

займаються спортом, ми не отримали підстав вважати, що вона загалом обумовлена причетністю до занять легкою атлетикою. А більшість достовірних змін, які відбуваються з віком у юних легкоатлетів, спостерігаються також і у осіб, що не займаються спортом. Однак показник аеробної витривалості юних легкоатлетів-бігунів демонструє більш стабільний приріст ніж аналогічний показник у хлопців, що не займалися спортом. Що за інших рівних умов дає підстави вважати його найбільш надійним критерієм під час оцінки рухової функції юних легкоатлетів-бігунів. Слід втім зазначити, що зміни за окремими показниками можуть проявитися при дослідженні більшої кількості осіб, що зробить статистичні дані точнішими.

ВИСНОВКИ. Питання інформативності стану та динаміки рухових якостей для оцінки рівня розвитку рухової функції є актуальним і відповідає запиту практичної роботи фахівців зі спортивної підготовки легкоатлетів. Для оцінки рівня розвитку рухової функції юних легкоатлетів 9-11 років доцільніше використовувати дані про стан рухових якостей, на відміну від динаміки, достовірні відмінності за якою від хлопців, що не займалися спортом проявилися лише за показником аеробної витривалості з 10-ти до 11-ти років. Найбільш стабільним та прогнозованим показником, який відрізняє юних легкоатлетів 9-11 років від їх однолітків, що не займаються спортом є аеробна витривалість.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ полягають в уточненні даних про значення рухових якостей, які достовірно відрізняються у юних легкоатлетів-бігунів від аналогічних показників у хлопців, що не займаються спортом. Зокрема у збільшенні кількості досліджених та числа показників.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бублик С.А. Розвиток психо-фізичних якостей школярів 9-11 років засобами легкої атлетики : автореф. дис... канд. фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 « Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення » / С.А. Бублик; Івано-Франківськ. прикарпатський нац. ун. ім. Василя Стефаника. – Івано-Франківськ., 2012. – 20 с. – укр.
2. Зубаль М. В. Темпи розвитку фізичних якостей хлопців різних соматотипів в онтогенезі шкільного періоду / М. В. Зубаль // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 9. – С. 50–54.
3. Миценко Є.В. Відбір і орієнтація юних легкоатлетів бігунів 9-11 років на етапі початкової підготовки : дис. канд. наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.01 / Євген Вікторович Миценко. – Дніпропетровськ, 2011. – 203 с.
4. Перевозник В. И. Динамика развития скоростных способностей юных футболистов 12, 13, 14 лет / В.И. Перевозник // Слобожанский научно-спортивный вестник. – Харків : ХДАФК, 2014. - № 4. – С. 50-53.
5. Dybińska E. Selected somatic and functional factors and the speed of learning and teaching of swimming activities to ten-years-old children / E. Dybińska // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць. – Львів, 2006. – Том 2. – С. 454–460.
6. Roemmich J.N. Consequences of sport training during puberty / J.N. Roemmich, R.J. Richmond, A.D. Rogol // J Endocrinol Invest. – 2001. – Vol. 24 (9). – P. 708–715.
7. Ugarkovic D. Standard anthropometric, body composition and strength variables as predictors of jumping performance in elite junior athletes / D. Ugarkovic, D. Matavulj, M. Kukulj, S. Jaric // J Strength Cond Res. – 2002. – Vol. 16 (2). – P. 227–230.
8. Williams A.G. Genetic Testing of Athletes / A.G. Williams, H. Wackerhage // Med Sport Sci. 2009. – Vol. 54. P.176–186.

Остапов А.В., Мусяченко Є.С., Гордієнко О.В.

