

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.10(155).16
УДК 796.032(100):316.

Данищук С.Ю.
аспірант кафедри спортивно-педагогічних дисциплін
ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»
Яців Я.М.
кандидат педагогічних наук, професор,
ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»
Гнатчук Я.І.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
Хмельницький національний університет

ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ВІКОМ 12-13 РОКІВ У ТАЕКВАН-ДО ІТФ: ПЕРСПЕКТИВИ ДОСЛІДЖЕНЬ

Однією з найбільших груп серед видів спорту представлені спортивні єдиноборства. Поряд з іншими видами спортивних єдиноборств таекван-до ІТФ має виражені особливості філософські засади та їх практичну реалізацію, структуру та зміст змагальної діяльності. **Мета:** з'ясувати перспективи досліджень, пов'язані із диференціацією фізичної підготовки спортсменів віком 12-13 років у таекван-до ІТФ. **Методи.** Використано методи теоретичного аналізу та узагальнення даних наукової та методичної літератури. Проведено аналізування даних, пов'язаних з системою підготовки спортсменів, формуванням їхньої фізичної, техніко-тактичної підготовленості в таеквандо ВТФ, ІТФ та інших спортивних єдиноборств. **Результати.** Для спортивних єдиноборств характерний великий арсенал техніко-тактичних прийомів, підвищені вимоги до їхньої реалізації в умовах змагальної діяльності, висока видовищність та непередбачуваність переможця, жорсткий контакт із суперниками. У науково-методичній літературі зазначається, що основою для різних видів спортивних єдиноборств є фізична підготовка спортсменів. До вирішення завдань фізичної підготовки спортсменів у таекван-до ІТФ варто залучати передові методичні розробки фахівців. Однією з таких є диференціація. У практиці підготовки спортсменів більшості груп видів спорту підтверджено й доведено ефективність застосування різних методичних варіантів диференціації фізичної підготовки на прикладі значної кількості видів спорту: гандбол, регбі, спортивне орієнтування, волейбол, веслування. Однак поза увагою фахівців залишився значний обсяг актуальної наукової інформації, пов'язаної із застосуванням диференціації фізичної підготовки на основі показників фізичної підготовленості спортсменів в єдиноборствах. **Висновки.** На основі існуючого протиріччя між потребою удосконалення фізичної підготовленості спортсменів віком 12-13 років у таекван-до ІТФ на тлі зростаючої конкуренції та відсутності комплексного урахування компонентів індивідуальної фізичної підготовленості потребує розв'язання актуальне науково-практичне завдання диференціації фізичної підготовки спортсменів віком 12-13 років у таекван-до ІТФ.

Ключові слова: таекван-до ІТФ, перспективи, вивчення, зміст, обговорення, фізична підготовка, диференціація.

Danyshchuk S.Yu., Yatsiv Ya.M., Hnatchuk Ya.I. Differentiation of physical training of athletes aged 12-13 in taekwon-do ITF: prospects of research. Martial arts represent one of the biggest groups among kinds of sports. Along with other kinds of sports, taekwon-do ITF has distinguished features, philosophical bases and their practical realization, structure and content of competition activity. **The aim** is to reveal prospects of research related to differentiation of physical training of athletes aged 12-13 in taekwon-do ITF.

Methods. Methods of theoretical analysis and academic and methodological references data generalization have been used. Data regarding the system of athletes training, formation of their physical, technical and tactical training in taekwon-do WTF, ITF and other martial arts have been analyzed. **Results.** A peculiar feature of martial arts is a wide range of technical and tactical techniques, increased requirements to their realization under conditions of competition activity, their spectacular nature, winner unpredictability, hard contact with opponents. In various academic references, it has been noted that physical training of athletes is the basis for various kinds of martial arts. To tackle issues of physical training of athletes in taekwon-do ITF it is advisable to use advanced methodological developments. Differentiation is one of them. Effectiveness of the use of various methodological variations of physical training differentiation has been confirmed and proven within practice of athletes training in the majority of sports: handball, rugby, sports orientation, volleyball, rowing. However, a significant volume of academic information related to application of physical training differentiation on the basis of indices of physical preparedness of martial-arts athletes has not been analyzed.

Conclusions. On the basis of the existing contradiction between the need to improve physical training of athletes aged 12-13 in taekwon-do ITF on the background of increasing competitiveness and lack of complex consideration of the components of individual physical preparedness, an urgent academic and practical objective of physical training differentiation of athletes aged 12-13 in taekwon-do ITF needs to be tackled.

