b>	<b>117</b>	<b>117</b>	<b>117</b>	<b>117</b>	<b>115</b>	<b>115</b>	<b>115</b>

**Орієнтовний навчальний план-графік підготовки тхеквондистів у групах спеціалізованої підготовки ДЮСШ та групах спортивного удосконалення у ШВСМ більше 2-ох років навчання (режим – 28 год на тиждень), год.**

Вид підготовки	Усього на рік	Місяць											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретична	57	6	5	5	5	6	5	5	5	5	5	-	5
ЗФП	129	14	13	12	11	12	11	12	11	12	11	-	10
СФП	173	16	16	16	18	16	16	16	16	16	16	-	11
Технічна	298	27	30	31	25	25	31	27	30	28	29	-	15
Тактична	298	25	30	29	30	25	30	32	31	27	24	-	15
Інтегральна	273	20	26	27	30	25	25	26	25	30	23	-	16
Інструкторська та суддівська практика	24	3	3	3	3	-	3	3	3	3	-	-	-
Тестування	36	12	-	-	-	12	-	-	-	-	12	-	-
Активний відпочинок, виконання індивідуальних завдань	168	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	120	48
Усього:	1456	123	123	123	122	121	121	121	121	121	120	120	120

## 9.5. Змагальна практика

Змагальна практика будується у межах річної підготовки і ґрунтується на закономірностях розвитку спортивної форми спортсменів з урахуванням конкретних умов змагальної діяльності. На етапі спеціалізованої базової підготовки тхеквондисти беруть участь у змаганнях різного рангу – від змагань спортивної школи до міжнародного рівня. Змагання проводяться згідно з календарним планом змагань.

Плануються підготовчі, контрольні, модельні, відбірні та головні змагання. У 1-й та 2-й роки навчання тхеквондисти повинні провести не менше 16 двобоїв у змаганнях міських, обласних, національних та міжнародних рівнів. У групах підготовки більше 2 років навчання їхня кількість становить не менше 18.

## 9.6. Система контролю, нормативи щодо переведення на наступний етап підготовки

Перед початком навчання на етапі спеціалізованої базової підготовки вихованці повинні проходити медичне обстеження у закладі надання лікарсько-фізкультурної допомоги. Медичне обстеження проводиться двічі на рік та є обов'язковим перед участю у змаганнях.

У групах спеціалізованої підготовки ДЮСШ, спортивного удосконалення у ШВСМ, у 8–10 класах ЗСОСП, необхідно застосовувати комплексний контроль – паралельно проводяться етапний, поточний та оперативний види контролю за умови використання педагогічних, соціально-психологічних і медико-біологічних показників для всебічного оцінювання підготовленості та змагальної діяльності тхеквондистів, змісту навчально-тренувального процесу. Особливу увагу звертати на рівень фізичної підготовленості. Зростає роль контролю за технічною майстерністю. Необхідно також звертати увагу на рівень тактичної та психологічної підготовленості.

Із ЗФП і СФП протягом року відповідно до плану річного циклу необхідно здавати контрольні нормативи, відповідно до віку і року навчання. Орієнтовні нормативні вимоги із ЗФП та СФП для груп спеціалізованої підготовки, спортивного удосконалення, 8–10 класів наведені в додатку 1.

Під час оцінювання технічної майстерності слід акцентувати увагу на показниках, які дозволяють визначити здібності тхеквондиста до застосування раціональної техніки за екстремальних умов змагань, на стійкість техніки до негативних чинників, її варіативності, а також умінні тхеквондиста реалізувати руховий потенціал у конкретній змагальній практиці.

Орієнтовні контрольні-перевідні вправи із ЗФП для груп спеціалізованої підготовки, спортивного удосконалення, 8–10 класів:

біг 60 м або 100 м (залежно від віку тхеквондистів);

біг 1500 м;

підтягування на поперечці;

комплексна силова вправа.

## **10. ГРУПИ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ У ДЮСШ, ГРУПИ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ У ШВСМ, 11 КЛАС ТА І–ІІІ КУРСИ У ЗСОСП**

### **10.1. Організація та методика**

Під час відбору враховуються найбільш сприятливі вікові межі для досягнення найвищих спортивних результатів. Урахування рівня розвитку гнучкості тхеквондиста, координаційних здібностей, швидкісно-силових якостей та енергетичного потенціалу сприяє формуванню раціональної техніки.

Необхідно оцінити рівень загальної та спеціальної підготовленості спортсмена. Перевага надається тим тхеквондистам, які досягли великих покращень у рівні спортивної майстерності, можливостей функціональних систем організму за обмеженого використання засобів педагогічного впливу. Слід звернути увагу не тільки на абсолютні показники тренуваності та спортивних досягнень, але й на темпи їх зростання від одного етапу підготовки до іншого.

На етапі відбору у групи підготовки до вищої спортивної майстерності у ДЮСШ, групи вищої спортивної майстерності у ШВСМ, 11 клас та І–ІІІ курси у ЗСОСП збільшується значення показників психічної надійності, мотивації, волі, прагнення бути лідером, стійкості до стресових ситуацій під час навчально-тренувальних занять.

