

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

Дипломна робота (проєкт)
магістра

з теми: «ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
ТАЕКВОНДИСТІВ-ЮНІОРІВ 15-16 РОКІВ»

Виконав: студент 2 курсу, групи FKS2-M23
спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Скосарев Даніл Сергійович

Керівник: Бабюк С. М., кандидат педагогічних
наук, доцент

Рецензент: Скавронський О.П., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2024 рік

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ	3
ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1 СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ТЕХНІЧНО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ТХЕКВОНДО	7
1.1 Основні аспекти технічної та тактичної підготовки в єдиноборствах	7
1.2 Специфіка технічної та тактичної підготовки в єдиноборствах	13
1.3 Методи та засоби навчання техніко-тактичним прийомам у тхеквондо	16
1.4 Взаємозалежність технічної підготовки та фізичних якостей у тхеквондистів	22
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	24
2.1 Методи дослідження	25
2.2 Організація дослідження	26
РОЗДІЛ 3 ПОКРАЩЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНІОРІВ-ТХЕКВОНДИСТІВ ВІКОМ 15-16 РОКІВ	27
3.1. Аналіз рівня техніко-тактичної підготовленості юніорів- тхеквондистів	27
3.2 Тренувальні цілі для підвищення рівня техніко-тактичної майстерності юніорів-тхеквондистів	36
3.3 Динаміка швидкісно-силових та техніко-тактичних показників у тренувальному процесі юніорів-тхеквондистів	39
ВИСНОВКИ.....	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	57

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ВТФ; WTF	Всесвітня федерація таеквондо;
ІТФ; ITF	Міжнародна федерація таеквондо;
ЕОМ	електронні обчислювальні машини;
ПК	персональний комп'ютер;
ЗТУ	заслужений тренер України;
К-ПНУ	Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка;
КДЮСШ	комплексна дитячо-юнацька спортивна школа;
СК	спортивний клуб;
ТТЗ	техніко-тактичне з'єднання;
МС	майстер спорту;
МСМК	майстер спорту міжнародного класу;
Стд.пом.	стандартна помилка;
ЗФП	загальна фізична підготовка;
СФП	спеціальна фізична підготовка;
СПВ	спеціально-підготовчі вправи;
ПВ	підготовчі вправи;
у.о.	умовні одиниці;
ШСП	швидкісно-силова підготовка.

ВСТУП

Актуальність теми. Тхеквондо належить до складнокоординаційних видів спорту, що вимагає від спортсменів високої технічної майстерності та тактичного мислення. Арсенал технічних дій у цьому виді єдиноборств налічує понад 3000 прийомів, які виконуються з різними просторовими та тимчасовими характеристиками. Сучасний рівень розвитку тхеквондо демонструє значне підвищення якості підготовки спортсменів, що обумовлено стрімким зростанням професіоналізму тренерів та впровадженням нових методик підготовки атлетів різного віку та рівня кваліфікації. Провідні фахівці зі спортивної теорії та практики вже обґрунтували ключові підходи до вдосконалення техніко-тактичної підготовки [4; 11; 23; 30].

Однак проблема підготовки спортсменів у тхеквондо настільки багатогранна, що навіть наявна методична література не повною мірою задовольняє потреби тренувального процесу, поступаючись таким видам єдиноборств, як самбо, вільна боротьба та фехтування.

Аналіз відеоматеріалів останніх чемпіонатів серед дорослих спортсменів демонструє багатство техніко-тактичних дій і високу якість їх виконання під час спортивних поєдинків. Це викликає інтерес до вивчення змагальної діяльності кваліфікованих тхеквондистів та пошуку нових шляхів удосконалення техніко-тактичної підготовки, особливо в контексті роботи з юніорами. Підвищення результатів спортсменів можливе саме через розвиток їхньої техніко-тактичної майстерності [2; 19; 38].

Процес вдосконалення техніко-тактичної підготовки безпосередньо пов'язаний із пошуком найбільш ефективних підходів до організації тренувального процесу. Одним із перспективних напрямків є розробка та впровадження спеціальних засобів і методик, адаптованих для навчально-тренувальних занять у єдиноборствах. Це сприятиме підвищенню рівня

підготовки спортсменів і дозволить тренерам ефективніше розвивати необхідні навички у своїх підопічних [3; 7; 26].

Ці фактори і зумовили вибір теми даного дослідження.

