

5. Гунько П.М. Методика навчання студентів застосовувати силові навантаження в процесі фізичного виховання: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.02 / П.М. Гунько. — К., 2008. — 20 с.
6. Лошицька Т.І. Аналіз функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем у юнаків з різними рівнями фізичного здоров'я та фізичної підготовленості / Т.І. Лошицька // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. - 2005. - № 18. - С. 44-49
7. Пронтенко К. В. Удосконалення фізичної підготовленості курсантів операторських спеціальностей засобами гирьового спорту на етапі первинного навчання : автореф. дис. канд. пед. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02 / К.В. Пронтенко. — ЛДУФК. — Львів, 2009. — 20 с.
8. Baranov V.V. Weightball exercises as the means of developing students professionally-applied abilities / V. V. Baranov // 3-rd International scientific-applied conference «Conditions and problems of development of weightball lifting». – Athens: IWBF, 2002. – P. 51–53.
9. Edward Aston. How to Develop a Powerful Grip. - London: The Mitre Press, 1946. — 40 с.
10. Konoh A.P. Effect of weight lifting exercises on the physical condition of future mechanical engineers / A.P. Konoh, E.A. Karabanov // Theory and methods of physical education. - 2016. - № 02. - P. 6-10.
11. Neupert Geoff. The RKC Book of Strength and Conditioning. -Dragon Door Publications, Inc., 2012. — 230 p.
12. Pereverzeva I.V. Elements of kettlebell lifting strength training students / comp.; I.V. Pereverzeva, N.D. Larin. - Ulyanovsk: Ulstu 2004. – 60 p.
13. Shcherbina Y. Dumbbell delightful flight / Y. Shcherbina.- K. 1998. -118 p.

Кощеев Александр Сергеевич

Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта

ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ, РАЗВИТИЯ ТХЭКВОНДО ВТФ НА МЕЖДУНАРОДНОЙ СПОРТИВНОЙ АРЕНЕ

Анотація. Стрімке зростання розвитку тхеквондо як бойового мистецтва і олімпійського виду спорту зумовлений багатьма чинниками характеризують тхеквондо як цілісну соціальну систему, спрямовану на формування повноцінного суспільства і самовдосконалення особистості людини. Тхеквондо, в свою чергу, постійно модернізується і йде в ногу з часом, розвиваючи різні напрямки бойового мистецтва.

Ключові слова: тхеквондо, керугі, пумсе.

Аннотация. История становления, развития тхэквондо ВТФ на международной спортивной арене **Кощеев А.С.** В данной статье рассматриваются исторические, социальные и другие особенности развития и становления тхэквондо ВТФ. Стремительный рост развития тхэквондо как боевого искусства и олимпийского вида спорта обусловлен многими факторами характеризующие тхэквондо как целостную социальную систему, направленную на формирование полноценного общества и самосовершенствование личности человека. Тхэквондо, в свою очередь, постоянно модернизируется и идет в ногу со временем, развивая различные направления боевого искусства.

Ключевые слова: тхэквондо, керуги, пумсэ.

Annotation. History Formation, development taekwondo WTF in the sports world Koshcheev Alexander. Over the long history of martial arts in the world has undergone multiple changes in their development, taking into account the geopolitical situation in Asia, cultural, social and other factors affecting the formation and prospects for the further formation of martial arts in the world. Korea, a country that gave the world an Olympic sport - Taekwondo, took a long history of formation and to date, has opened popular destinations from the martial arts included in the Olympic program. This article discusses the historical, social and other aspects of development and formation of Taekwondo WTF. The rapid growth in the development of Taekwondo as a martial art and Olympic sport due to many factors characterizing the Taekwondo as an integrated social system, aimed at the formation of a full-fledged society and self-improvement of the individual person. Taekwondo, in turn, is constantly being upgraded and is in step with the times, developing various directions of martial arts.

There are two areas of competition in taekwondo poomsae and it kerugi. Kerugi is a full contact fight two athletes with the age and sex of participants - this line is included in the Olympic program. Poomsae is a demonstration of all the technical arsenal of Taekwondo as a fulfillment of certain complexes, where athletes compete in individual, pair and team performances. These two areas are regularly held the continental competition, as well as the World Championships.