### **10.2. Зміст і планування підготовки**

На цьому етапі передбачається досягнення максимальних результатів у видах програм і видах змагань, обраних для поглибленої спеціалізації тхеквондиста. Значно збільшується частина засобів спеціальної підготовки в загальному обсязі навчально-тренувальної роботи, різко зростає змагальна практика.

Основна задача етапу – максимальне використання засобів, здатних викликати бурхливе протікання адаптаційних процесів. Сумарні величини обсягу й інтенсивності навчально-тренувальної роботи досягають максимуму, широко плануються навчально-тренувальні заняття з великими навантаженнями, кількість навчально-тренувальних занять у тижневих мікроциклах може досягти 15–20 і більше, різко зростають змагальна практика й обсяг спеціальної психологічної, тактичної й інтегральної підготовки.

Важливим моментом є забезпечення умов, за яких період максимальної схильності тхеквондиста до досягнення найвищих результатів (підготовлений ходом природного розвитку організму і функціональних перетворень у результаті багаторічної підготовки) збігається з періодом найінтенсивніших і найскладніших у координаційному відношенні навчально-тренувальних навантажень. При такому збігу тхеквондисту вдається домогтися максимально можливих результатів, у протилежному випадку вони виявляються значно нижче. Тривалість і особливості підготовки до вищих досягнень багато в чому

залежать від специфічних особливостей формування спортивної майстерності не тільки в різних видах спорту, але й в окремих видах змагань одного виду. Стать тхеквондиста значною мірою визначає темпи росту досягнень.

### 10.3. Основний програмний матеріал

Підготовку у групах підготовки до вищої спортивної майстерності у ДЮСШ, групах вищої спортивної майстерності у ШВСМ, 11 класі та I–III курсах у ЗСОСП характеризує індивідуальний підхід. Використовується весь арсенал традиційних і нетрадиційних засобів підготовки, які стимулюють зростання результатів тхеквондистів та підтримують спортивні досягнення. Основна мета і завдання підготовки – максимальна реалізація індивідуальних можливостей, а також обумовлена доцільність подальших занять спортом для тхеквондистів високого класу, які досягли високих успіхів на міжнародній арені.

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

Різно (до 80%) зростає частина засобів спеціальної підготовки, яка досягає максимальних величин у змагальному обсязі навчально-тренувальної роботи. Велика увага приділяється вдосконаленню технічної майстерності, підвищенню психічної готовності, усуненню наявних недоліків. Психологічна підготовка передбачає широке використання засобів, які підвищують психологічну надійність тхеквондистів під час змагань.

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

### 10.4. План-схема річної підготовки

Річний обсяг навчально-тренувальної роботи у групах підготовки до вищої спортивної майстерності у ДЮСШ, групах вищої спортивної майстерності у ШВСМ, 11 класі та I–III курсах у ЗСОСП за роками навчання повинен плануватися відповідно у межах – 1664, 1872 год. Орієнтовні навчальні плани-графіки річного циклу підготовки наведені у таблицях 18, 19.

**Орієнтовний навчальний план-графік підготовки тхеквондистів у групах підготовки до вищої спортивної майстерності у ДЮСШ, групах вищої спортивної майстерності у ШВСМ, 11 класі та І–ІІІ курсах у ЗСОСП (режим – 32 год на тиждень), год.**

Вид підготовки	Усього на рік	Місяць											
		ІХ	Х	ХІ	ХІІ	І	ІІ	ІІІ	ІV	V	VI	VII	VIII
Теоретична	65	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	-	5
ЗФП	156	16	15	14	14	16	15	14	14	14	14	-	10
СФП	228	20	22	22	20	25	16	18	20	25	20	-	20
Технічна	325	27	32	32	29	30	30	27	35	35	28	-	20
Тактична	307	25	30	28	30	28	30	31	31	27	27	-	20
Інтегральна	319	30	30	33	30	30	28	32	30	30	30	-	16
Інструкторська та суддівська практика	32	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	-	-
Тестування	40	10	-	-	10	-	-	10	-	-	10	-	-
Активний відпочинок, виконання індивідуальних завдань	192	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	141	51
Усього:	1664	138	138	138	142	138	128	141	139	141	138	141	142



**Орієнтовний навчальний план-графік підготовки тхеквондистів у групах спеціалізованої підготовки та підготовки до вищої спортивної майстерності у ДЮСШ, групах спортивного удосконалення та вищої спортивної майстерності у ШВСМ, 8-11 класах та I-III курсах у ЗСОСП (режим – 36 год на тиждень), год.**

Вид підготовки	Усього на рік	Місяць											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретична	66	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	-	6
ЗФП	168	17	16	15	15	17	16	15	16	15	15	-	11
СФП	247	21	25	25	21	26	17	20	23	26	22	-	21
Технічна	356	31	35	35	33	35	33	30	36	36	31	-	21
Тактична	362	31	35	35	35	33	35	34	36	33	33	-	22
Інтегральна	365	33	35	36	36	35	33	35	35	35	33	-	19
Інструкторська та суддівська практика	44	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	-	2
Тестування	48	12	-	-	12	-	-	12	-	-	12	-	-
Активний відпочинок, виконання індивідуальних завдань	216	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	156	60
Усього:	1872	156	156	156	162	156	144	156	156	156	156	156	162

### 10.5. Змагальна практика

На етапі підготовки до вищих досягнень тхеквондисти беруть участь у змаганнях різного рангу – від спортивної школи до змагань міжнародного рівня.

