

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).23](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).23)

УДК:

Пашкова В. І.
аспірант

Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків
<http://orcid.org/0000-0002-7722-4411>

Бойченко Н.В.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків
<http://orcid.org/0000-0003-4821-5900>

ВПЛИВ ПРОГРАМИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОМУ МЕЗОЦИКЛІ НА ПОКАЗНИКИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТХЕКВОНДИСТІВ 15–17 РОКІВ

Метою дослідження було дослідити вплив запропонованої програми побудови тренувального процесу в передзмагальному мезоциклі на показники спеціальної фізичної підготовленості тхеквондистів 15–17 років. **Результати.** Аналіз спеціальної фізичної підготовленості тхеквондистів наприкінці дослідження показав, що після застосування запропонованої програми підготовки середні показники експериментальної групи кращі ніж в контрольній від 3,20 до 31,02 %. Встановлено статистично значущі відмінності за критерієм Стьюдента в межах $t=2,15-2,58$ при $p < 0,05$, окрім: бокових ударів ногами в тулуб за 15 с без постановки ноги на підлогу, $t=1,28$; бокових ударів лівою ногою в тулуб за 15 с $t=2,12$; та бокових ударів правою ногою з розгортанням на 360° за 15 с $t=2,02$. У тхеквондистів контрольної групи виявлено 8 високих кореляційних взаємозв'язків в межах $0,67-0,51$ та високих зворотних $4 - -0,68$ до $-0,54$. В експериментальній групі виявлено 17 високих кореляційних взаємозв'язків в межах $0,74-0,53$. Зворотних високих кореляційних взаємозв'язків виявлено один $-0,57$.

Ключові слова: тхеквондо, мікроцикл, навантаження, програма підготовки, кореляційний аналіз, фізична підготовленість.

Pashkova V., Boychenko N. The influence of the program of the training process in the pre-competitive mesocycle on the indicators of special physical fitness of taekwondo players aged 15–17. The purpose of the study was to investigate the impact of the proposed program of building the training process in the pre-competitive mesocycle on the indicators of special physical fitness of taekwondo players aged 15–17. The results. The analysis of the special physical fitness of taekwondo players at the end of the study showed that after applying the proposed training program, the average performance of the experimental group was better than that of the control group by 3.20 to 31.02%. Statistically significant differences were established according to the Student's test in the range of $t=2.15-2.58$ at $p < 0.05$, except for: side kicks to the torso in 15 s without placing the foot on the floor, $t=1.28$; side kicks with the left leg to the torso in 15 s $t=2.12$; and side kicks with the right leg with a 360° rotation in 15 s $t=2.02$. Among the taekwondo players of the control group, 8 high correlation relationships were found in the range of $0.67-0.51$ and 4 high inverse relationships -0.68 to -0.54 . In the experimental group, 17 high correlation relationships in the range of $0.74-0.53$ were found. One of the reverse high correlation relationships was found -0.57 .

Keywords: taekwondo, microcycle, load, training program, correlational analysis, physical fitness.

Постановка проблеми.

Тхеквондо – ациклічний вид спорту, у якому тренувальна робота здійснюється переважно в анаеробній та анаеробно-аеробній зонах. За один день змагання тхеквондисту іноді доводиться брати участь у 6–7 поєдинках. Тому стають зрозумілими вимоги, пропонувані до рівня його швидкісно-силової підготовки, спеціальної витривалості. Водночас спортсменам поряд із підготовкою організму до роботи в анаеробних умовах потрібне тренування, що забезпечує розвиток аеробних можливостей організму [4, 5, 20].

Динаміка підвищення спортивних результатів у значній мірі є наслідком удосконалення організації тренувального процесу. Велике значення для ефективності спортивного тренування має правильне управління. Науково обґрунтоване управління процесом тренування не можливо здійснити без аналізу планів підготовки спортсменів, з використанням корекції індивідуальних особливостей конкретного спортсмена [1, 6, 8, 18].

Побудова тренувального процесу тхеквондистів потребує ретельного планування, яке залежить від специфіки змагальної діяльності, оскільки у кожному мезоциклі постають чіткі завдання підготовки спортсменів до змагань. Виходячи з цього набуває актуальності відстеження показників спеціальної фізичної підготовленості тхеквондистів, контролюю обсягів тренувальної роботи та їх навантаження, що дозволить спортсменам найкраще підготуватись до змагань з урахуванням вікових особливостей.