Taekwondo (WTF) today is not only one of the most popular sports in the world, but also the most affordable. It covers not only the health of athletes and def- and Paralympians. Large scale involved, taking into account age, gives everyone the opportunity to find a way to self-realization and self-improvement through the development and education of the motor and the moral and volitional qualities. In many countries of the world Taekwondo is used in the system of physical and moral education of youth and the younger generation. At the same time, Taekwondo as a martial art has left a lot of martial arts principles: discipline, confidence, courage, honesty, confidence, and many others. This gives the opportunity to do to feel confident in all situations, to get out of any situation with your head held high and follow the principles of Olympic.

Keywords: Taekwondo, poomsae, kerugi.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. За багатовікову історію розвитку

восточных боевых искусств в мире произошли многократные изменения их развития с учетом геополитической ситуации в Азии, культурных, социальных и других факторов, влияющих на формирования и перспективы дальнейшего становления единоборств в мире. Корея, как страна, давшая миру олимпийский вид спорта – тхэквондо, прошла многовековую историю становления и на сегодняшний день, раскрыла популярнейшее направления из единоборств входящее в программу Олимпийских игр [1; 5].

Тхэквондо, как вид спорта, впитало в себя много направлений корейских боевых искусств и с 1959 года приобрело современное название, которое переводится как «путь постижения искусства ударов ногами и руками». С 1965 года Тхэквондо закрепилось в мировой классификации боевых искусств, как новый вид спорта [2; 4; 11].

Тхэквондо и дзюдо как восточные единоборства, входящие в программу Олимпийских игр, не допускают в обучение использование различного оружия, что в свою очередь характеризует соревновательный поединок, который сводится к умению достигать победы только за счет своих собственных возможностей. В сравнении с другими боевыми искусствами тхэквондо выгодно отличается приоритетом использования различных ударов ногами и в частности сложной прыжковой техникой.

В целях снижения травматизма появилось защитное оборудование для спортсменов и с этого момента боевое искусство приобрело черты спорта. Под эгидой Ассоциации тхэквондо Кореи в 1973 году был проведен первый Чемпионат мира, в котором приняло участие 161 спортсмен из 16 стран. Там же была основана Всемирная федерация тхэквондо (ВТФ) [3; 7; 9].

Впервые тхэквондо, как вид единоборств, было продемонстрировано на Олимпийских играх в Сеуле (Южная Корея) 1988 год, в Барселоне (Испания) 1992 год, в Атланте (США) 1996 год. Полноценное включение в программу Олимпийских игр состоялось в 2000 году в Сиднее (Австралия) и до сегодняшнего дня занимает лидирующее место по популярности на данных соревнованиях [1; 2; 4].

Существует два соревновательных направления в тхэквондо это керуги и пумсэ. Керуги представляет собой полноконтактный поединок двух спортсменов с учетом возраста и пола участников - данное направление включено в программу Олимпийских игр. Пумсэ представляет собой демонстрацию всего технического арсенала тхэквондо в виде выполнения определённых комплексов, где спортсмены соревнуются в индивидуальных, парных и командных выступлениях. По этим двум направлениям регулярно проводятся континентальные соревнования, а также Чемпионаты мира. По пумсэ проводится большое количество соревнований различного уровня и квалификации спортсменов от самых маленьких спортсменов до ветеранов спорта. Самой яркой особенностью соревнований по пумсэ считаются выступления в вольной программе (фристайл) среди мужчин и женщин в личном, парном и командном выступлении. С 2013 года, в олимпийском направлении керуги, начали проводиться соревнования (Гран-При) для элитных спортсменов, претендующих участвовать на Олимпийских играх.

На сегодняшний день тхэквондо практикуют более чем 70 миллионов человек во всем мире, что делает этот зрелищный вид спорта наиболее популярным в спортивном обществе. Всемирная федерация тхэквондо (ВТФ) имеет две штаб-квартиры в мире - Сеул (Корея), Лозанна (Швейцария), это дает возможность развивать тхэквондо в 206 странах мира [1; 5; 8].