Змагання проводяться згідно з календарним планом змагань.

### 10.6. Система контролю, нормативи щодо переведення на наступний етап підготовки

Перед початком навчання на етапі підготовки до вищих досягнень спортсмени повинні проходити медичне обстеження у закладі надання лікарсько-фізкультурної допомоги. Медичне обстеження проводиться двічі на рік та є обов'язковим перед участю у змаганнях.

У групах підготовки до вищої спортивної майстерності у ДЮСШ, групах вищої спортивної майстерності у ШВСМ, 11 класі та I–III курсах у ЗСОСП необхідно застосовувати комплексний контроль – паралельно проводяться етапний, поточний та оперативний види контролю за умови використання педагогічних, соціально-психологічних і медико-біологічних показників для всебічного оцінювання підготовленості та змагальної діяльності тхеквондистів, змісту навчально-тренувального процесу. Особливу увагу звертати на рівень фізичної підготовленості. Зростає роль контролю за технічною майстерністю.

Контроль та оцінка біомеханічних показників здійснюються за допомогою пристроїв вимірювання сили, кутів та амплітуд руху тхеквондиста, відеокамер.

Важливою частиною контролю на цьому етапі підготовки є самоконтроль спортсмена. Здійснюється контроль за самопочуттям, режимом дня, сном, апетитом. Жорстко контролюється, особливо у змагальний період, режим харчування, кількісний та якісний склад їжі, вживання води, її склад, вживання вітамінів, мікроелементів, фармакологічних препаратів, що відновлюють працездатність.

Із ЗФП і СФП протягом року відповідно до плану річного циклу необхідно здавати контрольні нормативи, відповідно до віку і року навчання. Орієнтовні нормативні вимоги із ЗФП та СФП для груп підготовки до вищої спортивної майстерності у ДЮСШ, груп вищої спортивної майстерності у ШВСМ, 11 класу та I–III курсів у ЗСОСП наведені в додатку 1.

Орієнтовні контрольні-перевідні вправи із ЗФП на цьому етапі підготовки:

біг 100 м;

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

підтягування на поперечці;

комплексна силова вправа.

## 11. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА

Психіка тхеквондиста вдосконалюється тільки за умови активної взаємодії з навколишнім світом у процесі навчально-тренувальної і змагальної діяльності. Успіх у спорті значною мірою залежить від індивідуальних психологічних особливостей спортсмена, а конкретні види спорту пред'являють до нього певні вимоги і формують якості особистості, необхідні для успішного здійснення змагальної діяльності.

Дослідження особливостей особистості тхеквондистів високого класу порівняно з менш кваліфікованими, а також особами, які не займаються спортом, дозволили встановити риси вдачі, типові для сильних спортсменів: відчуття переваги і суспільної впевненості; самовпевненість і підвищена готовність у відстоюванні своїх прав; завзятість; незговірливість; емоційна стійкість; висока цілеспрямованість; екстравертованість; агресивність під час змагальної діяльності.

Тхеквондистам високого класу, в порівнянні із тхеквондистами невисокої і середньої кваліфікації, властива ефективна пізнавальна діяльність, що виявляється в загостреній увазі, підвищеній здібності до сприйняття і оцінки ситуації, умінні долати тривожність, неспокій, виникаючі труднощі. В той же час загострені почуття суперництва, переваги, самовпевненості, завзятість небезпечна антигромадськими поведінковими реакціями.

Під впливом навчально-тренувальної і змагальної діяльності, характерної для різних видів спорту, особливо пов'язаної з екстремальними умовами, формуються певні психодинамічні властивості, які сприяють розвитку спеціальних здібностей та є основою формування індивідуального стилю діяльності тхеквондиста. Деякі такі властивості, на перший погляд, вирішення рухових завдань, що негативно впливають на ефективність, можуть оптимізувати прояв швидкісних здібностей, прискорювати процес опрацювання, забезпечувати рухливість діяльності функціональних систем в екстремальних умовах і т.п.

З рівнем спортивних досягнень тісніше пов'язані комплексні психічні якості, що мають складну структуру, конкретні особливості прояву в навчально-тренувальній і змагальній діяльності, із застосуванням засобів і методів удосконалення характерних для тхеквондо. До таких якостей відносяться:

різні прояви волі;

стійкість тхеквондиста до стресових ситуацій у навчально-тренувальній та особливо змагальній діяльності;

ступінь досконалості кінестетичного і візуального сприйняття параметрів рухових дій і навколишнього середовища;

здібність до психічної регуляції рухів, забезпечення ефективної м'язової координації; здатність сприймати, організовувати і переробляти інформацію в умовах дефіциту часу;

досконалість просторово-часової антиципації як чинника, що підвищує

ефективність техніко-тактичних дій тхеквондиста;

здібність до формування в структурах головного мозку випереджаючих реакцій, програм, передуючих реальній дії, необхідність якої диктується вимогами ефективною змагальною діяльністю;

здатність управляти своєю поведінкою, вчинками в міжособистісних взаємодіях з партнерами і суперниками.