Аналіз літературних джерел. Високий рівень досягнень у сучасному спорті передбачає необхідність постійного пошуку нових форм підготовки та раціональної побудови тренувального процесу на різних етапах спортивного вдосконалення [1, 2].

Важливими рисами сучасного підходу до організації підготовки спортсменів є усвідомлення необхідності науково обґрунтованого планування підготовки спортсменів як цілісного процесу [13, 17].

Контроль у процесі підготовки тхеквондистів має суттєві відмінності, як у порівнянні з контролем змагальної діяльності, так і у порівнянні з силовими та циклічними видами спорту, яким притаманне або однократне виконання техніко-тактичного прийому або багаторазове повторення одних і тих же рухів. Спорідненим уявленням про контроль техніко-

тактичної підготовленості спортсменів є контроль у спортивних іграх, який науково обґрунтовано у загальній системі контролю спортсменів у командних спортивних іграх в процесі багаторічної підготовки [12].

Успішність підготовки спортсменів в сучасних умовах залежить від ефективності методів організації, управління і контролю, раціонального використання сучасних технологій в тренувальному процесі, з урахуванням індивідуальних та вікових особливостей організму [7, 18, 20].

Досягнення високих спортивних результатів на сучасному рівні розвитку спорту неможливе без раціонально спланованого навчально-тренувального процесу. Тільки в цьому випадку досягається той необхідний рівень фізичної підготовленості спортсменів, який сприяє максимальному прояву їхніх функціональних, техніко-тактичних можливостей і, як наслідок, досягнення максимальних можливих результатів [3, 19].

Визначення показників фізичної підготовленості тхеквондистів має істотне значення для побудови тренувального процесу та прогнозування успішності виступу спортсменів на змаганнях [9, 15].

Тренувальні навантаження мають прогресивно наростати на різних етапах спортивної діяльності, інакше вони перестануть викликати потрібні зрушення. Це здійснюється за допомогою збільшення обсягу та інтенсивності навантаження, ускладнення завдання тощо. У спортивному тренуванні важливо періодично застосовувати великі за обсягом та значні за інтенсивністю тренування [10, 11, 17].

Швидкість єдиноборця є сукупністю функціональних якостей, що дозволяють виконувати рухові дії за мінімальний час. Ці якості можуть проявлятися у формі елементарних (наприклад, латентний час простих та складних рухових реакцій, швидкість та частота окремих рухів) та комплексних (наприклад, кидки, виведення з рівноваги) форм. Рівень швидкісних можливостей в єдиноборствах залежить від розвитку елементарних форм швидкості, інших фізичних якостей, а також техніко-тактичної підготовленості спортсмена [14, 16].

Мета дослідження – дослідити вплив запропонованої програми побудови тренувального процесу в предзмагальному мезоциклі на показники спеціальної фізичної підготовленості тхеквондистів 15–17 років.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Дослідження виконувалось відповідно до теми науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури на 2021–2025 роки, «Оптимізація тренувального процесу в єдиноборствах» (номер державної реєстрації 0121U112873).

У дослідженні взяли участь 30 тхеквондистів у віці 15–17 років. Кваліфікація спортсменів 1–2 розряд. Стаж занять тхеквондо ВТФ не менш 5 років. Усі учасники дали згоду на участь у дослідженні. У дослідженні використовувались наступні **методи дослідження**: аналіз науково-методичної літератури; педагогічний експеримент, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Підготовка тхеквондистів в предзмагальному періоді була спланована на основі морфологічних особливостей тхеквондистів 15–17 років [18] і тривала протягом 21 дня, вона складалася з 5 мікроциклів: втягуючий мікроцикл (5 днів) – обсяг роботи 50–70 %, величина навантаження від малої до середньої. У перші три дні втягуючого мікроциклу планувалось відносно невелике навантаження, які дозволи тхеквондистам адаптуватися до навантажень які планувалися в ударних мікроциклах. Величина навантаження від малої до середньої; ударний мікроцикл (4 дні) – обсяг роботи 80–90 %, робота переважно аеробного і змішаного характеру з значною величиною навантаження. Мікроцикл базової спрямованості; відновно-підтримувальний мікроцикл (4 дні) – обсяг роботи 70–80 % характерного для попереднього періоду, робота аеробного та змішаного характеру зі значною величиною навантаження; ударний мікроцикл (5 днів) – обсяг роботи 90–100 %, робота аеробного характеру – 30 %, змішаного – 30% і анаеробного гліколітичного – 40%; мікроцикл спеціальної спрямованості; відновлювальний мікроцикл (3 дні) – обсяг роботи до 50 %, робота переважно аеробного характеру з малою величиною навантаження.