Тхэквондо (ВТФ) сегодня не только один из самых популярных видов спорта в мире, но и самый доступный. Он охватывает не только здоровых спортсменов, но и деф- и паралимпийцев. Большая градация занимающихся с учетом возраста, дает возможность каждому найти способ самореализации и самосовершенствования за счет развития и воспитания двигательных и морально-волевых качеств. Во многих странах мира тхэквондо используется в системе физического и морального воспитания молодежи и подрастающего поколения. В тоже время тхэквондо, как вид боевого искусства, оставил в себе многие принципы единоборств: дисциплина, уверенность, смелость, честность, уверенность и многие другие. Это дает возможность занимающимся чувствовать себя уверенно в любых жизненных ситуациях, из любой ситуации выйти с высоко поднятой головой и следовать принципам олимпизма.

Как боевое искусство в тхэквондо разрешены разнообразные удары руками и ногами, защитные приемы и передвижения. Экипировка спортсменов оборудована специальными датчиками, регистрирующими точность и силу попадания, которые находятся в защитном шлеме, жилете и на перчатках спортсменов. Электронная система судейства фиксирует попадания в разрешенные области экипировки спортсмена и в результате определяется победитель. Система начисления баллов следующая: за удар рукой или ногой в защитный жилет противника насчитывается один бал, за удар ногой с разворота в жилет или за попадание в шлем – три балла, за попадание в защитный шлем с разворота – четыре балла. Поединок состоит из трех раундов по две минуты с минутным перерывом между раундами. Если в результате поединка один из спортсменов набирает более чем 12 баллов, то считается, что данный поединок выигран по явному преимуществу. При равном счете после трех раундов проводится четвертый раунд до «золотого балла», то есть до первого зачетного попадания в жилет или шлем. Честность поединка обеспечивают судьи, которые в случае нарушения правил спортсменом, могут оштрафовать его, снять балл, если выполнен запрещенный удар или действие повлекшее травму одного из спортсменов. Для более спорных вопросов касающихся начисления баллов или попадания в зачетные зоны используется видео повтор, где независимые судьи принимают решение по спорной ситуации.

Тхэквондо постоянно эволюционирует и с Олимпийских игр 2012 в Лондоне (Великобритания) были внесены ряд изменений касающиеся инноваций позволяющие сделать этот вид спорта более зрелищным для зрителей, безопасным для участников, систему проведения соревнований прозрачной и справедливой. Изменения и новшества касаются следующих категорий: только 128 спортсменов (мужчин и женщин) в соответствии с мировым рейтингом участвуют в соревнованиях; использование новейшей электронной системы судейства соревнований исключая субъективности судей; восьмиугольная соревновательная площадка; новая система начисления очков и штрафных наказаний;

одинаковое количество судей среди мужчин и женщин; видео показ хода соревнований в режиме реального времени; видео повтор спорных моментов соревновательной борьбы на большом экране. На протяжении всех дней соревнований, показательная команда демонстрирует все многообразие тхэквондо, в перерывах между поединками и частями соревновательных дней, тем самым повышая интерес зрителей к виду спорта.

На Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро (Бразилия) 2016 году представительство спортсменов было представлено следующим образом: Африка 12 стран – 20 спортсменов; Азия 13 стран – 31 спортсмен; Европа 19 стран – 42 спортсмена; Океания 4 страны – 8 спортсменов; Пан-Америка 15 стран – 27 спортсменов. Все спортсмены соревнуются в четырех мужских и женских категориях на протяжении четырех дней соревнований. Одна мужская и одна женская весовая категория разыгрывается в течении одного дня. Для того чтобы стать чемпионом необходимо выиграть четыре поединка с различными противниками. Таким образом, такая форма проведения соревнований и определения победителя является самой перспективной на современном этапе развития тхэквондо, как Олимпийского вида спорта [1; 6; 10].

В истории тхэквондо, как боевого искусства и олимпийского вида спорта можно выделить десяток выдающихся спортсменов, благодаря которым этот вид спорта возносится на пьедестал как самый инновационный, безопасный, зрелищный и доступный вид спорта: Jade Jones (Велибритания), Dae-hoon Lee (Южная Корея), Steven Lopez (США), Milica Mandic (Сербия), Servet Tazegul (Турция), Jingyu Wu (КНР), Dong-min Cha (Южная Корея), Aaron Cook (Молдова), Maria Espinoza (Мексика), Joel Gonzalez Bonilla (Испания).