Полтавський національний технічний університет імені Ю.Кондратюка

СФОРМОВАНІСТЬ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У статті розглядаються проблеми збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді у контексті їх ціннісного ставлення до фізичної культури як запоруки успішної майбутньої професійної діяльності. Загальновідома перевірена на історичному досвіді та покладена в основу законодавчої бази багатьох держав теза: освіта є основою інтелектуального, культурного, духовного, соціального, економічного розвитку суспільства. При цьому основною метою освіти є всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, розвиток її талантів, розумових і фізичних здібностей, виховання високих моральних якостей, формування громадян, здатних до свідомого суспільного вибору, збагачення на цій основі інтелектуального, творчого, культурного потенціалу народу, підвищення його освітнього рівня, забезпечення народного господарства кваліфікованими фахівцями. Поряд з отриманням систематизованої і стандартизованої відповідно до потреб держави суми знань, умінь і навичок, обов'язковою умовою реалізації будь-яких освітніх програм є збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді, які в найближчому майбутньому будуть реалізовувати такі важливі соціальні функції суспільства, як професійно-трудова, репродуктивна, інтелектуальна і моральна. Дане твердження повною мірою відноситься до студентів вищих навчальних закладів, які освоюють сучасні складні види діяльності, серед яких важливе місце займає професійно-прикладна фізична підготовка. Одним з традиційних і, в той же час перспективних, напрямів зміцнення здоров'я студентів, підвищення стійкості їх організму до несприятливих факторів навколишнього середовища, є фізична підготовка. Вона являє собою складову частину фізичного виховання, яка полягає у формуванні рухових умінь і навичок людини, розвитку її фізичних якостей і здібностей з урахуванням особливостей професійної діяльності. Здоров'я підростаючого покоління й молоді є головним надбанням суспільства, задля зміцнення якого докладають зусилля все більше фахівців різних галузей, зокрема медицини, педагогіки, фізичного виховання[1, 7].

Ключові слова: ціннісне ставлення, здоровий спосіб життя, категорія здоров'я, фізична культура, студентська молоддь.

Остапов А.В., Мусяченко Е.С., Гордиенко О.В. Сформированность ценностного отношения студентов к физической культуре. В статье рассматриваются проблемы сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи в контексте их ценностного отношения к физической культуре как залогоу успешной будущей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: ценностное отношение, здоровый образ жизни, категория „здоровья”, физическая культура, студенческая молодежь.

Ostapov A., Musiachenko E., Gordienko O. Formed of the valued relation of students to the physical culture. In the article the problems of maintenance and strengthening of health of student young people are examined in a context them the valued attitude toward a physical culture as mortgage of successful future professional activity. The well-known is checked for historical experience and fixed in basis of legislative base many held thesis: education is basis of intellectual, cultural, spiritual, social, economic development of society. Thus the primary purpose of education is all-round development of man as personality and the greatest value of society, development of her talents, mental and physical abilities, education of high moral qualities, forming of citizens apt at a conscious public choice, enriching on this basis of intellectual, creative, cultural potential of people, increase of him educational level, providing of national economy skilled specialists. Next to the receipt of the state of sum of knowledge, abilities and skills systematized and standardized in accordance with necessities, the obligatory condition of realization of any educational programs are maintenance and strengthening of health of student young people, that will realize such important social functions of society in the near future, as professionally-labour, reproductive, intellectual and moral. This statement to a full degree behaves to the students of higher educational establishments, that master the modern difficult types of activity, among that an important place is occupied by the professionally-applied physical preparation. One of traditional and, at the same time perspective, directions of strengthening of health of students, increase of firmness of their organism to the unfavorable factors of environment, there is physical preparation. She shows a soba component part of P.E, that consists in forming of motive abilities and skills of man, development of her physical qualities and capabilities taking into account the features of professional activity. A health of rising generation and young people is main acquisition of society the all more specialists of different branch make effort for the sake of strengthening of that

Key words: the valued relation, healthy way of life, category of health", physical culture, student young people.