Тестування на початку дослідження не виявило статистично достовірних відмінностей в показниках між спортсменами контрольної та експериментальної груп.

Таблиця 1

Показники спеціальної підготовленості тхеквондистів 15–17 років наприкінці дослідження

№	Показник	Контрольна група (n=15)		Експериментальна група (n=15)		t	p
		$\bar{X} \pm m$	σ	$\bar{X} \pm m$	σ		
1.	Бокові удари ногами в тулуб за 15 с без постановки ноги на підлогу, кіл-ть раз.	35,8±1,40	5,45	38,13±1,15	4,45	1,28	p>0,05
2.	Бокові удари ногами поперемінно в тулуб за 15 с, кіл-ть раз	27,4±0,65	2,52	29,6±0,59	2,29	2,49	p<0,05
3.	Бокові удари лівою ногою в тулуб за 15 с, кіл-ть раз	28,2±0,27	1,08	29,13±0,33	1,03	2,12	p>0,05
4.	Бокові удари правою ногою в тулуб за 15 с, кіл-ть раз	27,66±0,66	2,58	29,73±0,50	1,94	2,47	p<0,05
5.	Фехтування в русі до втрати рівноваги лівою ногою, с	41,2±3,70	14,34	59,73±6,64	25,72	2,43	p<0,05
6.	Фехтування в русі до втрати рівноваги правою ногою, с	52,86±4,67	18,09	67,8±4,02	15,57	2,42	p<0,05
7.	Фехтування за 15 с в верхній рівень лівою ногою, кіл-ть раз	41,8±0,61	2,39	45,33±1,38	5,38	2,32	p<0,05

8.	Фехтування за 15 с в верхній рівень лівою ногою, кіл-ть раз	43±0,79	3,07	45,33±0,54	2,09	2,43	p<0,05
9.	Бокові удари з розгортанням в протилежні напрямки за 15 с в верхній рівень, кіл-ть раз	15,66±0,27	1,04	17±0,46	1,81	2,46	p<0,05
10.	Боковий удар лівою ногою з розгортанням на 360° за 15 с, кіл-ть раз	10,66±0,65	2,55	12,53±0,41	1,59	2,39	p<0,05
11.	Боковий удар правою ногою з розгортанням на 360° за 15 с, кіл-ть раз	11,5±0,41	1,60	12,6±0,34	1,35	2,02	p>0,05
12.	Зворотний боковий удар лівою ногою, за 15 с, кіл-ть раз	18,33±0,44	1,71	20,2±0,60	2,33	2,49	p<0,05
13.	Зворотний боковий удар правою ногою, за 15 с, кіл-ть раз	19,4±0,52	2,02	21,33±0,57	2,22	2,48	p<0,05
14.	Частота виконання удару обома ногами поперемінно за 15 с, кіл-ть раз	22,93±0,41	1,62	24,6±0,54	2,09	2,43	p<0,05
15.	Максимальна кількість багаторазових ударів без постановки ноги на підлогу, кіл-ть раз	75,86±5,39	20,88	100,73±8,67	33,59	2,43	p<0,05

Аналіз спеціальної фізичної підготовленості тхеквондистів (табл. 1) наприкінці дослідження показав, що після застосування запропонованої програми середні показники експериментальної групи кращі ніж в контрольній від 3,20 до 31,02 %.

Найбільші відмінності між групами 31,02 % спостерігаються в тесті «Фехтування в русі до втрати рівноваги лівою ногою», а найменші 3,20 % у тесті «Бокові удари лівою ногою в тулуб за 15 с».

Майже за усіма показниками нами встановлені статистично значущі відмінності за критерієм Стьюдента $t=2,15-2,58$ при $p < 0,05$, окрім: бокових ударів ногами в тулуб за 15 с без постановки ноги на підлогу, $t=1,28$; бокових ударів лівою ногою в тулуб за 15 с $t=2,12$; та бокових ударів правою ногою з розгортанням на 360° за 15 с $t=2,02$.