Key words: taekwon-do ITF, prospects, study, content, discussion, physical training, differentiation.

Актуальність теми. Спортивна діяльність представлена великою різноманітністю видів спорту. Це дає підстави кожному бажаючому знайти свою сферу зацікавлення [10, 21].

Однією з найбільших груп серед видів спорту представлені спортивні єдиноборства. Великий арсенал техніко-тактичних прийомів, підвищені вимоги до їхньої реалізації в умовах змагальної діяльності, висока видовищність та непередбачуваність переможця, жорсткий контакт із суперниками – це базові компоненти залучення спортсменів до занять видами спорту із цієї групи [22, 27, 32, 33].

Фундаментальні дослідження теоретико-історичного характеру дали підстави говорити про вищу важливість та більшу увагу до видів спорту, що входять до олімпійської програми. Разом із тим, значно більшою є кількість неолімпійських видів спорту. Вони, так само як й олімпійські мають відокремлену систему змагань та багаторічну систему підготовки, потребують актуальних науково-методичних розробок для подальшого розвитку як виду спорту, так і підвищення результативності спортсменів на національному та міжнародному рівнях [10, 21].

Одним із таких видів спорту є таекван-до ІТФ, що поряд з іншими версіями цього захопливого виду спортивних єдиноборств, має виражені особливості філософських засад та їх практичної реалізації, структури та змісту змагальної діяльності тощо [2, 5, 11, 14, 28].

У науково-методичній літературі зазначається, що основою для різних видів спортивних єдиноборств є фізична підготовка спортсменів [7, 10, 21]. Велика увага до питань фізичної підготовки завжди приділялася фахівцями олімпійських спортивних єдиноборств [3, 13, 16, 20, 31].

З поміж інших, варто виділити наукові праці, які вказують на необхідність удосконалення фізичної підготовленості та відповідного пошуку альтернативних шляхів формування структури та змісту фізичної підготовки в різних видах спорту [1, 4, 6, 7]. Свою увагу на питаннях координаційних здібностей у тренувальній та змагальній діяльності тхеквондистів зосередили [8, 15, 17], розвитку спеціальних фізичних якостей спортсменів [18, 26], взаємозв'язкам фізичної і техніко-тактичної підготовки [12, 17, 19, 23], оцінці рівня розвитку фізичних якостей тхеквондистів високої кваліфікації [24].

Однак виявлені наукові праці не дають змоги повною мірою якісно оцінити та побудувати процес фізичної підготовки спортсменів у таекван-до ІТФ, що вирізняється з поміж інших специфікою правил змагань та базовими положеннями навчально-тренувального процесу.

Мета дослідження: з'ясувати перспективи досліджень, пов'язані із диференціацією фізичної підготовки спортсменів віком 12-13 років у таекван-до ІТФ.

Методи дослідження. Використано методи теоретичного аналізу та узагальнення даних наукової та методичної літератури. Проведено аналізування даних, пов'язаних з системою підготовки спортсменів, формуванням їхньої фізичної, техніко-тактичної підготовленості в таеквандо ВТФ, ІТФ та інших спортивних єдиноборств, що за структурою та міслом змагальної діяльності є схожими.

Виклад основного матеріалу дослідження. За суттю теорія спорту представлена цілісною системою поглядів, що дає уявлення про спорт як соціальне явище, закономірності його функціонування та основні поняття, оптимальні зміст і структуру побудови спортивної підготовки і змагальної діяльності [10, 21]. На думку Г.М. Арзютова теорія спорту є метатеорією для усіх часткових теорій, що представлені в окремих видах спорту, окремих сторонах спортивної діяльності [2].

Більшість науковців наголошують на необхідності раціональної побудови тренувань. Це має особливе значення в ситуаціях, коли одним із резервів вдосконалення системи підготовки виступає є оптимізація тренувального процесу, стабілізація й варіативність кількісних параметрів, підтримання тренувальних та змагальних навантажень [10, 12, 21].

Інша частина фахівців, підтримуючи зазначене, вказує на необхідності вибору тренувальних засобів, конкретизації характеру та величини фізичних навантажень, їхньому залученню відповідно вимогам та закономірностям поєднання етапів та періодів підготовки, пошуку раціонального місця в структурі тренувальних циклів [17, 22, 23].