Постановка наукової проблеми та її значення. Велика кількість досліджень із проблем організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах медичного спрямування указує на необхідність пошуку нових технологій, які сприятимуть формуванню в студента престижності мати високий рівень здоров'я, що залежить від виховання особистісної мотивації, певних знань і поведінки конкретної особистості, а також є результатом спільної праці викладача й студента [2, с.14]. В умовах вищого навчального закладу якість фізичного виховання, зокрема оздоровчої направленості, відіграє важливе значення, оскільки майбутній випускник повинен бути високоосвіченим спеціалістом із відповідним рівнем фізичної підготовленості. Серед найважливіших проблем сучасної профілактичної медицини, які потребують всебічного розв'язання, пріоритетне місце займають проблеми збереження та зміцнення здоров'я, підвищення рівня соціальної та професійної дієздатності дітей, підлітків та молоді, у тому числі і за допомогою фізичного виховання. У зв'язку з низьким рівнем здоров'я студентської молоді актуальність набувають питання, пов'язані з пошуком і використанням найбільш ефективних засобів, які сприяють формуванню в них здорового способу життя (далі ЗСЖ). Зрозуміло, що серед засад ЗСЖ чи не найважливіше місце займає оптимальний руховий режим [1, с.6]. Стан викладання фізичного виховання у вищих навчальних закладах свідчить про невідповідність між сучасними, постійно зростаючими вимогами життя та рівнем освіти з фізичної культури випускників. Аналіз сучасних підходів до розвитку фізичної культури в Україні визначає пріоритет рухової активності, здорового способу життя фактично у відриві від особистісних якостей людини. Поза увагою залишилися ціннісні орієнтири особистості, формування її духовної культури, а не тільки духовного здоров'я. У дослідженнях простежується недостатня сформованість ціннісного ставлення студентів до фізичної культури, а також наявність негативних переживань під час занять із фізичного виховання та відсутність основних чинників активності студентів до занять фізичними вправами [5, с.310]. Ціннісне ставлення до здоров'я й дотримання здорового способу життя вважається показником загальної культури людини [9, 640], проте нині спостерігається зростання кількості студентів, котрі ведуть нездоровий спосіб життя. Крім того, незважаючи на зміст освіти, який передбачає більш глибокі знання в галузі здоров'я та освіченість у питаннях негативного впливу на нього, до якого призводить нехтування засадами ЗСЖ, на низькому рівні залишається сформованість ЗСЖ студентів вищих навчальних закладів [2, с.24].

Аналіз останніх досліджень. Як показав аналіз науково-методичної й спеціальної літератури, незважаючи на те, що розв'язання проблеми збереження здоров'я й фізичного потенціалу нації пов'язане із формуванням звичок ЗСЖ, вища школа не включилася у вирішення означених питань: навчально-виховний процес у ВНЗ не спонукає до усвідомлення першочергової значущості категорії здоров'я" в ієрархії цінностей студентів, не сприяє оволодінню ними знаннями й уміннями, за допомогою яких можна було б підтримувати належний рівень здоров'я впродовж усього життя, не забезпечує систематичних заходів, спрямованих на формування ЗСЖ [4, с.50]. О. Г. Гладошук у своїх дослідженнях доводить, що досягнення позитивного результату з формування ціннісного ставлення до власного здоров'я та вдосконалення культури зміцнення фізичного й психічного здоров'я студентської молоді відбувається за умов, що у ВНЗ працює збудована схема орієнтування студента на здоровий спосіб життя (стратегія орієнтування). Стратегія орієнтування студента на здоровий спосіб життя передбачає реалізацію педагогічних умов. Педагогічна стратегія орієнтування студента на здоровий спосіб життя включає в себе дії викладача ознайомчого, рекомендуючого, підтримуючого характеру, направлені переважно на інформування студента про здоровий спосіб життя, адекватне оцінювання ним свого способу життя, активізацію здоров'язбережувальної діяльності, збагачення досвіду здорового способу життя [7]. Згідно з даними літературних джерел, фахівці вважають, що формування ЗСЖ студентської молоді забезпечується через створення у ВНЗ спеціальних педагогічних умов. Серед таких педагогічних умов О. І. Соколенко виокремлює формування позитивної мотивації в студентів до застосування засад ЗСЖ у побуті та виховання в них ціннісного ставлення до власного здоров'я у процесі фахової підготовки [8]. Зі свого боку, О. Г. Гладошук наполягає на необхідності збагачення досвіду ЗСЖ студентів завдяки планомірному інформуванню про засади ЗСЖ і їх вплив на здоров'я людини [5]. Крім того, Н. Н. Завидівська вказує на можливість розв'язання цієї проблеми через використання професійно-прикладних основ формування ЗСЖ [4, 19].