Таблиця 2

Кореляційні взаємозв'язки показників спеціальної фізичної підготовленості тхеквондистів 15–17 років контрольної групи

	T 1	T 2	T 3	T 4	T 5	T 6	T 7	T 8	T 9	T 10	T 11	T 12	T 13	T 14	T 15
T 1	1														
T 2	0,26	1													
T 3	-0,32	0,31	1												
T 4	0,25	0,01	-0,31	1											
T 5	0,11	-0,16	-0,15	0,13	1										
T 6	0,35	-0,26	-0,19	-0,11	0,16	1									
T 7	-0,08	0,11	0,29	-0,44	-0,01	0,62	1								
T 8	-0,21	0,04	0,51	-0,27	0,01	-0,05	0,15	1							
T 9	-0,02	-0,24	0,12	0,14	-0,44	0,03	-0,14	0,17	1						
T 10	0,06	0,09	0,28	0,25	0,54	-0,02	0,03	0,25	-0,31	1					
T 11	0,12	0,15	-0,01	-0,07	-0,68	0,12	0,03	-0,34	0,46	-0,58	1				
T 12	0,25	-0,16	0,07	0,05	0,24	0,20	0,03	0,12	0,54	0,11	-0,21	1			
T 13	-0,12	0,13	0,05	0,13	0,29	-0,66	-0,54	-0,21	-0,26	0,04	-0,32	0,08	1		
T 14	-0,01	0,31	0,54	-0,02	0,18	-0,04	0,21	0,43	-0,09	0,42	-0,45	0,42	0,26	1	
T 15	0,38	0,11	-0,05	0,59	0,57	-0,03	-0,31	-0,08	-0,38	0,67	-0,47	-0,02	0,19	0,15	1

Примітка: де: T 1 – Бокові удари ногами в тулуб за 15 с без постановки ноги на підлогу; T 2 – Бокові удари ногами поперемінно в тулуб за 15 с; T 3 – Бокові удари лівою ногою в тулуб за 15 с; T 4 – Бокові удари правою ногою в тулуб за 15 с; T 5 – Фехтування в русі до втрати рівноваги лівою ногою; T 6 – Фехтування в русі до втрати рівноваги правою ногою; T 7 – Фехтування за 15 с в верхній рівень лівою ногою; T 8 – Фехтування за 15 с в верхній рівень лівою ногою; T 9 – Бокові удари з розгортанням в протилежні напрямки за 15 с в верхній рівень; T 10 – Боковий удар лівою ногою з розгортанням на 360° за 15 с; T 11 – Боковий удар правою ногою з розгортанням на 360° за 15 с; T 12 – Зворотний боковий удар лівою ногою, за 15 с; T 13 – Зворотний боковий удар правою ногою, за 15 с; T 14 – Частота виконання удару обома ногами поперемінно за 15 с; T 15 – Максимальна кількість багаторазових ударів без постановки ноги на підлогу, кіл-ть раз

У тхеквондистів контрольної групи виявлено 8 високих кореляційних взаємозв'язків (табл. 2) в межах 0,67–0,51 та високих зворотних 4 в межах -0,68 до -0,54. Найбільша кількість високих кореляційних взаємозв'язків – 3, в межах 0,67–0,57 виявлено у максимальній кількості багаторазових ударів без постановки ноги на підлогу з: боковими ударами правою ногою в тулуб за 15 с; фехтуванням в русі до втрати рівноваги лівою ногою; боковими ударами лівою ногою з розгортанням на 360° за 15 с. Також фехтування в русі до втрати рівноваги лівою ногою з: боковими ударами лівою ногою з

розгортанням на 360° за 15 с – 0,54, максимальною кількістю багаторазових ударів без постановки ноги на підлогу – 0,57, та з одним високим зворотним кореляційним зв'язком у бокових ударах правою ногою з розгортанням на 360° за 15 с -0,68. Середніх кореляційних взаємозв'язків виявлено 8 від 0,31 до 0,46 та 11 зворотних у межах -0,31 до -0,47.

Таблиця 3

Кореляційні взаємозв'язки показників спеціальної фізичної підготовленості тхеквондистів 15–17 років експериментальної групи