Види спортивних єдиноборств, що не входять до олімпійської програми поступаються за обсягом та глибиною наукових досліджень. Одним із таких видів спорту є таекван-до ІТФ. До того ж більшість наявних досліджень стосуються представлення тхеквандо у системі спортивних єдиноборств [5, 8, 19]. Ряд авторів переконливо доводять ефективність застосування засобів тхеквандо для розвитку фізичних якостей представників різних груп населення [14, 28, 33]. Ще низка авторських досліджень доводить ефективність та позитивне перенесення фізичної підготовленості спортсменів на рівень їхньої техніко-тактичної підготовленості [13, 17, 31], ефективність навчально-тренувального процесу [3, 8, 23] та результатів змагальної діяльності [16, 17].

Узагальнення інформації численних джерел дає змогу говорити про наявність ключових завдань підготовки спортсменів. Серед них більшість фахівців схилиються до необхідності різностороннього фізичного розвитку, зміцнення здоров'я; сприяння розвитку фізичних якостей, підвищення функціональних можливостей організму (вдосконалення різних органів та систем організму), стимулювання відновних процесів, підвищення обізнаності з теорії і методики тренування, гігієни та медичного контролю (самоконтролю).

Підготовка спортсменів із таеквон-до (ІТФ) практично не відображена в науковій та методичній літературі. Окрім того науково-методичні знання з підготовки спортсменів за версією ВТФ буде, певно мірою, відображено нижче. Тому ми зупинимося на інтерпретації даних зі споріднених за структурою за змістом видах спортивних єдиноборств (олімпійської та не олімпійської програми).

Як приклад автор наводить певні проблеми у підготовці спортсменів у панкратіоні. Серед них виокремлено потребу удосконалення спеціальних фізичних якостей спортсменів, базових компонентів техніки різних груп прийомів, підвищення морально-вольової готовності до участі у двобойі тощо [27].

Долучаючись до схожих тверджень ряд авторів зазначають, що планування поетапної підготовки спортсменів повинне враховувати адекватність цільових функцій підготовки спортсменів-єдиноборців щодо резервних можливостей

організму, спрямованість на комплексне навчання оптимальним для кожного спортсмена руховим діям, формування індивідуального стилю техніки та обов'язкову участь у змагальній діяльності [2, 10, 21].

Група фахівців В. В. Романенко, В. Л. Голоха, Н. А. Веретельнікова [24] наголошують на тому, що успіх єдиноборців у змагальній діяльності значною мірою залежить від своєчасної та об'єктивної оцінки рівня власної підготовленості з подальшою корекцією тренувального процесу на основі виявлених недоліків.

Схожу думку ми покладаємо у виконання власного дослідження. Зокрема, згідно алгоритму плануємо визначити ступінь переважання/відставання показників фізичної підготовленості спортсменів від загальногрупових на цьому та вищому етапі багаторічної підготовки.

Дотримуючись рекомендацій І. М. Пашкова та О. В. Палія [18] схильні до того, що фізичне навантаження вимагатиме істотного підвищення функції серцево-судинної системи організму спортсменів. Спектр цих проявів значною мірою може бути активований за допомогою фізичних навантажень у межах загальної та спеціальної фізичної підготовки таеквондистів.

У більш ранньому дослідженні Ю. О. Юхно [31] експериментально встановив, що до реалізації технічних дій з високою ефективністю у висококваліфікованих дзюдоїстів залучені переважно дельтоподібний м'яз, двоголовий м'яз плеча, двоголовий м'яз стегна і чотириголовий м'яз стегна, м'яз-розгинач хребта, найширший м'яз спини. Це вказує на необхідність звернення уваги при фізичній підготовці спортсменів-єдиноборців на розвиток проявів сили.

Це доводить наше припущення про необхідність акцентованого розвитку фізичних якостей спортсменів, адже до результативної змагальної діяльності необхідні прояви силових якостей, спеціальної витривалості та координаційних здібностей тощо.

Дисертаційне дослідження із залученням контингенту борців вільного стилю було реалізоване І. Й. Малинським [16]. Воно стосувалося індивідуальних особливостей у розвитку компонентів фізичної підготовленості та функціональних можливостей кваліфікованих борців (групи юніорів та дорослих). Окрім виявлення значної розбіжності у спеціальній працездатності зазначено, що кваліфікованим борцям притаманний виражений розвиток певного компоненту функціональної підготовленості.

У дисертаційному дослідженні М. О. Яремко [32] на підставі урахування відмінностей результатів від середньогрупових та необхідності їх корекції, розроблено та експериментально доведено ефективність програми з удосконалення швидко-силових якостей кікбоксерів в ударних прийомах.