Об’єкт дослідження – навчально-тренувальний процес тхеквондистів-юніорів.

Предмет дослідження – техніко-тактичні та швидкісно-силові показники підготовленості тхеквондистів-юніорів 15-16 років.

Мета дослідження – є виявлення ефективних способів покращення техніко-тактичної підготовки тхеквондистів-юніорів віком 15-16 років..

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз науково-методичних джерел для виявлення актуальних проблем техніко-тактичної підготовки у східних єдиноборствах.
2. Розробити тренувальні вправи, спрямовані на підвищення рівня техніко-тактичної майстерності тхеквондистів-юніорів віком 15-16 років.
3. Експериментально перевірити ефективність запропонованих тренувальних вправ у процесі вдосконалення техніко-тактичної підготовки тхеквондистів-юніорів віком 15-16 років.

Для досягнення мети та розв’язання поставлених наукових завдань були застосовані такі **методи дослідження**:

- Теоретичні: аналіз спеціалізованої літератури, що стосується досліджуваної теми.
- Емпіричні: спостереження, бесіди з тренерами і спортсменами, психодіагностичні методики, педагогічний експеримент.

Практичне значення одержаних результатів. Результати даного дослідження можуть застосовуватися в розробці методичних принципів та практичних рекомендацій, які дозволяють вносити корекції в плануванні техніко- тактичної підготовки таеквондистів-юніорів Матеріали дослідження можуть бути використані для підготовки наукових робіт, а також послугувати основою для створення методичних рекомендацій і навчальних посібників. Отримані результати можуть слугувати практичними рекомендаціями для

вчителів фізичної культури та тренерів різних видів спорту. Вони можуть бути використані під час підготовки та перепідготовки фахівців з фізичного виховання, а також при розробці методичних і програмних матеріалів для спортивно-орієнтованого фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл і дитячо-юнацьких спортивних закладів.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський 09-10 квітня 2024 року).

Публікації. Результати дослідження за темою кваліфікаційної (дипломної) роботи магістра висвітлені в одній науковій статті.

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 63 сторінках, з яких 56 основного тексту, вона містить 4 таблиці та 4 рисунки. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, та списку 73 використаних літературних джерел.

ВИСНОВКИ

1. Техніко-тактична майстерність як основа спортивного успіху.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що рівень техніко-тактичної майстерності таеквондистів та їхні спортивні результати залежать від якісного засвоєння базових технічних елементів і вміння адаптувати їх до умов змагальної боротьби. Техніко-тактична підготовка є багатокомпонентним процесом, який охоплює значний обсяг тренувального часу. Вона вимагає від тренера науково обґрунтованого, системного підходу до вибору засобів і методів спортивного тренування.

2. Зв'язок фізичних якостей і техніко-тактичної майстерності.

Результати аналізу змагальної діяльності, бесід з тренерами та спортсменами високої кваліфікації свідчать про важливість фізичної підготовленості для розвитку техніко-тактичної майстерності. Основним компонентом фізичної підготовки для таеквондистів є швидкісно-силові здібності, які безпосередньо впливають на ефективність технічних дій під час поєдинків.

3. Розробка тренувальних завдань.

На основі теоретичних досліджень було розроблено комплекс тренувальних завдань для вдосконалення техніко-тактичної підготовки та розвитку швидкісно-силових якостей юних таеквондистів віком 15-16 років. Розроблена програма передбачала спеціальні вправи, спрямовані на покращення рухових характеристик, точності та координації ударів.

4. Початковий рівень підготовленості.

Результати тестування на початку педагогічного експерименту показали, що між показниками техніко-тактичної та швидкісно-силової підготовленості контрольної та експериментальної груп не було суттєвих відмінностей ($p > 0,05$), що свідчить про однаковий вихідний рівень підготовленості спортсменів.

5. Результати експерименту.

Підсумкові тестування після шести місяців тренувань засвідчили суттєві покращення показників у спортсменів експериментальної групи порівняно з контрольною ($p < 0,05$). Найвищі результати були зафіксовані в тестах на виконання ударів Dollyo chagi правою та лівою ногою, підйом ніг із положення вису за 20 с та виконання техніко-тактичних з'єднань (ТТЗ). Незначні покращення відбулися у тесті «Згинання й розгинання рук у положенні лежачи за 15 с» ($p > 0,05$), що пояснюється меншою залежністю цієї вправи від специфічних вимог таеквондо.