	T 1	T 2	T 3	T 4	T 5	T 6	T 7	T 8	T 9	T 10	T 11	T 12	T 13	T 14	T 15
T 1	1														
T 2	0,64	1													
T 3	-0,43	0,06	1												
T 4	0,31	0,68	0,35	1											
T 5	0,24	0,24	-0,34	0,27	1										
T 6	0,08	-0,05	-0,34	-0,01	0,61	1									
T 7	-0,31	-0,13	0,36	0,31	0,19	-0,16	1								
T 8	-0,28	-0,29	-0,06	-0,15	0,33	0,31	0,16	1							
T 9	0,25	0,21	0,39	0,65	-0,07	-0,13	0,27	0,03	1						
T 10	-0,31	0,17	0,23	0,27	0,06	-0,13	0,07	0,22	-0,19	1					
T 11	0,21	0,17	0,36	0,28	0,09	-0,24	0,53	0,25	0,61	-0,36	1				
T 12	0,38	0,55	0,34	0,66	-0,19	-0,24	0,15	-0,33	0,4	0,33	0,18	1			
T 13	0,05	0,08	-0,23	-0,39	-0,21	-0,13	-0,43	-0,11	-0,57	0,26	-0,33	0,13	1		
T 14	0,23	0,47	0,57	0,74	-0,11	-0,28	0,25	0,08	0,75	0,21	0,57	0,71	-0,27	1	
T 15	0,22	0,54	0,22	0,58	0,17	0,21	-0,15	-0,21	0,03	0,65	-0,35	0,64	0,11	0,37	1

Примітка: де: T 1 – Бокові удари ногами в тулуб за 15 с без постановки ноги на підлогу; T 2 – Бокові удари ногами поперемінно в тулуб за 15 с; T 3 – Бокові удари лівою ногою в тулуб за 15 с; T 4 – Бокові удари правою ногою в тулуб за 15 с; T 5 – Фехтування в русі до втрати рівноваги лівою ногою; T 6 – Фехтування в русі до втрати рівноваги правою ногою; T 7 – Фехтування за 15 с в верхній рівень лівою ногою; T 8 – Фехтування за 15 с в верхній рівень лівою ногою; T 9 – Бокові удари з розгортанням в протилежні напрямки за 15 с в верхній рівень; T 10 – Боковий удар лівою ногою з розгортанням на 360° за 15 с; T 11 – Боковий удар правою ногою з розгортанням на 360° за 15 с; T 12 – Зворотний боковий удар лівою ногою, за 15 с; T 13 – Зворотний боковий удар правою ногою, за 15 с; T 14 – Частота виконання удару обома ногами поперемінно за 15 с; T 15 – Максимальна кількість багаторазових ударів без постановки ноги на підлогу, кіл-ть раз

У тхеквондистів експериментальної групи (табл. 3) виявлено 17 високих кореляційних взаємозв'язків в межах 0,74–0,53. Зворотних високих кореляційних взаємозв'язків виявлено один -0,57. Найбільша кількість високих кореляційних взаємозв'язків – 5, в межах 0,75–0,57 виявлено у частоті виконання удару обома ногами поперемінно за 15 с з: боковими ударами лівою ногою в тулуб за 15 с; боковими ударами правою ногою в тулуб за 15 с; боковими ударами з розгортанням в протилежні напрямки за 15 с в верхній рівень; боковими ударами правою ногою з розгортанням на 360° за 15 с; зворотними боковими ударами лівою ногою, за 15 с.

Середніх кореляційних взаємозв'язків виявлено 13 від 0,31 до 0,47 та 10 зворотних у межах -0,31 до -0,43.

Збільшення кількості кореляційних зв'язків у експериментальній групі обумовлено тим що у спортсменів 15–17 років, підвищення рівня підготовленості відбувається за рахунок покращення спеціальної фізичної підготовленості зокрема, завдяки прояву між'язової координації, яка відображається у здатності спортсменів керувати своїми рухами.

Висновки. Процес вдосконалення навчально-тренувального процесу тхеквондистів 15–17 років повинен здійснюватися на основі індивідуалізації процесу підготовки з урахуванням морфологічних особливостей. На рівня підготовленості тхеквондистів тісно пов'язаний з При побудові тренувального процесу тренеру-викладачу необхідно зосередити свою увагу на пошук найбільш раціональних та ефективних шляхів організації та оптимізації рухової активності та рівня прояву показників спеціальної фізичної підготовленості які мають велике значення для прогнозування успішності в спортивній діяльності.

Дослідженням встановлено, що під впливом запропонованої методики побудови тренувального процесу в предзмагальному мезоциклі тхеквондистів 15–17 років середньостатистичні показники спеціальної фізичної підготовленості спортсменів експериментальної групи кращі ніж в контрольній від 3,20 до 31,02 %, встановлені статистично значущі відмінності за критерієм Стьюдента $t=2,15-2,58$ при $p < 0,05$.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку будуть спрямовані на побудову модельних характеристик спеціальної фізичної підготовленості тхеквондистів 15–17 років.