Рівень психологічної підготовленості тхеквондиста в значній мірі залежить від можливостей аналізаторів, що обумовлюють регуляцію рухів у просторі та часі.

Підвищене емоційне збудження в передстартовій обстановці є позитивним чинником, якщо не переходить оптимальних для даного тхеквондиста меж. Оптимальне збудження виявляється в упевненості тхеквондиста у своїх силах, позитивній установці на змагальну діяльність, підвищеній увазі, високому ступені регуляції рухів та ін. Як тільки рівень емоційного збудження перевищує оптимальний діапазон, настає перебудження, яке приводить до невпевненості, тривожності, зниження уваги, координації руховою і вегетативних функцій і, як наслідок, до зниження ефективності змагальною діяльності. Рівень емоційного збудження сприяє формуванню поля уваги, що виключно важливе для змагальною діяльності. Оптимальне збудження або підвищене емоційне збудження, що відповідає змагальним ситуаціям і можливостям тхеквондиста, супроводжується оптимальним полем уваги. Для перебудження характерне дуже вузьке, а для низького ступеня збудження – дуже широке поле уваги.

Велике значення для ефективного виконання навчально-тренувальних програм має впевненість тхеквондиста в прийнятій методиці підготовки. Ця впевненість формується під впливом авторитету тренера-викладача тхеквондиста, його фізичного і психологічного стану, працездатності, перенесення навантажень, сну, психологічної атмосфери на навчально-тренувальних заняттях, настрою.

Формування мотивації до навчально-тренувальних занять тхеквондо

Одна з проблем психологічної підготовки – збереження бажання тхеквондистів до постійного вдосконалення впродовж тривалого часу.

На етапі початковою підготовки навчально-тренувальний процес не пов'язаний із великими навантаженнями, він містить багато нового та цікавого, і тхеквондист прогресує з кожним навчально-тренувальним заняттям. Все це дозволяє підтримувати природний інтерес до занять тхеквондо.

Найважливіший аспект психологічної підготовки – забезпечення високого рівня активності тхеквондиста відносно спортивної діяльності протягом всього періоду навчально-тренувальних занять тхеквондо. Ключовим елементом тут є мотиваційна орієнтація, пов'язана з бажанням або небажанням активно займатися спортом. Дослідження показують залежність мотиваційної орієнтації тхеквондиста від вибору внутрішніх або зовнішніх цілей. Орієнтація тхеквондиста на внутрішні цілі пов'язана з акцентом на техніко-тактичне і фізичне вдосконалення, прагнення до ефективною навчально-тренувальною і

змагальної діяльності, тобто з процесом удосконалення. Результатом такої орієнтації є підвищена увага до якості процесу підготовки, раціонального способу життя, контролю за ефективністю підготовки і змагальної діяльності, прагнення до виправлення помилок і пошуку оптимальних шляхів подальшого вдосконалення. Тхеквондисти, які орієнтуються на зовнішні цілі, в першу чергу зосереджуються на спортивному результаті, перемозі або поразці як засобі оцінки особистих здібностей. У разі такої орієнтації мотивація тхеквондистів багато в чому залежить від відношення засобів масової інформації, глядачів, отримання матеріальних винагород. Результатом зовнішньої орієнтації нерідко є ослаблення уваги до якості підготовки, пошуку резервів підвищення спортивної майстерності, що часто приводить до негативних наслідків – зниження результатів і ефективності підготовки, пошуку зовнішніх причин невдач і, як наслідок, зниженням мотивації до активних напружених навчально-тренувальних занять. Результатом внутрішньої орієнтації нерідко є і прагнення уникати відповідальних змагань, поєдинків із сильними і рівними за силою суперниками.

Орієнтація на внутрішні цілі пов'язана з концентрацією активності переважно на процесі вдосконалення, а не на кінцевому результаті. У процесі техніко-тактичної підготовки і змагальної діяльності, мотиваційна орієнтація направлена на формування психологічної установки в трьох можливих напрямках: орієнтація на процес удосконалення, орієнтація на успіх і орієнтація на невдачу. Залежно від етапу підготовки, кваліфікації і підготовленості тхеквондиста, рівня майбутніх змагань і складу їх учасників психологічна установка може бути переважно пов'язана з одним з цих напрямів. Від уміння тхеквондиста і тренера-викладача пов'язувати постановку цілей і мотиваційну орієнтацію безліччю чинників зовнішнього і внутрішнього порядку, що визначають ефективність процесу підготовки і змагальної діяльності, гнучко змінювати їх в кожній конкретній ситуації.

Формування у тхеквондистів цілеспрямованої мотивації до спортивного вдосконалення, активного творчого відношення до навчально-тренувального процесу, усвідомлення цілей досягнення високого спортивного результату формує відчуття відповідальності, полегшує перенесення високих навантажень і больових відчуттів, сприяє зміні порогів чутливості відповідних аналізаторів, ефективній мобілізації ресурсів організму.