Пумсе – как неолимпийское направление тхэквондо ВТФ за последнее время также приобретает новые черты спорта, который уже покорило большое количество занимающихся по всему миру. Регулярно проводятся как континентальные, так и Чемпионаты мира, на которых стремительно растет количество стран участниц так и самих спортсменов. Вслед за этим изменяются и стандартизируются правила соревнований по пумсэ, проводятся судейские и тренерские курсы. Вместе с количеством соревнований в международном календаре растет и квалификация спортсменов участвующих в них [3; 6; 7].

В программу соревнований по пумсэ в последнее время включили соревнования по фристайлу (вольные выступления). Стремительный рост фристайла, как направления пумсэ, дало возможность проведению соревнований по тхэквондо ВТФ среди команд в показательных программах, что было продемонстрировано на последних Олимпийских играх.

В системе оценивания выступлений спортсменов на международных соревнованиях по пумсэ используют различные электронные судейские системы, позволяющие быстро и эффективно повысить зрелищность соревновательной деятельности, а также качество работы судейских бригад. Оценку выступления спортсменов, как в традиционных пумсэ, так и во фристайле, классифицируют по показателям техники и зрелищности, каждая из которых имеет свои составные части такие как: в традиционных пумсэ - техника базовых элементов, правильность техники отдельных движений, сохранение баланса, мощность и скорость, сочетание ритма, скорости и силы, выражение энергии; во фристайле - высота удара в прыжке, количество градусов в оборотах, количество последовательных ударов, акробатические элементы, последовательность и взаимосвязь базовых элементов, степень завершенности пумсэ, креативность, гармоничность элементов, музыка и хореография [1; 3; 5].

Анализируя все эти сложные показатели, по которым оценивается спортсмен, предъявляют повышенные требования к его подготовленности и ответственности к выставлению судейской оценки. Таким образом, любой занимающийся тхэквондо может совершенствоваться и повышать свои спортивные достижения благодаря такому большому и сложному набору требований к подготовленности спортсмена.

Выводы. Подводя итог небольшого исследования, можно сделать вывод о том, что эволюционный прогресс развития тхэквондо как социальной, политической, нравственной и духовной направленности данного вида спорта в обществе, может в скором времени принести новые ступени в своем развитии и включением в программу Всемирных игр – пумсэ, как неолимпийского направления тхэквондо. Также уже в 2017 году в международном календаре будет проводиться первый пляжный Чемпионат мира по тхэквондо в разделе пумсэ, который даст новый толчок в развитии тхэквондо и дальнейшей популяризации его во всем мире.

ЛИТЕРАТУРА

1. Всемирная федерация тхэквондо ВТФ. [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.worldtaekwondofederation.net>
2. Кошечев О.С. «Организация и проведение соревнований по тхэквондо ВТФ в разделе пумсэ» О.С. Кошечев // Серия №15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури/фізична культура і спорт»36. Наукових праць/ За ред.. Г.М. Арзютова. – К.:Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2016. – Випуск 3 (72)16.166 с.
3. Кошечев О.С. Змагальна діяльність в тхеквондо / О.С. Кошечев // Молода спортивна наука України: 36. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів, 2004. – С. 204.
4. Кошечев О.С. Удосконалення навчально-тренувального процесу в тхеквондо з урахуванням різних систем суддівства / О.С. Кошечев // Молода спортивна наука України: 36. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів, 2014. – С.123.
5. 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, 2009 - С. 87.
6. Центр развития тхеквондо ВТФ. Кукивон. [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.kukkiwon.or.kr>
7. Competition Rules & Interpretation. The World TAEKWONDO Federation. 2014. – 79 p.

8. Taekwondo Tournament Organization System for: WTF Kyorugi and Poomsae. [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://taekoplan.nl>
9. Kazemi Mohsen. 2000 Sydney Olympic TAEKWONDO Athlete Profile/WTF TAEKWONDO. – 2004, № 89. – P. 48-51.
10. KIM Sang H. Martial Arts After 40. – Turtle Press, 2000. – 345 p.
11. KIM Sang, LEE Kyong Myong, JEONG Kook Hyun. TAEKWONDO KYORUGI. – Turtle Press (CT), 1999. – 219 p.