Література

1. Бойченко Н. В. Індивідуалізація тренувального процесу каратистів «темпового» стилю ведення бою. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*, 2020, № 1, С. 5–9.
2. Бріскін Ю. А., Товстоног О. Ф., Розторгуй М. С. Індивідуалізація підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки. *Вісник Запорізького національного університету*. 2009, С. 20–24
3. Коцеев О. С. Підвищення рівня фізичної працездатності спортсменів 12–15 років, які спеціалізуються в тхеквондо втф (пумсе). *Молодь та олімпійський рух*. 2018, С. 165–166.

4. Михалюк Є. Порівняння інтегральних показників серцево-судинної, автономної нервової системи й фізичної працездатності між тхеквондистами та боксерами високого класу. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. № 1 (29), С. 108–113.
5. Палий О. Прояв показників спеціальної витривалості тхеквондистів 12-14 років. *Єдиноборства*, 2023, № 3 (29), С. 50–60.
6. Пашков І. М., Ахмедов Ф. Ш. Контроль та управління підготовленістю тхеквондистів. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та однокористування у закладах вищої освіти*. 2024, С. 35–39.
7. Пашков І. М., Пирожено О. В. Кореляційні взаємозв'язки спеціальної фізичної та технічної підготовленості тхеквондистів. *Єдиноборства*. 2023 № 1(27), С. 39–48.
8. Пашков І. М., Коцєєв О. С. Тхеквондо ВТФ. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності, закладів спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання. *Міністерства молоді та спорту України*. Київ. 2022.
9. Пашкова В. І. Показники фізичної підготовленості тхеквондистів 15–17 років. *Єдиноборства*, 2023 № 3(29), С. 70–80.
10. Пашкова В. І. Особливості побудови тренувального процесу тхеквондистів-юніорів 15–17 років. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та однокористування у закладах вищої освіти*. 2022, С. 30–33.
11. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. *К.: Перша друкарня*, Київ. 2020.
12. Пшенічніков П. М., Мітова О. О. Проблеми контролю техніко-тактичної підготовленості тхеквондистів високої кваліфікації. *Єдиноборства* 2024, № 2(32), С. 81–97.
13. Ромолданова І. Етапний, поточний та оперативний контроль психологічної підготовленості кваліфікованих тхеквондистів в олімпійських циклах підготовки. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту* 2022 №3, С. 56–78.
14. Тропін Ю. М., Романенко В. В., Мирошніченко Є. С., Джерелій В. В., Володченко О. А. Особливості фізичної підготовки в різних видах єдиноборств (систематичний огляд). *Єдиноборства*, 2023 № 3(29), С. 98–117
15. Aravena Tapia, D.E., Roman Barrera, V., Da Silva Santos, J.F., Franchini, E., Valdés Badilla, P., Orihuela, P., & Herrera Valenzuela, T. (2020). High-intensity interval training improves specific performance in taekwondo athletes. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 15(1), 4–13. DOI: 10.18002/rama.v15i1.6041
16. Iermakov, S., Podrigalo, L., Romanenko, V., Tropin, Y., Boychenko, N., Rovnaya, O., & Kamaev, O. (2016). Psychological features of sportsmen in impact and throwing martial arts. *Journal of physical education and sport*, 16(2), 433–441 DOI:10.7752/jpes.2016.02067.
17. Koshcheyev Alexander, & Dolbysheva Nina (2021). Basics of planning a pre-competitive mesocycle during taekwondo training. *Journal of Physical Education and Sport*, 21 (4), 1613–1621. DOI:10.7752/jpes.2021.04204
18. Pashkov, I., Potop, V., & Pashkova, V. (2022). Monitoring of morpho-logical and functional indicators of taekwondo athletes aged 14–15 years. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 26(4), 104–108. <https://doi.org/10.15391/sns.v.2022-4.002>
19. Strelchuk S, Lukina O, Savchenko V, Cynarski WJ, Baić M, Barbas J, & Korobeynikov G. (2022). Physical therapy graduate students' and examiners' perception of objective structured clinical examination: a feedback for process improvement. *Health, Sport, Rehabilitation*, 8(3): 75–88. <https://doi.org/10.34142/HSR.2022.08.03.06>
20. Sousa, J.L.; Gamonales, J.M.; Louro, H.; Sobreiro, P.; & Ibáñez, S.J. (2022). Design and Validation of an Instrument for Technical Performance Indicators of the Kick (Chagi) Technique in Taekwondo. *Appl. Sci.* 12, 7675. <https://doi.org/10.3390/app12157675>