#### Вольова підготовка

Вольова підготовка здійснюється успішно, якщо процес виховання волі органічно пов'язується з удосконаленням техніко-тактичної майстерності, розвитком фізичних якостей, інтегральною підготовкою тхеквондиста. При вихованні вольових якостей вирішальним чинником є орієнтація діяльності тхеквондиста на систематичне подолання зростаючих труднощів. Спрямованість до вищих досягнень, постійне підвищення навчально-тренувальних вимог створюють для цього передумови як у навчально-тренувальних заняттях, так і в змаганнях, що сприяє вихованню вольових якостей.

## 12. ВІДНОВЛЮВАЛЬНІ ЗАХОДИ

Спортивна діяльність характеризується виснаженням енергетичних ресурсів, накопиченням продуктів метаболізму і супроводжується тимчасовим зниженням працездатності. Після закінчення м'язової роботи починається процес нормалізації внутрішнього середовища організму, накопичення енергетичних ресурсів, тобто відбувається відновлення усіх фізіологічних функцій. Вивчення процесів відновлення має велике теоретичне і практичне значення. Усвідомлення закономірностей процесу відновлення, визначення часу, що потрібен для відновлення фізіологічних функцій і встановлення оптимальних інтервалів відпочинку між повторними навантаженнями – ті необхідні обставини, на основі яких будуються оздоровчі фізичні заходи.

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

### Активний відпочинок

Характер і тривалість відновлювальних процесів залежить від режиму рухової діяльності у післяробочий період. Швидке і більш значне відновлення працездатності забезпечується не пасивним відпочинком, а переключенням на інший вид рухової активності. Аферентні імпульси, що надходять під час відпочинку від інших працюючих м'язів, сприяють кращому відновленню працездатності нервових центрів. Під час переключення на інші м'язи спостерігається збільшення кровообігу в судинах непрацюючих м'язів, що сприяє більш швидкому відновленню працездатності стомлених м'язів.

Позитивний ефект активного відпочинку виявляється не тільки при переключенні на роботу інших м'язових груп, але й під час виконання тієї ж роботи, але з меншою інтенсивністю. Наприклад, перехід від бігу з великою швидкістю до бігу підтюпцем. Молочна кислота виводиться з крові швидше в умовах роботи зниженої потужності, ніж при пасивному відпочинку. Фізіологічною закономірністю є позитивний ефект заключної роботи невисокої потужності в кінці навчально-тренувальних занять, тобто це – прояв феномену активного відпочинку.

### Педагогічні засоби відновлення

Ця група засобів має розглядатися як основна, тому що вони виконують необхідну дію тільки за умов раціонального чергування навантаження і відпочинку.

До педагогічних засобів відновлення належать: раціональне поєднання загальної і спеціальної підготовки, оптимальне поєднання навантаження і відпочинку в мікро-, мезо-, макроциклах підготовки, введення спеціальних відновлювальних мікроциклів, варіювання навантаження, широке використання переключення з одного виду вправ на інший, використання вправ на розслаблення м'язів, застосування дихальних вправ і самомасажу.

### Психологічні засоби відновлення

Спрямовані на швидку нормалізацію нервово-психічного стану людини після напружених навчально-тренувальних занять, що створює необхідний фон для відновлення фізіологічних функцій і працездатності. До психологічних засобів належить: оптимальний моральний клімат, позитивні емоції, комфортні умови побуту і навчально-тренувальних занять, засоби регуляції і саморегуляції психічних станів, аутогенне тренування, колірні і музичні впливи, спеціальні прийоми м'язової релаксації, використання деяких медикаментозних засобів для врівноваження нервових процесів.

### Основні медико-біологічні засоби відновлення

Це раціональне харчування (включаючи вітаміни), фізичні фактори (гідро-, бальнео-, електро-, світло- і теплові процедури, масаж, аероіонізація), природні рослинні і фармакологічні засоби, раціональний добовий режим, кліматичні фактори.

Механізми впливу цих засобів необхідно розуміти як поєднання неспецифічних і специфічних впливів, спрямованих на ліквідацію втоми, яка спричинена фізичним навантаженням. Через нейрогуморальні механізми регуляції ці засоби впливають на змінені під час роботи – метаболізм, температуру, кровопостачання тканин, а також сприяють відновленню витрачених енергетичних і пластичних ресурсів, швидкому виведенню з організму продуктів розпаду, відновленню нормального співвідношення нервових процесів, відновленню функцій і усуненню стомлення. Це дозволяє прискорити природний вплив відновлювальних процесів, підвищити адаптацію організму до наступної м'язової діяльності.

Використання відновлювальних засобів повинно носити системний характер. Це дає підставу для комплексного застосування засобів у тісному зв'язку з конкретним режимом навантаження та відпочинку.

Вибираючи відновлювальні засоби, необхідно передбачити можливість одночасного впливу на різні функціональні системи організму, які забезпечують його працездатність. Одночасний вплив на психічний і соматичний стан, руховий апарат, центральну нервову систему сприяє одночасному зняттю як нервового, так і фізичного компоненту стомлення.