Порівняльний аналіз середніх показників техніко-тактичної підготовленості, оцінених експертами, вказав на суттєві покращення у виконанні техніко-тактичних з'єднань спортсменами експериментальної групи. Це підтвердило ефективність розроблених тренувальних завдань і доцільність їх застосування у тренувальному процесі.

Впровадження розробленої методики може суттєво підвищити якість техніко-тактичної підготовки таеквондистів, сприяючи досягненню високих спортивних результатів на різних рівнях змагань.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аганянц Е. К., Пирожкова А. М., Пирожков О. В. Особливості просторової диференціації у осіб, які займаються тхеквондо. Фізіологія м'язової діяльності. 2016. № 3. С. 4-6.
2. Ананченко К. В., Пакулін С. Л., Арканія Р. А. Методологічні аспекти побудови науково обґрунтованої системи спортивної підготовки тхеквондистів. Траєкторія науки. 2016. В. 10. С. 12-18.
3. Акопян А. О., Резинкін В. В., Яценко М. І. Методика навчання техніці атакуючих дій у кікбоксингу. Збірник наукових праць. 2013. №4. С. 22-27.
4. Алабін В. Г., Алабін В. Г., Бізін В. П. Багаторічне тренування юних спортсменів. Харків: Основа, 2013. 243 с.
5. Арканія Р.А., Ручка Є.В. Вдосконалення навичок маневрування з урахуванням різноманітних прийомів єдиноборства. Єдиноборства. 2017. №3. С. 4-6.
6. Білецький С. В., Пономарьов В. О. Теоретико-методологічні напрями перекваліфікації спортсменів борцівських стилів на рукопашний бій. Єдиноборства. 2017. №3. С. 7-10.
7. Бойченко Н. В., Гринь Л. В. Техніко-тактичні показники змагальної діяльності єдиноборців. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. №1. С. 10-13.
8. Бойченко Н. В. Модель техніко-тактичної підготовки каратистів «силової» та «темпової» манери ведення поєдинку. Єдиноборства. 2017. № 13. С. 11-14.
9. Бочаров М. І. Спортивна метрологія: навчальний посібник. Харків: УГТУ. 2012. 156 с.
10. Верхошанський Ю.В. Основи спеціальної фізичної підготовки спортсменів. К.: Олімпійська література. 2014. 352 с.

11. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. К.: Олімпійська література. 2002. 296 с.
12. Гавердовський Ю. К. Навчання спортивним рухам. Біомеханіка. Методологія. Дидактика. Фізична культура і спорт. 2007. 312 с.
13. Гіль К. Х. Мистецтво ТАЕКВОНДО. Перша ступінь до синього поясу. К.: Олімпійська література. 2019. 176 с.
14. Голованов В. Ю. Порівняльний аналіз рівня спеціальної підготовленості спортсменів у тхеквондо: Оригінальна методика. Теорія і практика фізичної культури: тренер: журнал у журналі. 2018. № 1. С. 34-37.
15. Голоха В. Л. Методи визначення функціональної підготовленості спортсменів у східних єдиноборствах. Єдиноборства. 2017. №3. С. 15-18.
16. Денисова Л. В., Хмельницька І. В., Харченко Л. А. Вимірювання і методи математичної статистики у фізичному вихованні та спорті: навчальний посібник. К.: Олімпійська література. 2008. 127 с.
17. Залізник Ю. Д., Петров Г. К. Основи науково-методичної діяльності у фізичній культурі та спорті. К.: Олімпійська література. 2008. 272 с.
18. Заціорський В. М. Фізичні якості спортсмена: основи теорії та методики виховання. К.: Олімпійська література. 2009. 200 с.
19. Ігуменов В. М. Питання тактичної підготовки у тхеквондо. Збірник науково-методичних статей. 2020. №2. С. 92-96.
20. Кадочкін А. Н. Функціональна підготовленість та ефективність діяльності юних спортсменів, які спеціалізуються в єдиноборствах. Теорія і практика фізичної культури. 2019. №12. С. 95-97.
21. Кіндзер Б. М., Бережанський В. О., Вишневецький С. М. ЧСС кваліфікованих каратистів при значному навантаженні, максимально наближеному до змагального. Єдиноборства. 2017. № 3. С. 26-30.
22. Лі Сун Ман, Ріке Гетейн. Сучасне тхеквондо. FAIR-ПРЕС, Х.; 2019. 352 с.