Reference

1. Boychenko, N.V. (2020). Individualizatsiya trenuvального protsesu karatystiv «tempovoho» stylyu vedennya boyu [Individualization of the training process of karatekas of the "tempo" fighting style]. *Problemy i perspektyvy rozvytku sportyvnykh ihor ta odnoborstv u zakladakh vyshchoyi osvity*, Vyp. 1, P. 5–9.
2. Briskin, YU.A., Tovstonoh, O.F., & Roztorhuy, M.S. (2009). Individualizatsiya pidhotovky sport-smeniv na riznykh etapakh bahatorichnoyi pidhotovky [Individualization of training of athletes at various stages of long-term training]. *Visnyk Zaporiz'koho natsional'noho universytetu*, P. 20–24
3. Koshcheyev, O.S. (2018). Pidvyshchennya rivnya fizychnoyi pratsezdatsnosti sport-smeniv 12–15 rokiv, yaki spetsializuyut'sya v tkhekvondo vtf (pumse) [Increasing the level of physical performance of athletes aged 12–15 who specialize in taekwondo WTF (poomse)]. *Molod' ta olimpiys'kyi rukh*, P. 165–166.
4. Mykhalyuk, YE. (2015). Porivnyannya intehral'nykh pokaznykiv sertsevo-sudynnoyi, avtonomnoyi nervovoyi systemy y fizychnoyi pratsezdatsnosti mizh tkhekvondystamy ta bokseramy vysokoho klasu [Comparison of integrated indicators of cardiovascular, autonomic nervous system and physical performance between taekwondo players and high-class boxers]. *Fizyчне vykhovannya, sport i kul'tura zdorov'ya u suchasnomu suspil'stvi*, Vyp. 1 (29), P. 108–113.
5. Paly, O. (2023). Proyav pokaznykiv spetsial'noyi vytryvalosti tkhekvondystiv 12–14 rokiv [Manifestation of indicators of special endurance of taekwondo players 12–14 years old]. *Yedynoborstva*, Vyp. 3 (29), P. 50–60.
6. Pashkov, I.M., & Akhmedov, F.SH. (2024). Kontrol' ta upravlinnya pidhotovlenistyu tkhekvondystiv [Control and management of training of taekwondo players]. *Problemy i perspektyvy rozvytku sportyvnykh ihor ta odnoborstv u zakladakh vyshchoyi osvity*, P. 35–39.
7. Pashkov, I.M., & Pyrozhenko, O.V. (2023). Korelyatsiyni vzayemozv'yazky spetsial'noyi fizychnoyi ta tekhnichnoyi pidhotovlenosti tkhekvondystiv [Correlation relationships of special physical and technical training of taekwondo players]. *Yedynoborstva*, Vyp. 1(27), P. 39–48.
8. Pashkov, I.M., & Koshcheyev, O.S. (2022). Tkhekvondo WTF. Navchal'na prohrama dlya dytyacho-yunats'kykh sportyvnykh shkil, shkil vyshchoyi sportyvnoyi maysternosti, zakladiv spetsializovanoyi osvity sportyvnoho profilyu iz

spetsyficnymy umovamy navchannya [Taekwondo WTF. Curriculum for children's and youth sports schools, schools of higher sports skills, specialized sports education institutions with specific learning conditions]. *Ministerstva molodi ta sportu Ukrainy*. Kyiv.

9. Pashkova, V.I. (2023). Pokaznyky fizychnoyi pidhotovlenosti tkhekvondystiv 15–17 rokiv [Indicators of physical fitness of taekwondo players aged 15–17]. *Yedynoborstva*, Vyp. 3(29), P. 70–80.

10. Pashkova, V.I. (2022). Osoblyvosti pobudovy trenuval'nogo protsesu tkhekvondystiv-yunioriv 15–17 rokiv [Peculiarities of building the training process of taekwondo juniors aged 15–17]. *Problemy i perspektyvy rozvytku sportyvnykh ihor ta odnaborstv u zakladakh vyshchoyi osvity*, P. 30–33.

11. Platonov, V.M. (2020). Suchasna systema sportyvnoho trenuvannya [A modern system of sports training]. K.: *Persha drukarnya*. Kyiv.

12. Pshenichnikov, P.M., & Mitova, O.O. (2024). Problemy kontrolyu tekhniko-taktychnoyi pidhotovlenosti tkhekvondystiv vysokoyi kvalifikatsiyi [Problems of controlling the technical and tactical preparedness of highly qualified taekwondo players]. *Yedynoborstva*, Vyp. 2(32), P. 81–97.