Велике значення має спрямованість навчально-тренувального процесу і зокрема, конкретного навчально-тренувального заняття, що в значній мірі визначає не тільки підбір засобів, але й послідовність їхнього використання для проведення відновлювальних заходів. Основну увагу необхідно приділяти тим системам організму, що перетерпіли найбільші зміни під час навантаження та які найповільніше відновлюються.

Під час виконання ациклічних вправ у єдиноборствах, спортивних іграх характер стомлення та процесів відновлення обумовлюється показниками точності рухів, координаційними спроможностями і функціональним станом сенсорних систем. Відновлювання функціонального стану вегетативних систем і обміну речовин залежить від загального об'єму виконаної роботи. Характерним для всіх видів спорту є прискорення процесів відновлення

обміну речовин, активності вегетативних функцій, а також гуморально-гормональної регуляції.

Велике значення в тривалості відновлювальних процесів мають стан здоров'я, рівень розвитку, характер рухової активності, умови в яких вона відбувається та клімато-географічні фактори. Тому відбір відновлювальних засобів і методика їхнього застосування повинні мати виражену індивідуальну спрямованість. Особливо це стосується фармакології та фізіотерапії.

Тривале застосування відновлювальних заходів знижує силу впливу самого навчально-тренувального навантаження, тобто знижується його тренувальний ефект. Для підвищення спортивної працездатності, необхідно застосовувати повторні навантаження на рівні недовідновлення, що є стимулом досягнення нового, більш високого рівня активності функціональних систем, що не спричиняє несприятливий вплив на здоров'я тих, хто займається.

ПОГОДЖЕНО

Президент ГО «Федерація  
Тхеквондо (ВТФ) України»



Р. Саманджия

*Саманджия*  
Саманджия

*[Handwritten signature]*

*Саманджия (Саманджия) Саманджия*

*Саманджия*



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арзютов Г. Н. (1999). Многолетняя подготовка в спортивных единоборствах. К.: НПУ им. М.П. Драгоманова. 410 с.
2. Анохин П. К. (2000). Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем. Принципы системной организации функций. М.: Наука. 233 с.
3. Бабак Ю. М., Константинова Е. А., Волкова Ю. А., Пашков И. Н., Мутьев А. В. (2010). Тхэквондо: Методика построения тренировочного процесса в начальных и учебно-тренировочных группах. Киев. 96 с.
4. Верхошанский Ю. В. (2014). Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Советский спорт, 2014. 352 с
5. Волков Л. В. (2002). Теория и методика детского и юношеского спорта. Олимпийская литература. 293 с.
6. Кощеев О. С. (2009). 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]. Національний олімпійський комітет України, Київ. 87 с.
7. Круцевич Т. Ю. (2008). Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення. Київ: Олімпійська література. Т.2. 366 с.
8. Матвеев Л. П. (2005). Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. 4-е изд., испр. и доп. СПб.: Издательство «Лань». 384 с.
9. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського <http://nbuv.gov.ua/articles/khhpi/>
10. Озолин, Н. Г. (2012). Современная система спортивной тренировки. Москва : ФиС. 202 с.
11. Платонов В. Н. (2015). Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. К.: Олимпийская литература. Кн. 1. 680 с.
12. Платонов В. Н. (2015). Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] : 2 кн. Олимп. лит., Киев. Кн. 2. 680 с.
13. Платонов В. Н. (2004). Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение. К.: Олимпийская литература. 808 с.
14. Ровний А. С., В. С. Лизогуб. (2016). Психосенсорні механізми управління рухами спортсменів. 360 с.
15. Ровний А. С., Ільїн В. М., Лизогуб В. С., Ровна О. О. (2015). Фізіологія спортивної діяльності. Х., ХНАДУ. 556 с.
16. Ровный А. С., Романенко В. В., Пашков И. Н. (2013). Управление подготовкой тхэквондистов. Монография. Х. 312 с
17. Шулика Ю. А. [и др.]. (2007). Тхэквондо. Теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов

педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. Ростов н/Д : Феникс, 800 с.

18. Чой Сунг Мо. Гибкость в боевых искусствах / Серия «Мастера боевых искусств». - Ростов н/Д: Феникс, 2003, 224 с.

19. Чой Сунг Мо. Скоростно-силовая подготовка в боевых искусствах/Серия «Мастера боевых искусств». - Ростов н /Д: Феникс, 2003, 192 с.