23. Матвеев Л. П. Основи загальної теорії спорту і системи підготовки спортсменів. К.: Олімпійська література. 2006. 318 с.
24. Навчальна програма з тхеквондо для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. К.: Персонал. 2009. 90 с.
25. Начинська С .В. Спортивна метрологія: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Х.: Видавничий центр «Академія»; 2005. 240 с.
26. Новомлінов О. В., Дерягін Г. І. Від білого до чорного. Тхеквондо ІТФ: навчально-методичний посібник, Регіональна федерація тхеквондо ІТФ; 2017. 266 с.
27. Озолін Н. Г. Настільна книга тренера: наука перемогати. Х.: Видавництво «АСТ». 2003. 263 с.
28. Пашков І. М., Доморніков С. О. Особливості прояву координаційних здібностей у тхеквондо. Єдиноборства. 2017. №3. С. 45-48.
29. Пашков І.М., Палій О.В. Особливості розвитку витривалості у тхеквондо. Єдиноборства. 2017. №1. С. 43-46.
30. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні застосування: навчальний посібник для тренерів: у 2 книгах. К.: Олімпійська література. 2015. 680 с.
31. Панков В. А., Акопян А. О. Спеціальна фізична підготовка у видах спортивних єдиноборств. Теорія і практика фізичної культури: науково-теоретичний журнал. 2019. № 4. С. 50-53.
32. Ровний А. С., Романенко В. В., Пашков І. М. Управління підготовкою тхеквондистів: монографія. Харків. 2013. 312 с.
33. Романенко В. А. Діагностика рухових здібностей: навчальний посібник. Вид-во ДонНУ, Донецьк. 2005. 209 с.
34. Романенко В. В., Ровний А. С. Взаємозв'язок технічної та фізичної підготовленості юних тхеквондистів. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2019. №3. С. 72-78.

35. Романенко В. В., Нехтялов Е. А. Вдосконалення методики техніко-тактичної підготовки тхеквондистів-юніорів. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2015. №3(47). С. 99-102.
36. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. К.: Олімпійська література. 2001. 439 с.
37. Ступець І. В. Підвищення показників швидкісно-силових якостей у юних спортсменів виду «шинкіокушин» карате. Єдиноборства. 2019. № 12. С. 58-61.
38. Санжарова Н. М., Огар Г. О., Сич Д. В. Особливості швидкісно-силової підготовки юних тхеквондистів. Єдиноборства. 2018. №1. С. 58-68.
39. Саєнко В. Г., Теплий В. М. Фізичні якості юних тхеквондистів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. № 4. С. 119-121.
40. Саєнко В. Г., Мишельман С. А. Оцінка рівня розвитку фізичних якостей тхеквондистів високої кваліфікації. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018. №. 3. С. 58-60.
41. Селезньов І. В. Взаємозв'язок показників спеціальної фізичної та технічної підготовленості юних тхеквондистів з результатами змагальної діяльності. Сучасні проблеми науки і освіти. 2019. № 3. С. 217-219.
42. Смірнов В. М., Дубровський В. І. Фізіологія фізичного виховання і спорту: підручник. К.: Олімпійська література. 2012. 608 с.
43. Тхеквондо ІТФ: навчальна програма з тхеквондо для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ: Персонал. 2010. 39 с.
44. Танджарова Н. М., Попова М. В. Вплив засобів тхеквондо на рівень розвитку гнучкості хлопчиків молодшого шкільного віку. Теорія та методика фізичного виховання. 2015. № 2. С. 15-19.
45. Тхеквондо. Методика побудови тренувального процесу в початкових і навчально-тренувальних групах: методичні рекомендації, під загальною редакцією Л.Р. Саманджії, Київ. 2010. 95 с.