13. Romoldanova, I. (2022). Etapnyy, potochnyy ta operatyvnyy kontrol' psykholohichnoyi pidhotovlenosti kvalifikovanykh tkhekvondystiv v olimpiys'kykh tsyklakh pidhotovky [Phased, ongoing and operational control of the psychological readiness of qualified taekwondo athletes in the Olympic training cycles]. *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu*, Vyp.3, P. 56–78.

14. Tropin, YU.M., Romanenko, V.V., Myroshnychenko, YE.S., Dzhhereliy, V.V., & Volodchenko, O.A. (2023). Osoblyvosti fizychnoyi pidhotovky v riznykh vydakh yedynoborstv (systematychnyy ohlyad) [Peculiarities of physical training in various types of martial arts (systematic review)]. *Yedynoborstva*, Vyp. 3(29), P. 98–117

15. Aravena Tapia, D.E., Roman Barrera, V., Da Silva Santos, J.F., Franchini, E., Valdés Badilla, P., Orihuela, P., & Herrera Valenzuela, T. (2020). High-intensity interval training improves specific performance in taekwondo athletes. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 15(1), P. 4–13. DOI: 10.18002/rama.v15i1.6041

16. Iermakov, S., Podrigalo, L., Romanenko, V., Tropin, Y., Boychenko, N., Rovnaya, O., & Kamaev, O. (2016). Psychophysiological features of sportsmen in impact and throwing martial arts. *Journal of physical education and sport*, 16(2), P. 433–441 DOI:10.7752/jpes.2016.02067.

17. Koshcheyev Alexander, & Dolbysheva Nina (2021). Basics of planning a pre-competitive mesocycle during taekwondo training. *Journal of Physical Education and Sport*, 21 (4), 1613–1621. DOI:10.7752/jpes.2021.04204

18. Pashkov, I., Potop, V., & Pashkova, V. (2022). Monitoring of morpho-logical and functional indicators of taekwondo athletes aged 14–15 years. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 26(4), P. 104–108. <https://doi.org/10.15391/sns.v.2022-4.002>

19. Strelchuk, S., Lukina, O., Savchenko, V., Cynarski, WJ., Baić, M., Barbas, J., & Korobeynikov, G. (2022). Physical therapy graduate students' and examiners' perception of objective structured clinical examination: a feedback for process improvement. *Health, Sport, Rehabilitation*, 8(3): P. 75–88. <https://doi.org/10.34142/HSR.2022.08.03.06>

20. Sousa, J.L.; Gamonales, J.M.; Louro, H.; Sobreiro, P.; & Ibáñez, S.J. (2022). Design and Validation of an Instrument for Technical Performance Indicators of the Kick (Chagi) Technique in Taekwondo. *Appl. Sci.* 12, 7675. <https://doi.org/10.3390/app12157675>

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).24](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).24)

Педорич А.В.,

ORCID: 0000-0002-3429-3361

доцент кафедри педагогіки та гуманітарних дисциплін, Пенітенціарної академії України, м. Чернігів

Луценко В.В.,

ORCID: 0009-0008-4118-1609

аспірант Інституту проблем виховання НАПН України, м. Київ

Пігуль Д.М.,

ORCID: 0009-0000-6853-4031

аспірант Інституту проблем виховання НАПН України, м. Київ

ВИХОВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ В СТУДЕНТСЬКІЙ МОЛОДІ У ПРОЦЕСІ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

У статті подано зміст виховання морально-вольових якостей студентської молоді у процесі освітнього процесу. Зазначено, що проблематика виховання в здобувачів освіти морально-вольових якостей актуалізована сучасними викликами та потребами українського суспільства. Такий пріоритет спонукає викладачів закладів вищої освіти та тренерів з видів спорту до оновлення занять та освітньої діяльності у цілому. Акцентовано, що навчально-тренувальний процес має спрямовуватися на розв'язання необхідних завдань щодо виховання таких морально-вольових якостей студентів як впевненість у собі, цілеспрямованість, мужність, дисциплінованість, самоствердження, самостійність, рішучість, морально-вольова стійкість, в тому числі і під час занять з фізичного виховання в ЗВО.

Для досягнення мети даного дослідження нами було використано теоретичні, емпіричні та статистичні методи (самоаналіз, метод кваліфікаційного аналізу, анкетування, тестування, бесіди та дискусії, метод педагогічного спостереження, змагання, кількісний і якісний аналіз даних та інші). Встановлено, що під час виховання морально-