20. <http://zakon.rada.gov.ua>

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
1. РЕЖИМ ТА НАПОВНЮВАНІСТЬ ГРУП ЗА ЕТАПАМИ ПІДГОТОВКИ ВИМОГИ ДО СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ.....	4
2. ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	6
3. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	8
4. РІЧНИЙ ОРІЄНТОВНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПЛАН НА ЕТАПАХ ПІДГОТОВКИ .....	13
5. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНО–ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ.....	16
6. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО–ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ НА ЕТАПАХ ПІДГОТОВКИ.....	24
7. ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	34
7.1. Організація та методика відбору .....	34
7.2. Зміст і планування підготовки .....	34
7.3. Основний програмний матеріал.....	35
7.4. План–схема річної підготовки .....	36
7.5. Змагальна практика .....	39
7.6. Система контролю, нормативи щодо переведення на наступний етап підготовки .....	39
8. ГРУПИ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	40
8.1. Організація та методика відбору .....	40
8.2. Зміст і планування підготовки .....	40
8.3. Основний програмний матеріал.....	41
8.4. План–схема річної підготовки .....	41
8.5. Змагальна практика .....	46
8.6. Система контролю, нормативи щодо переведення на наступний етап підготовки .....	46
9. ГРУПИ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ У ДЮСШ, СПОРТИВНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ У ШВСМ, 8–10 КЛАСИ У ЗСОСП.....	47
9.1. Організація та методика відбору .....	47
9.2. Зміст і планування підготовки .....	47
9.3. Основний програмний матеріал.....	48
9.4. План-схема річної підготовки.....	48
9.5. Змагальна практика .....	53
9.6. Система контролю, нормативи щодо переведення на наступний етап підготовки .....	53

10. ГРУПИ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ У ДЮСШ, ГРУПИ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ У ШВСМ, 11 КЛАС ТА І–ІІІ КУРСИ У ЗСОСП.....	54
10.1. Організація та методика відбору .....	54
10.2. Зміст і планування підготовки.....	54
10.3. Основний програмний матеріал.....	55
10.4. План-схема річної підготовки.....	55
10.5. Змагальна практика.....	58
10.6. Система контролю, нормативи щодо переведення на наступний етап підготовки .....	58
11. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА .....	59
12. ВІДНОВЛЮВАЛЬНІ ЗАХОДИ.....	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	65
ДОДАТКИ	

## Додаток 1

до навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності, закладів спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання

### **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 тхеквондиста. Сумарна оцінка підготовленості виводиться на підставі отриманих показників за розділами підготовки та результатами участі на змаганнях. Головний критерій – присутність позитивної динаміки, щорічне поліпшення як сумарного, так і окремих контрольних показників.

Організація, проведення і оцінка рівня загальної фізичної підготовленості виконується по загальноприйнятих методиках.

Умови і порядок виконання комплексної силової вправи.

Для виконання вправи необхідно мати секундомір та рівний майданчик (гімнастичний мат). Вправа також може проводитися із застосуванням контактної платформи заввишки 5 см. Час на виконання вправи – 1 хв. За командою «Вправу починай!», перші 30 с учасник тестування з вихідного положення лежачи на спині виконує максимально можливу кількість піднімання тулуба в сід, руки за головою, пальці зчеплені в «замок», лопатки торкаються поверхні, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, ступні притиснуті партнером до підлоги. Через 30 с, за командою «Час!», кандидат приймає вихідне положення упору лежачи на поверхні (руки на ширині плечей, кисті вперед, лікті розведені не більше ніж на 45°, плечі, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, стопи впираються в підлогу без опори) та без паузи для відпочинку виконує протягом наступних 30 с максимально можливу кількість згинань і розгинань рук до команди «Стій!». Згинаючи руки, кандидат обов'язково торкається грудьми поверхні або контактної платформи, розгинаючи руки у ліктьових суглобах, повертається у вихідне положення. Під час піднімання тулуба в сід незначне згинання ніг дозволяється, коли учасник тестування повертається у вихідне положення. Результатом виконання вправи є загальна кількість піднімання тулуба в сід та згинань і розгинань рук в упорі лежачи за 1 хв.

Спроба не зараховується у разі:

- 1) відсутності торкання ліктями стегон (колін) під час виконання першої частини вправи;
- 2) відсутності торкання лопатками поверхні під час виконання першої частини вправи;

- 3) якщо пальці розімкнуті із «замка» під час виконання першої частини вправи;
- 4) зміщення таза під час виконання першої частини вправи;
- 5) торкання підлоги колінами, стегнами, тазом під час виконання другої частини вправи;
- 6) порушення прямої лінії «плечі – тулуб – ноги» під час виконання другої частини вправи;
- 7) відсутності фіксації тіла у вихідному положенні під час виконання другої частини вправи;
- 8) почергового розгинання рук під час виконання другої частини вправи;
- 9) відсутності торкання грудьми підлоги (платформи) під час виконання другої частини вправи;
- 10) розведення ліктів щодо тулуба більше ніж на 45° під час виконання другої частини вправи.

Тестування з ЗФП проводяться за тестами (табл. 1, 2).

Таблиця 1

**Оцінка рівня загальної фізичної підготовленості, бал.**

Тест	Вік	Стать	5	4	3	2	1	
1	2	3	4	5	6	7	8	
Біг 30 м, с	7–8 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	11,1	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
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	7–8 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	

1	2	3	4	5	6	7	8
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
Біг 1500 м, хв, с	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	7-8 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
		Ж	33	29	25	21	17
	16 років	Ч	47	43	39	35	31
		Ж	37	33	29	25	21
17 років	Ч	51	47	43	39	35	
	Ж	41	37	33	29	25	
Підйом у сід з положення лежачи, к-сть разів	7-8 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

## Продовження таблиці 1

1	2	3	4	5	6	7	8	
Підйом у сід з положення лежачи, к-сть разів	13 років	Ч	45	38	32	27	22	
		Ж	41	36	31	27	22	
Вис на зігнутих руках, с	7-8 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		
Човниковий біг 4 x 9 м, с	7-8 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	
		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**

Тест	Вік	Довжина тіла, см	3	4	5
Стрибок у довжину з місця, см	7–13 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 зі 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-викладач стежить за виконанням зміни стійки (спарингової): довжиною, шириною, правильним розподілом центру ваги, а також розташуванням рук.