Наступним прикладом урахування індивідуальних особливостей, що впливають на ефективність тренувальної та змагальної діяльності спортсменів Шотокан карате-до на етапі початкової підготовки є дисертаційне дослідження С. С. Пятисоцької [22]. Для його реалізації створено комп'ютерну програму обліку індивідуальних особливостей юних каратистів. На підставі заздалегідь визначеної факторної структури загальної та спеціальної фізичної підготовленості юних каратистів розроблено авторську методику планування учбово-тренувального процесу юних каратистів з використанням засобів інформаційних технологій.

Таким чином, існує гостра необхідність для проведення якісного процесу підготовки спортсменів-єдиноборців здійснювати об'єктивний та систематичний контроль за відповідними сторонами підготовленості та результатами їхньої корекції.

Багатьма авторами в основу власних досліджень покладено диференціацію спортсменів за ваговими категоріями та кваліфікацією спортсменів. Підсумовуючи можемо зазначити, що фахівці зі спортивних єдиноборств висловлюють спільні думки та твердження щодо необхідності урахування індивідуальних та групових показників підготовленості та змагальної діяльності спортсменів та їхнє урахування при плануванні та реалізації різних сторін підготовки спортсменів на етапах багаторічного спортивного удосконалення.

Тому варто розглядати залучення до вирішення завдань фізичної підготовки спортсменів у цьому виді спорту передових методичних розробок фахівців. Одним із таких напрямів, що якісно обґрунтовано в значній кількості досліджень є диференціація [7]. Диференціація, як процес і стан подібності певної соціальної групи, у нашому випадку – спортсменів на складові частини чи елементи за характерними ознаками, притаманними для цієї групи.

Продовження наукового напрямку за цією тематикою зроблено такими фахівцями:

- О. В. Базильчук [4] обґрунтував методику диференційованого розвитку фізичних якостей кваліфікованих гандболісток за допомогою врахування індивідуальних профілів фізичної підготовленості та моделей змагальної діяльності й фізичної підготовленості кваліфікованих гандболісток;

- А. С. Андрес [1] розробив програму диференційованої фізичної підготовки багатоборців військово-спортивного комплексу на підставі структури взаємозв'язків між показниками фізичної підготовленості та результатами змагальної діяльності багатоборців різної кваліфікації;

- Х. Р. Хіменес [29] уперше обґрунтувала тренувальний ефект застосування програми фізичної підготовки, що поєднує комплексний розвиток фізичних якостей (70-75%) з диференційованим розвитком недостатньо розвинутих фізичних якостей спортсменів-орієнтувальників віком 14–15 років.

- А.І. Хохла [30] реалізувала дисертаційне дослідження з вдосконалення фізичної підготовки фехтувальників-шпажистів шляхом диференціації на етапі попередньої базової підготовки;

- О.М. Квасниця [9] на прикладі спортсменів із регбі-7, з'ясував структуру найбільш значущих показників фізичної підготовленості (шляхом факторного аналізу) та на цій основі застосував диференційований підхід до розвитку фізичних якостей з урахуванням індивідуальних профілів фізичної підготовленості спортсменів;

- Я.І. Гнатчук [6] на прикладі спортсменів-волейболістів довів ефективність диференціації фізичної підготовки.

Таким чином виникає актуальність окремого наукового дослідження зі необхідністю обґрунтувати диференціацію змісту фізичної підготовки спортсменів віком 12-13 років у таекван-до ІТФ з урахуванням їхньої фізичної

підготовленості.

Проблемною сферою його проведення варто вбачати фізичну підготовку спортсменів у єдиноборствах, а предметною – диференціацію фізичної підготовки спортсменів у єдиноборствах.

Вбачаємо можливими завданнями, які можуть бути вирішені у ході цього дослідження: визначити сутність та актуальність наукового вивчення питань диференціації у системі багаторічної підготовки спортсменів у єдиноборствах; визначити фізичну підготовленість та встановити взаємозв'язки між компонентами загальної та спеціальної фізичної підготовленості спортсменів віком 12-13 років у таекван-до ІТФ; розробити програми диференційованої фізичної підготовки спортсменів віком 12-13 років у таекван-до ІТФ з урахуванням їхньої фізичної підготовленості та визначити її ефективність.