Зазначимо, що для будь-якого працівника високий рівень фізичної підготовленості (ФП) поряд із високою професійною майстерністю відіграє винятково важливу роль, оскільки незадовільний рівень ФП може поставити під сумнів не тільки можливість професійного росту фахівця, а й саму можливість професійної діяльності.

З іншого боку, більшість науковців переконані в тому, що розв'язання завдань формування ЗСЖ студентської молоді потребує розробки й реалізації нової стратегії фізичного виховання студентів [6, 640]. За твердженням фахівців, фізичне виховання покликане комплексно розвивати фізичні й психічні якості особистості та сприяти творчому використанню засобів фізичної культури в організації повсякденної діяльності [6, 650]. Саме тому виникає потреба пошуку ефективних засобів фізичного виховання, направлених на розвиток психомоторних функцій, які мають особливе значення в професійній діяльності й здоров'ї індивіда [9, 311]. Отже, сучасні фахівці вказують на ключове місце засобів фізичного виховання в справі формування ЗСЖ студентської молоді. Однак серед досліджень науковців ми не виявили таких, які містять наукове обґрунтування доцільності формування ЗСЖ студентів засобами фізичного виховання: до сьогодні не простежено взаємозв'язків між рівнем сформованості ЗСЖ студентів та показниками їхньої фізичної підготовленості (ФП) і не проведено аналіз показників фізичного розвитку, ФП і рівня сформованості ЗСЖ. На основі комплексного багатопланового медико-соціального дослідження, проведеного серед студентів вищих навчальних закладів м. Полтави, виявлено основні закономірності та особливості у формуванні якості життя і стану здоров'я серед означених контингентів, що стало підґрунтям для наукового обґрунтування системи соціальних, гуманітарно-правових, медико-організаційних заходів, спрямованих на поліпшення адаптації студентів до соціального та навчально-освітнього середовища, що особливо важливо в умовах переходу України на загальноєвропейські освітні стандарти щодо підготовки спеціалістів, а також профілактику захворювань серед студентської молоді задля збереження їх валеологічного ресурсу, як важливого чинника гармонізації загальнодержавної соціальної політики [8].

Тому питання дослідження різних аспектів життя та діяльності сучасної студентської молоді, на прикладі студентів вищих навчальних закладів м. Полтави має певне наукове і прикладне значення, оскільки допомагає краще дослідити та зрозуміти основні потреби даних контингентів і вдосконалювати механізми їх медико-соціального захисту.

Мета дослідження: проведення всебічного дослідження різноманітних компонентів життя та здоров'я студентів як майбутніх фахівців.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Аналіз вивчених показників фізичного стану, ФП та сформованості ЗСЖ обстежених студентів здійснено із застосування методу головних компонентів [2]. Причому серед показників сформованості ЗСЖ розглянуто такі складові частини: афективний компонент, пов'язаний із ціннісним ставленням студентів до здоров'я, мотиваційний компонент, що проявляється в наявності мотивації до ведення ЗСЖ, когнітивний компонент, який полягає в накопиченні й усвідомленні теоретичних знань у сфері ЗСЖ та розширює поняття про можливість використання цих знань у майбутній професійній діяльності, діяльнісний компонент, що вказує на готовність дотримання засад ЗСЖ, прагнення підтримки високого рівня фізичної підготовленості студентів та активну участь в здоров'я-зберігальній діяльності, а також рефлексивний компонент, оскільки соціальна відповідальність за власне здоров'я є результатом рефлексії, тобто осмислення своєї поведінки в питаннях збереження й зміцнення здоров'я і поштовхом до дотримання цих засад у побуті. Зауважимо, що загальна оцінка рівня сформованості ЗСЖ складалася із сумарної кількості балів, які відповідали рівню ставлення до здоров'я, рівню поінформованості з питань ЗСЖ, а також рівнів мотивації вести ЗСЖ, готовності дотримуватися засад ЗСЖ і відповідальності за власне здоров'я перед суспільством. Отже, результати аналізу засвідчують глибокий взаємозв'язок між показниками сформованості ЗСЖ та ФП учасників експерименту, що дає підстави стверджувати про необхідність формувати ЗСЖ студентів засобами фізичного виховання. Наведені факти наочно переконують в тому, що питання оптимізації системи медичного обслуговування студентів, вдосконалення медичних технологій і активного пропагування санітарно-гігієнічної культури та здорового образу життя є нагальними проблемами сьогодення, вирішення яких вимагає комплексного і багатовекторного підходу, включаючи загальнодержавну політику соціального захисту даних контингентів, наближення кваліфікованої лікарської первинної медичної допомоги до студентської молоді та активного формування серед студентів світоглядних цінностей, орієнтованих на пріоритет збереження власного здоров'я та ведення здорового образу життя.