Отримані дані тестування підставляються в наступну формулу:

$$КСВ(1) = F/F_{max},$$

де КСВ – коефіцієнт спеціальної витривалості;

F – кількість зміни стійки за 1 хв;

F<sub>max</sub> – максимальний результат у досліджуваній групі.

Для визначення приросту спеціальної витривалості тхеквондиста за даним тестом необхідно порівняти отриманий КСВ з коефіцієнтами попередніх випробувань за тим самим тестом (табл. 3).

Таблиця 3

**Протокол тестування КСВ (1)**

№ пп.	Прізвище, ім'я, по батькові тхеквондиста	Кількість змін стійок за 1 хв	КСВ теперішній	КСВ попередній
1.				
2.				
3.				
	F <sub>max</sub> =			

**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 спортсмени 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 тхеквондисти прагнуть завдати будь-яких ударів, але зараховують тільки удари ногами. Кожне випробування триває 3 хв. По закінченні кожної 30-ої секунди 3-хвилинного раунду за командою тхеквондисти виконують спурти по 10 с. Таким чином кожний тхеквондист, у випробуванні виконує 5 спуртів, протягом яких він прагне нанести максимальну кількість ударів.

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

$$КСВ(2) = \Sigma F / 5 F_{\max},$$

де КСВ – коефіцієнт спеціальної витривалості;

F – кількість ударів у спурті;

F<sub>max</sub> – максимальний результат у досліджуваній групі;

5 – кількість спуртів.

Для визначення приросту спеціальної витривалості тхеквондиста за даним тестом необхідно порівняти отриманий КСВ з коефіцієнтами попередніх випробувань за тим самим тестом (табл. 4).

Таблиця 4

### Протокол тестування КСВ (2)

№ пп.	Прізвище, ім'я, по батькові тхеквондиста	Спурт					КСВ теперішній	КСВ попередній
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й		
1.								
2.								
3.								
	F <sub>max</sub> =							

### Біг вісімкою зі зміною напрямку руху

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

Апаратура і прилади. Секундомір, таблиці для розрахунків.

Проведення тесту. Перед початком тестування спортсмени 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, як зазначено на схемі.

Отримані дані тестування підставляються в наступну формулу:

$$КСВ(3) = T / T_{\max},$$

де КСВ – коефіцієнт спеціальної витривалості;

T – час, за який випробовуваний виконав завдання;

$T_{max}$  – максимальний час у досліджуваній групі.

Для визначення приросту спеціальної витривалості тхеквондиста за даним тестом необхідно порівняти отриманий КСВ з коефіцієнтами попередніх випробувань за тим самим тестом (табл. 5).

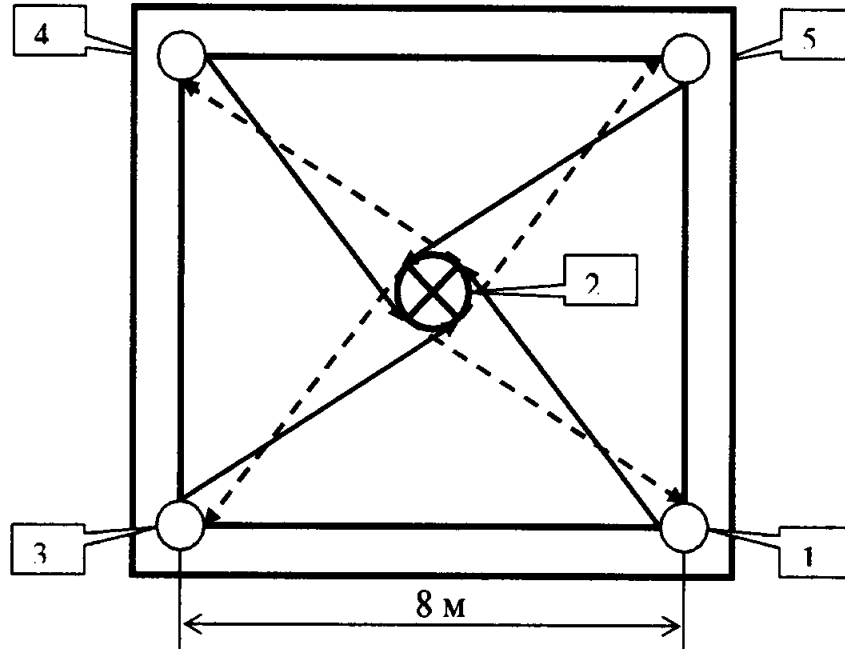


Схема виконання тесту

Таблиця 5

### Протокол тестування КСВ (3)

№ пп.	Прізвище, ім'я, по батькові тхеквондиста	Час виконання завдання	КСВ теперішній	КСВ попередній
1.				
2.				
3.				
	$T_{max} =$			

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