Серед сукупності методи дослідження ми пропонуємо наступні: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури і емпіричних матеріалів наявних наукових досліджень (передбачає з'ясування стану розробки наукового напрямку, визначення критеріїв контролю, засобів удосконалення фізичної підготовленості спортсменів віком 12-13 років у таекван-до ІТФ); педагогічне спостереження (реєстрація і статистичний облік результатів тестування рівня фізичної підготовленості спортсменів віком 12-13 років у таекван-до ІТФ); педагогічний експеримент (перевірка ефективності програми та методичних варіантів диференціації фізичної підготовки спортсменів віком 12-13 років у таекван-до ІТФ); методи статистичної обробки (опрацювання цифрових даних на різних етапах виконання дисертаційного дослідження).

Унаслідок проведення дослідженнями ми очікуємо отримати як нові наукові дані, так і доповнити наявні. Зокрема планується обґрунтувати диференціацію змісту фізичної підготовки спортсменів віком 12-13 років у таекван-до ІТФ з урахуванням їхньої фізичної підготовленості; отримати дані щодо порівняльної ефективності різних методичних підходів диференціації змісту фізичної підготовки спортсменів віком 12-13 років у таекван-до ІТФ за переважаючим впливом на характеристики фізичної підготовленості.

Окрім цього ймовірно вдасться удосконалити відомості щодо відмінностей показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості спортсменів віком 12-13 років у таекван-до ІТФ на підставі різних чинників внутрішньо групового розподілу та відомості щодо особливостей структури та змісту навчально-тренувального процесу спортсменів віком 12-13 років у таекван-до ІТФ. Подальший розвиток можуть отримати наукові відомості з реалізації комплексного контролю фізичної підготовленості у спортивних єдиноборствах (на прикладі таекван-до ІТФ).

Безперечно, що для галузі фізичної культури та спорту важливим є практичне значення дослідження. Воно може полягати в теоретичному та емпіричному обґрунтуванні програми диференційованої фізичної підготовки спортсменів віком 12-13 років у таекван-до ІТФ, перевірці різних методичних підходів до організації навчально-тренувального процесу та вирішення завдань підвищення фізичної підготовленості спортсменів та з'ясуванні впливу програм диференційованого впливу на фізичні якості спортсменів у таекван-до ІТФ.

Висновки. У практиці підготовки спортсменів більшості груп видів спорту підтверджено й доведено ефективність застосування різних методичних варіантів диференціації фізичної підготовки на прикладі значної кількості видів спорту: гандбол, регбі, спортивне орієнтування, волейбол, веслування. Однак поза увагою фахівців залишився значний обсяг актуальної наукової інформації, пов'язаної із застосування диференціації фізичної підготовки на основі показників фізичної підготовленості спортсменів у єдиноборствах.

На основі існуючого протиріччя між потребою удосконалення фізичної підготовленості спортсменів віком 12-13 років у таекван-до ІТФ на тлі зростаючої конкуренції та відсутності комплексного урахування компонентів індивідуальної фізичної підготовленості потребує розв'язання актуальне науково-практичне завдання диференціації фізичної підготовки спортсменів віком 12-13 років у таекван-до ІТФ.

Перспективи подальших досліджень передбачають формування плану та організації дослідження щодо диференційованої фізичної підготовки спортсменів віком 12-13 у таекван-до ІТФ.

Література

1. Андрес А. С. Удосконалення фізичної підготовки багаторців військово-спортивного комплексу : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [24.00.01]; ЛДУФК. Львів, 2006. 20 с.
2. Арзютов Г.М. Теорія і методика поетапної підготовки спортсменів (на матеріалі дзюдо): автореф. дис... д-ра пед. наук: [13.00.02 ; 13.00.04]; НПУ ім. М.П. Драгоманова. Київ, 2000. 41 с.
3. Арканія Р. Удосконалення спортивної підготовленості юних таеквондистів і покращення результатів їх змагальної діяльності. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017, №1. С. 6–10.
4. Базильчук О.В. Індивідуалізація системи фізичної підготовки кваліфікованих гандболісток: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: [24.00.01]; ЛДУФК. Львів, 2004. 23 с.
5. Бакулев С.Е., Павленко А.В., Чистяков В.А. Современное тхэквондо как комплексное единоборство. Ученые записки, 2007. №6(28). С. 15–20.
6. Гнатчук Я. І. Диференціація фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : [24.00.01]; ЛДУФК ім. І. Боберського. Львів, 2020. 22 с.
7. Диференціація фізичної підготовки спортсменів: монографія / авт.кол. : Линець М.М., Чичкан О.А., Гнатчук Я.І. [та ін.]; за заг.ред. М.М.Линця. Львів: ЛДУФК, 2017. 304 с.
8. Зантарая Г., Арканія Р., Ананченко К. Формування техніко-тактичних дій таеквондистів 11-12 років. Slobozhanskyi Herald of Science and Sport. 2020. №3(77). С. 49–55. doi:10.15391/sns.v.2020-3.007
9. Квасниця О. М. Удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих гравців у регбі-7 з урахуванням індивідуальних профілів фізичної підготовленості : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : [24.00.01]; ЛДУФК. Львів, 2018. 17 с.

10. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів : УСА, 1993. 269 с.
11. Кощеев А.С. История становления, развития тхэквондо ВТФ на международной спортивной арене. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15. Київ, 2016. Вип. 10(80). С. 21–24.
12. Кузнецова І.Ю. Дидактичні принципи в навчально-тренувальному процесі підготовки спортсменів із тхеквондо. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах: зб. наук. пр. Запоріжжя: КПУ, 2017. Вип. 52(105). С. 150-158.
13. Лукіна О.В. Оптимізація спеціальної фізичної підготовленості юних тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : [24.00.01]; ДнДІФКС, 2009. 20 с.
14. Луцки І.В. Тхеквондо. Фізичне виховання в школах України. 2013. №3. С. 20-8-1–20-8-8.
15. Лючкова Є. Координаційні здібності у тренувальній та змагальній діяльності тхеквондистів. Фізична культура і спорт. Виклики сучасності : зб. ст. наук.-практ. конф. (25–26 листоп. 2021 р.). Харків:ХНПУ, 2021. С. 69-73.
16. Малинський І.Й. Індивідуальні особливості функціональної підготовленості кваліфікованих борців вільного стилю (включаючи вікові відмінності): автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: [24.00.01]; Держ. НДІ фіз. культури і спорту. Київ, 2002. 18 с.
17. Мирошниченко Є.С., Романенко В.В. Характеристика часових інтервалів техніко-тактичних з'єднань таеквондистів-юніорів. Єдиноборства. 2017. № 3. С. 53-55.
18. Пашков І.М., Палій О.В. Особливості функціональних здібностей тхеквондистів. Єдиноборства, 2019. №2(12). С. 39–47.
19. Пашков І.М. Особливості змагальної діяльності в тхеквондо. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. 2022. С. 26-29.
20. Пашков І.М. Розвиток координаційних здібностей тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : [24.00.01]; ХДАФК, Харків, 2011.19 с.
21. Пітин М. Теоретична підготовка в спорті. Львів, 2015. 372 с.
22. Пятисоцька С.С. Індивідуалізація підготовки юних каратистів на початковому етапі з використанням інформаційних технологій: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : [24.00.01]. Харків, 2010. 21 с.
23. Романенко В.В. Модельні характеристики технічної і фізичної підготовленості таеквондистів на етапі початкової підготовки : автореф. дис. ... канд. наук з фіз.вих. і спорту:[24.00.01]; ХДАФК. Харків, 2010. 21 с.
24. Романенко, В.В., Голоха, В.Л., & Веретельникова, Н.А. Оценка и анализ подготовленности квалифицированных тхеквондистов. Єдиноборства, 2018. № 2, С. 58-69.
25. Ромолданова І. Психологічне забезпечення підготовки тхеквондистів у чотирьохрічних олімпійських циклах. Спортивна наука та здоров'я людини. Київ, 2020. № 2(4). С. 114-129.
26. Саенко В.Г., Теплий В.М. Фізичні якості юних тхеквондистів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. №4. С. 119-121.
27. Согор О. Ю., Ткач Ю. А., Пітин М. П., Окопний А. М., Окопний В. І. Динаміка показників загальної фізичної підготовленості юнаків 15–16 років у панкратіоні упродовж річного циклу: зб. наук. праць. Фізичне виховання та спорт. Запоріжжя, 2020. № 1. С. 140–149.
28. Федерація Таеквон-до ІТФ України: <http://itf-ua.org/UA/taekwon-do/index.php>
29. Хіменес Х. Р. Удосконалення фізичної підготовки спортсменів на етапі попередньої базової підготовки (на матеріалі спортивного орієнтування) : дис. ... канд. фіз. вих. та с. : [24.00.01]; ЛДУФК. Львів, 2013. 190 с.
30. Хохла А.І. Диференціація фізичної підготовки фехтувальників-шпажистів на етапі попередньої базової підготовки: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : [24.00.01]; ЛДУФК. Львів, 2014. 20 с.
31. Юхно Ю.О. Спеціальна силова підготовка дзюдоїстів високої кваліфікації у передзмагальному періоді: Автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: [24.00.01]; НУФВіС України. Київ, 1998. 15 с.
32. Яремко М. О. Вдосконалення швидкісно-силових якостей в ударних прийомах кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [24.00.01]; ЛДІФК. Львів, 2001. 18 с.
33. Ясько Л., Сова В. Становлення та розвиток тхеквондо в Україні. Спортивна наука та здоров'я людини. 2022. № 1(7). С. 140-152. doi:10.28925/2664-2069.2022.111