Необхідність реалізації широкомасштабних заходів медико-соціального характеру підтверджується і тим, що нині серед студентів регулярно фізичною культурою займаються всього лише 3,7% вітчизняних і це при тому, що у них щоденно превалює статичне напруження, гіподинамія і малорухливий спосіб життя. Суттєва роль у формуванні здоров'я належить якості життя. На думку $21,8 \pm 1,3\%$ опитаних провідним чинником якості життя є соціальне благополуччя. Наступні місця у ієрархії ціннісних орієнтацій щодо розуміння студентами-медиками суспільного феномену, яким є «якість життя» розподілялися наступним чином: достатній рівень медичної допомоги – $18,8 \pm 1,1\%$, благополучна екологічна ситуація – $14,5 \pm 1,4\%$, доброзичливі стосунки поміж товаришами по навчанню та викладачами – $15,7 \pm 1,3\%$, відсутність шкідливих звичок – $13,6 \pm 1,2\%$ і дотримання правил особистої гігієни – $15,1 \pm 1,0\%$. Висока питома вага означених характеристик, котрим віддають перевагу студенти, вказує на стійкий і важливий характер означених чинників в ієрархії загальнолюдських і життєвих цінностей студентів, що необхідно враховувати при формуванні відповідних програм профілактики захворювань, збереження здоров'я та підвищення рівня медико-соціального захисту студентської молоді.

ВИСНОВКИ. Таким чином матеріали дослідження дозволили виявити основні закономірності у формуванні якості життя та здоров'я студентів вищих навчальних закладів та всебічно дослідити чинники, котрі безпосередньо впливають на дані процеси, що стало важливим підґрунтям для розробки комплексної програми оптимізації медико-профілактичної допомоги даним контингентам.

В умовах розбудови громадянського демократичного суспільства в Україні та докорінної модернізації суспільних інститутів питання, переходу на загальновизнані соціальні стандарти життя та соціального захисту вразливих верств населення, до яких відноситься і студентська молодь, має стати пріоритетним напрямком загальнодержавної соціальної політики і невід'ємною складовою збереження здоров'я, гармонійного розвитку особистості та для реалізації її творчих