46. Туманян Г. С. Стратегія підготовки чемпіонів: настільна книга тренера. К.: Олімпійська література. 2006. 494 с.
47. Єпов О. Г. Деякі аспекти дослідження тактико-технічних дій та тактико-технічних структур у тхеквондо. 2009. №3. С. 89-92.
48. Южаков Д. П. Навчання тактиці в тхеквондо ВТФ на етапі початкової підготовки із використанням засобів і методів міжкультурної мотивації. 2011. № 7. С. 176-178.
49. Хурілова В. І., Борсук М.П. Оцінка рівня розвитку фізичних якостей кваліфікованих тхеквондистів. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. 2017. № 143. С. 185-188.
50. Чертов І. І., Бойченко Н. В., Пирог Ю. А. Динаміка розвитку гнучкості дзюдоїстів 13-14 років. Єдиноборства. 2020. № 3. С. 98-109.
51. Червоношапка М. О., Шутка Г. І., Музика Б. Ю., Гіль М. М. Теоретико-методичні аспекти вдосконалення ударних дій руками і ногами у навчальному процесі з дисципліни спеціальна фізична підготовка для курсантів закладів вищої освіти МВС України. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. 2018. № 152(1). С. 86-89.
52. Чоботько М. А., Счастливцев В. І., Ластовкін В. А. Вплив східних єдиноборств на розвиток рухових якостей студентів: методичні рекомендації. Дніпро. 2019. 102 с.
53. Чой Сунг Мо. Гнучкість у бойових мистецтвах. Х. : Фенікс, 2013. 224 с.
54. Чой Сунг Мо, Глебов Є. І. Тхеквондо: основи олімпійського спарингу. Х : Фенікс. 2012. 320 с.
55. Шалар О. Г., Савченко-Марущак М. С., Стрикаленко Є. А. Взаємозв'язок стилів діяльності юних тхеквондистів із спортивною та психологічною підготовленістю. Єдиноборства. 2018. № 1. С. 77-85.

56. Ягєєв П. М., Запольський Д. П. Розвиток рухових якостей швидкості, спритності і гнучкості та їх застосування в тхеквондо. Єдиноборства. 2019. №1. С. 107-115.
57. Ягар Г. О., Санжаров В. А., Ласиця В. І. Вплив швидкісно-силової спрямованості тренування юних тхеквондистів на ефективність ударних дій. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2013. № 112(4). С. 177-180.
58. Bernhardt G. Training Plans for Multisport Athletes (Ultimate Training Series). VeloPress. 2000. 324 p.
59. Bompa T.O. Total Training for Young Champions. Human Kinetics Publishers. 2019. 211 p.
60. Boyle M. Functional Training for Sports. Human Kinetics. 2013. 208 p.
61. Gibson A. Taekwondo Sparring Strategies: For the Ring and the Street. Unique Publications. 2010. 261 p.
62. Kaspryszyn P., Saienko V., Canlı M. Proporcje treningowych ćwiczeń przygotowania sportowców wysokiej klasy na międzynarodowych mistrzostwach Karate Kyokushin. Єдиноборства. 2016. №12. Р. 65-68.
63. Kim Jeong-Kok. Taekwondo Textbook. Seoul: Seo Lim Publishing Co. 2013. 201 p.
64. Lee Kyong M. Taekwondo. New York. 2016. 206 p.
65. Loehr James E., Evert C., Jansen D. The New Toughness Training for Sports: Mental, Emotional, and Physical Conditioning from One of the World's Premier Sports Psychologists. Plume, Reprint Edition. 2015. 224 p.
66. Moran Gary T., McGlynn George H. Cross-Training for Sports: Programs for 26 Sports. Human Kinetics Pub. 2017. 240 p.
67. Podrigalo L., Iermakov S., Potop V., Romanenko V., Boychenko N., Rovnaya O., Tropin Y. Special aspects of psycho-physiological reactions of different skillfulness athletes practicing martial arts. Journal of Physical Education and Sport. 2017. № 2(17). Р. 519-526.

68. Park Yeon H., Seabourne T. Tae Kwon Do Techniques & Tactics (Martial Arts Series). Human Kinetics Publishers. 2017. 181 p.
69. Perez H. The Complete Taekwondo for Kids. Lowell House Publishing; 2018. 88 p.
70. Pieter W., Heijmans J. Scientific Coaching for Taekwondo. USA. 2017. 248 p.
71. Whang Sung C., Saltz B. Tae Kwon Do: The State of the Art. Broadway Books, 1st Edition. 2017. 320 p.
72. Zhao Q., Gao B., Lin B. A Research on Somatotype of Elite Taekwondo Athletes of China. Journal of Xi'an Institute of Physical Education (Shaanzi). 2015. 276 p.
73. Zhumakulov Z.P. Education Technology of Primary Training Sport Wrestling. Eastern European Scientific Journal. 2017. №5. P. 29-35.