References

1. Andres, A. S. (2006), "Improving the physical training of all-rounders of the military sports complex": avtoref. dis. ... kand. nauk z fiz. vikh. i sportu : [24.00.01]; LDUFK. Lviv. 20 s. (in Ukraine).
2. Arzyutov, H.M. (2000), "Theory and method of step-by-step training of athletes (based on judo material)": avtoref. dis... d-ra ped. nauk: [13.00.02; 13.00.04]; NPU im. M.P.Drahomanova. Kyiv. 41 s. (in Ukraine).
3. Arkaniya, R. (2017), "Improving the sports training of young taekwondo players and improving the results of their competitive activities". Sportivnyi visnik Pridniprova. no.1. s. 6–10. (in Ukraine).
4. Bazilchuk, O.V. (2004), "Individualization of the system of physical training of qualified handball players": avtoref. dis... kand. nauk z fiz. vikh. i sportu: [24.00.01]; LDUFK. Lviv, 23 s. (in Ukraine).
5. Bakulev, S.E., Pavlenko, A.V. & Chistyakov, V.A. (2007), "Modern taekwondo as a complex martial art". Uchenye zapiski, no. 6(28). s. 15–20. (in russian).
6. Hnatchuk, Ya. I. (2020), "Differentiation of physical training of qualified volleyball players" : avtoref. dis. ... kand. nauk z fiz. vikh. ta sportu : [24.00.01]; LDUFK im. I. Bobersko. Lviv, 22 s. (in Ukraine).
7. Linets, M.M., Chichkan, O.A., Hnatchuk. Ya.I. [ta in.] (2017), "Differentiation of physical training of athletes:

- monohrafiya” : za zah.red. M.M.Lintsya. Lviv: LDUFK. 304 s. (in Ukraine).
8. Zantaraya, H., Arkaniya, R., Ananchenko, K. (2020), “Formation of technical and tactical actions of taekwondo players 11-12 years old”. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*. no. 3(77). s. 49–55. doi:10.15391/snsv.2020-3.007(in Ukraine).
 9. Kvasnitsya, O. M. (2018), “Improving the physical training of qualified rugby sevens players taking into account individual profiles of physical fitness” : avtoref. dis. ... kand. nauk z fiz. vikh. ta sportu : [24.00.01]; LDUFK. Lviv. 17 s. (in Ukraine).
 10. Keller, V.S. & Platonov, V.M. (1993), “Theoretical and methodological foundations of training athletes”. Lviv : USA, 269 s. (in Ukraine).
 11. Koshcheev, A.S. (2016), “The history of the formation, development of taekwondo WTF in the international sports arena”. *Naukoviy chasopis NPU im. M.P. Drahomanova. Seriya 15*. Kyiv, vol. 10(80). s. 21–24. (in russian).
 12. Kuznetsova, I.Yu. (2017), “Didactic principles in the educational and training process of training taekwondo athletes”. *Pedahohika formuvannya tvorchoi osobistosti u vishchii i zahalnoosvitniy shkolakh: zb. nauk. pr. Zaporizhzhya: KPU*. vol. 52(105). s. 150-158. (in Ukraine).
 13. Lukina, O.V. (2009), “Optimizing the special physical fitness of young taekwondo players at the stage of preliminary basic training”: avtoref. dis. ... kand. nauk z fiz. vikh. ta sportu : [24.00.01]; DnDIFKS. 20 s. (in Ukraine).
 14. Lushchik, I.V. “Taekwondo”. (2013), *Fizichne vikhovannya v shkolakh Ukraini*. no.3. s. 20-8-1–20-8-8. (in Ukraine).
 15. Lyuchkova, Ye. (2021), “Coordination abilities in training and competitive activities of taekwondo players”. *Fizichna kultura i sport. Vikliki suchasnosti : zb. st. nauk.-prakt. konf. (25–26 listop. 2021 r.)*. Kharkiv:KhNPU. s. 69-73. (in Ukraine).
 16. Malinskiy, I.Y. (2002), “Individual features of functional fitness of qualified freestyle wrestlers (including age differences)”: avtoref. dis... kand. nauk z fiz. vikhovannya i sportu: [24.00.01]; Derzh. NDI fiz. kulturi i sportu. Kyiv. 18 s. (in Ukraine).
 17. Miroshnichenko, Ye.S. & Romanenko, V.V. (2017), “Characteristics of time intervals of technical-tactical combinations of junior taekwondo players”. *Edinoborstva*. no. 3. s. 53-55. (in Ukraine).
 18. Pashkov, I.M. & Paliy O.V. (2019), “Features of functional abilities of taekwondo players”. *Yedinoborstva*. №2(12). s. 39–47. (in Ukraine).
 19. Pashkov, I.M. (2022), “Peculiarities of competitive activity in taekwondo”. *Problemi i perspektivi rozvitku sportivnikh ihor ta odnorbstva u zakladakh vishchoi osviti*. s. 26-29. (in Ukraine).
 20. Pashkov, I.M. (2011), “Development of coordination abilities of taekwondo players at the stage of preliminary basic training”: avtoref. dis. ... kand. nauk z fiz. vikhovannya ta sportu : [24.00.01]; Kharkiv.19 s. (in Ukraine).
 21. Pitin, M. (2015), “Theoretical training in sports”: Lviv. 372 s. (in Ukraine).
 22. Pyatisotska, S.S. (2010), “Individualization of training of young karateka at the initial stage using information technologies”: avtoref. dis. ... kand. nauk z fiz. vikh. i sportu : [24.00.01]; KhDAFK. Kharkiv. 21 s. (in Ukraine).
 23. Romanenko, V.V. (2010), “Model characteristics of technical and physical readiness of taekwondo athletes at the stage of initial training” : avtoref. dis. ... kand. nauk z fiz. vikh. i sportu : [24.00.01]; KhDAFK. Kharkiv. 21 s. (in Ukraine).
 24. Romanenko, V.V., Holokha, V.L., & Veretelnikova, N.A. (2018), “Evaluation and analysis of the preparedness of qualified taekwondo athletes”. *Yedinoborstva*. no. 2, s. 58-69. (in russian).
 25. Romoldanova, I. (2020), “Psychological support for taekwondo training in four-year Olympic cycles”. *Sportivna nauka ta zdorov'ya lyudini*. Kyiv, no. 2(4). s. 114-129. (in Ukraine).
 26. Sayenko, V.H. & Teplyi, V.M. (2010), “Physical qualities of young taekwondo players”. *Pedahohika, psikhohiya ta mediko-biologichni problemi fizichnoho vikhovannya i sportu*. no. 4. s. 119-121. (in Ukraine).
 27. Sohor, O. Yu., Tkach, Yu. A., Pityn, M. P., Okopniy, A. M. & Okopniy, V. I. (2020), “Dynamics of indicators of general physical fitness of young men aged 15–16 in pankration during the annual cycle”: *zb. nauk. prats. Fizichne vikhovannya ta sport. Zaporizhzhya*. № 1. s. 140–149. (in Ukraine).
 28. Federatsiya Taekwon-do ITF Ukraini: <http://itf-ua.org/UA/taekwon-do/index.php> (in Ukraine).
 29. Khimenes, Kh. R. (2013), “Improving the physical training of athletes at the stage of preliminary basic training (on the material of sports orientation)” : dis. ... kand. fiz. vikh. ta s. : [24.00.01]; LDUFK. Lviv. 190 s. (in Ukraine).
 30. Khokhla, A.I. (2014), “Differentiation of physical training of fencers-pees at the stage of preliminary basic training”: avtoref. dis. ... kand. nauk z fiz. vikh. ta s. : [24.00.01]; LDUFK. Lviv. 20 s. (in Ukraine).
 31. Yukhno, Yu.O. (1998), “Special strength training of highly qualified judokas in the pre-competition period”: Avtoref. dis... kand. nauk z fiz. vikh.i sportu: [24.00.01]; NUFViS Ukraini. Kiyiv. 15 s. (in Ukraine).
 32. Yaremko, M. O. (2001), “Improvement of speed and power qualities in kickboxers' striking techniques at the stage of preliminary basic training” : avtoref. dis. ... kand. nauk z fiz. vikh. i s. : [24.00.01]. Lviv. 18 s. (in Ukraine).
 33. Yasko, L. & Sova, V. (2022), “Formation and development of taekwondo in Ukraine”. *Sportivna nauka ta zdorov'ya lyudini*. no. 1(7). s. 140-152. doi:10.28925/2664-2069.2022.111 (in Ukraine).