здібностей. Все це вимагає неухильного збільшення інвестицій у людський капітал за рахунок поєднаних джерел, як важливого чинника формування національного багатства, виробництва матеріальних та примноження духовно-культурних цінностей.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аникеев Д. М. Проблемы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи / Д. М. Аникеев // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. – № 2. – С. 6–9.
2. Анпілогов І. Е. Дослідження уявлень про значення життєвих цінностей в спорті студентів : магіст. дис. / І. Е. Анпілогов. – Смоленськ, 2007. – 82 с.
3. Ефименко С.А. Влияние образа жизни на здоровье / С.А. Ефименко // Проблемы социальной Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2007. – № 1. – С. 8-14.
4. Завидівська Н. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів / Н. Завидівська, І. Ополонець // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010 – № 2 (10). – С. 50–54.
5. Одінцов М. В. Формування здорового способу життя студентів вищих технічних навчальних закладів / М. В. Одінцов // Актуальні проблеми державного управління, педагогіки та психології. – 2009. – № 1. – С. 310–312.
6. Язловецька О. В. Педагогічні умови формування здорового способу життя студентів в освітньому процесі вузу / О. В. Язловецька // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді : зб. наук. пр. – Кіровоград : [б. в.], 2010. – Вип. 14. – Кн. 1. – С. 631–641.
7. Zavidivs'ka N.N. Profesijno-prikladni osnovi formuvannia zdorovogo sposobu zhittia studentiv vishchikh navchal'nikh zakladiv ekonomichnogo profilu [Vocational and application basics of healthy lifestyle of university students economic profile], Cand. Diss., Lvov, 2002, 230 p.
8. Pilipej L.P. Profesijno-prikladna fizichna pidgotovka studentiv [Professionally applied physical training of students], Sumy, 2009, 312 p.
9. Turchina N.I. Zdorovij sposib zhittia [Healthy living], Lvov, 2007, vol.22, pp. 45-53.
10. Cerkovnaia E.V., Prikhod'ko A.I., Poproshaev A.V. Pedagogika, psihologia ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vihovanna i sportu [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2008, vol.8, pp. 154-158.

Пашков И.Н.

Харьковская государственная академия физической культуры

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ В ТХЕКВОНДО НА ЭТАПЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ

Эффективность выступлений тхэквондистов на соревнованиях, в большинстве случаев зависит от способности спортсмена в течение всей схватки и на протяжении всех соревнований, выполнять технико-тактические действия в высоком темпе и без снижения качества применяемых технических приемов. Это обуславливается высоким уровнем проявления процессов экономизации функций организма тхэквондиста. **Цель исследования** – экспериментально обосновать эффективность методики повышения уровня физической работоспособности тхэквондистов 12–14 лет на этапе предварительной базовой подготовки. **Методы исследования.** Анализ научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; инструментальные методы; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики. **Результаты исследования.** Для проведения эксперимента были отобраны и сформированы экспериментальная и контрольная группы ($n_1=n_2=15$). Учитывая опыт передовых ученых, мы разработали методику повышения уровня физической работоспособности тхэквондистов 12–14 лет на этапе предварительной базовой подготовки. На основании проведенных исследований установлено, что в среднем по группе таеквондистов показатели экспериментальной группы превышали показатели контрольной группы: в тесте – гарвардский степ тест, результат улучшился в экспериментальной на 11,14 %, в контрольной – 2,02 %; в тесте Купера в экспериментальной на 10,58 %, а в контрольной – 2,68 %; PWC170 в экспериментальной на 12,09 %, а в контрольной – 2,06 %; МПК улучшилось в экспериментальной на 6,32 %, а в контрольной – 3,01 %. **Выводы.** Представленные результаты исследований, позволяют утверждать, что применяемые средства и методика их использования привели к повышению уровня физической работоспособности тхэквондистов 12–14 лет на этапе предварительной базовой подготовки. Проведенные исследования позволили выявить возможности повышения уровня физической работоспособности тхэквондистов и резервы их дыхательной системы.

Ключевые слова: физическая работоспособность, методика, нагрузка, эффективность, тхэквондисты.

Пашков И.Н. Підвищення рівня фізичної працездатності в тхеквондо на етапі попередньої базової підготовки. Ефективність виступів тхеквондистів на змаганнях, в більшості випадків залежить від здатності спортсмена протягом всієї сутички і впродовж усіх змагань, виконувати техніко-тактичні дії у високому темпі і без зниження якості застосування технічних прийомів. Це обумовлюється високим рівнем прояву процесів економізації функцій організму тхеквондиста. **Мета дослідження** – експериментально обґрунтувати ефективність методики підвищення рівня фізичної працездатності тхеквондистів 12–14 років на етапі попередньої базової підготовки. **Методи дослідження.** Аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; інструментальні методи; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики. **Результати дослідження.** Для проведення експерименту були відібрані і сформовані експериментальна і контрольна групи ($n_1=n_2=15$). Враховуючи