Маракушин А.І., Мкртчян О.А.

Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

СУЧАСНІ ОЗДОРОВЧІ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ВНЗ

Анотація. Проаналізовано та узагальнено досвід застосування сучасних оздоровчих фітнес-технологій у роботі вищих навчальних закладів, спрямований на підвищення рухової активності та фізичної підготовленості студентської молоді. Визначено сутність, компоненти та принципи сучасних оздоровчих фітнес-технологій.

Ключові слова: студенти, фітнес-технології, рухова активність

Аннотация. Современные оздоровительные фитнес-технологии как средство повышения двигательной активности и физической подготовленности студентов ВУЗА Маракушин А.И., Мкртчян О.А. Проанализирован и обобщен опыт применения современных оздоровительных технологий фитнеса в работе высших учебных заведений, направленный на повышение двигательной активности и физической подготовленности студенческой молодежи. Определено сущность, компоненты и принципы современных оздоровительных технологий фитнеса.

Ключевые слова: студенты, фитнес-технологии, подвижная активность.

Annotation. The modern health fitness-technologies as mean of increase of motive activity and physical preparedness of students in the higher school Marakushin A.I., Mkrtychan O.A. One of basic forms of physical education of students with the purpose of effective decision of the put tasks there is organization physical education from used of the modern programs of fitness and technologies. The article is justified by the appearance of fitness technology, given their definition, revealed specific characteristics. Analysis of the emergence of fitness technologies, their origins and modern content revealed that most of them appear in the fitness industry, which integrates both traditional and innovative methods and programmers, and on the basis of the most valuable experience in domestic and foreign physical culture established innovative fitness methods. Presents the results of the study revealed that selection and application of fitness technologies in different parts of the class of physical culture in various directions not only updates the methodical approaches and helps to increase the interest of students to fitness, but also contributes to improving their physical fitness and development of motor abilities. The purpose of the research is substantiation of purposefulness of the modern health fitness-technologies application for strengthening of students' psycho-physical condition and psycho-social health at physical culture training and recreation classes.

Key words: students, fitness technology, algorithm development the modern health fitness-technologies process of physical education students.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень. Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання студентів конкретизується у фізкультурно-оздоровчих технологіях, які нині інтенсивно розвиваються. Так, Ю.О.Усачов, І.А.Усатова, С.В. Цаподой (2014) В.Б.Зінченко, В.О.Жуков, П.С.Козубей (2009), М.М.Булатова, Т.Ю.Круцевич (2008), О.Г.Сайкіна (2013) та ін. у своїх дослідженнях вказують на те, що практичним проявом фізкультурно-оздоровчої технології у фізичному вихованні є різні фітнес-програми, котрі становлять основний зміст цих занять. Поняття фізкультурно-оздоровча технологія так само, як і фітнес-технологія, об'єднують процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях з метою удосконалення методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу. Так, на думку українських науковців, в період модернізації освіти України, в який ми вступили і перебуваємо зараз, необхідно застосовувати в навчальному процесі новітні технології фізичного виховання оздоровчого спрямування, що вже певний час застосовується у фітнес-клубах. Таким чином, сучасні фітнес-технології стануть дієвим засобом для виконання завдань з фізичного виховання та будуть підвищувати мотивацію студентів до занять. Актуальною є проблема пошуку ефективних шляхів залучення студентів до активної участі у процесі фізичного виховання, поліпшення їхньої фізичної підготовленості за рахунок впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій, які б сприяли розвитку позитивної мотивації до занять фізичною культурою та формували основи самостійної оздоровчої діяльності [1,2,4, 9, 11].

Мета дослідження - здійснити аналіз літератури щодо удосконалення організації фізичного виховання студентів у процесі застосування сучасних фітнес-технологій. Проаналізувати теоретичні аспекти, визначити сутність, компоненти та принципи сучасних фітнес-програм у процесі фізичного виховання студентів.

Методи дослідження – аналіз, узагальнення, систематизація та порівняння відомостей науково-методичної літератури з проблем фізичного виховання студентів, тестування, педагогічне спостереження та методи математичної статистики.

Завдання роботи.

1. Вивчити стан проблеми пошуку ефективних оздоровчих фітнес-технологій для підвищення рухової активності