

1. Альошина А. І. Концептуальні основи профілактики і корекції функціональних порушень опорно-рухового апарату у дітей та молоді. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*. 2015. № 18. – С. 96–102.
2. Альошина А.І. Профілактика й корекція функціональних порушень опорно-рухового апарату дітей та молоді у процесі фізичного виховання : автореф. дис. д.фіз.вих : 24.00.02. Київ, 2016. 41 с.
3. Балух М. Прикладна кінезіологія в фізичній реабілітації при нестабільності опорно-рухового апарату: матеріали наук.-практ. конф. Вінниця, 18 жовтня. 2018 р. Вінниця: PRMS, 2018. С 28 – 30.
4. Бондарчук М.С. Огляд чинників які зумовлюють порушення постави: матеріали наук.-практ. конф., м. Львів, 15 вересня. 2023 р. Львів : МЦНД, 2023. С. 164 -165.
5. Давибида Н.О., Кулик Т. Я. Профілактика та корекція порушень постави різними методами фізичної реабілітації. *Медсестринство*. 2020. № 1. С. 61 – 64.
6. Кашуба, В.О. Біодинаміка постановки школярів у процесі фізичного виховання : автореф. дис... д-ра наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Київ, 2003. 49 с.
7. Мацейко І., Камоцький О., Онищук В. Про застосування прикладної кінезіології у пацієнтів з міофасціальним больовим синдромом. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2019. № 8. С. 283-288.
8. Філак Я. Засоби фізичної реабілітації дітей молодшого шкільного віку з кіфотичним порушенням постави. *Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація*. 2016. № 2. С 76 – 81.
9. Шатило В.Й. Попередження порушення постави у дітей і підлітків. *Сучасна педіатрія*. 2013. № 64. С. 88 – 91.

#### References

1. Alyoshina, A. I. (2015). Kontseptual'ni osnovy profilaktyky i korektsii funktsional'nykh porushen' oporno-rukhnogo aparatu u ditey ta molodi. *Molodizhnyy naukovyy visnyk Shkhidnoyevropeys'koho natsional'noho universytetu imeni Lesi Ukrayinky. Fizychnye vykhovannya i sport*, (18), 96-102.
2. Alyoshina, A. I. (2016). Profilaktyka i korektsiia funktsional'nykh porushen' oporno-rukhnogo aparatu ditey ta molodi u protsesi fizychnoho vykhovannya [Abstract of doctoral dissertation]. Kyiv.
3. Balukh, M. (2018). Prykladna kineziolohiia v fizychniy reabilitatsii pry nestabil'nosti oporno-rukhnogo aparatu. In *Materialy naukovy-praktychnoi konferentsii*, Vinnytsia, October 18, 2018, (pp. 28-30). PRMS.
4. Bondarchuk, M. S. (2023). Ohlyad chynnykyv yaki zumovlyuyut' porushennya postavy. In *Materialy naukovy-praktychnoi konferentsii*, Lviv, September 15, 2023, (pp. 164-165). MCND.
5. Davybyda, N. O., & Kulyk, T. Ya. (2020). Profilaktyka ta korektsiia porushen' postavy riznyimi metodamy fizychnoi reabilitatsii. *Medsestrynstvo*, (1), 61-64.
6. Kashuba, V. O. (2003). Biodynamika postanovky shkolyariv u protsesi fizychnoho vykhovannya [Abstract of doctoral dissertation]. Kyiv.
7. Matseyko, I., Kamotsky, O., & Onyschuk, V. (2019). Pro zastosuvannya prykladnoi kineziolohii u patsiyentiv z miofatsial'nym bol'ovym syndromom. *Fizychna kul'tura, sport ta zdorov'ya natsii*, (8), 283-288.
8. Filak, Ya. (2016). Zasoby fizychnoi reabilitatsii ditey molodshogo shkil'nogo viku z kifotychnym porushennyam postavy. *Likuval'na fizychna kul'tura, sportyvna medytsyna i fizychna reabilitatsiya*, (2), 76-81.
9. Shatylo, V. Y. (2013). Poperedzhennya porushennya postavy u ditey i pidlitkiv. *Suchasna pediatriya*, (64), 88-91.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8\(181\).45](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8(181).45)  
УДК 796.8

**Чаплюгін Василь Петрович,**  
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,  
доцент кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-  
спортивної реабілітації Державний податковий університет, Ірпінь  
ORCID: 0000-0001-7562-9143  
**Парасюк Андрій Васильович,**  
магістр 2 курсу, факультету соціально-гуманітарних  
технологій, спорту та реабілітації  
Державний податковий університет, Ірпінь  
ORCID: 0009-0001-9475-296

#### МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПОБУДОВИ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ТАЕКВОНДИСТІВ

У статті проаналізовано базу досліджень в області побудови теоретико-методологічних основ спортивної підготовки на основі таеквон-до; досліджено організацію та методичні вимоги до проведення тренувальних занять з таеквон-до; обґрунтовано необхідність взаємодії процесів природного розвитку та адаптації до фізичних навантажень у юних таеквондистів; доведено необхідність наукового обґрунтування побудови тренувальних навантажень в умовах емоційних станів. Розкрито сучасні особливості підготовки таеквондистів з урахуванням морфофункціональних і психофізіологічних особливостей спортсменів у навчально-тренувальному процесі. Визначено найбільш значущі аспекти підготовки таеквондистів які впливають на оптимізацію рівня підготовленості спортсменів. Серед різноманітних напрямів область психофізіології спорту є однією з найперспективніших галузей пошуку нових підходів до підготовки спортсменів високої кваліфікації.

Методика САН може бути використана з метою спостереження за динамікою емоційного стану спортсмена, вираженого в показниках самопочуття, активності і настрою в період тренувальною та змагальної діяльності. Ефективність та результативність в таеквон-до обумовлена насамперед проявом високих швидкісних якостей, різноманітністю та несподіваною зміною атакуючих та захисних дій, напруженістю тактичної боротьби та емоційною напругою.

**Ключові слова:** таеквон-до, таеквондист, спортивна підготовка, тренувальні навантаження, індивідуалізація, особливості розвитку фізичних якостей, психологічний стан.

**Chaplygin Vasily, Parasiuk Andrii. «Methodological aspects of training systems of junior taekwondist».** The article analyzes the basis of achievements in the field of promotion of theoretical and methodological bases of sports training on the basis of taekwondo; it is necessary to organize these methodical exercises before the training of taekwondo; the necessity of the processes of natural development and adaptation to the physical advantages of young taekwondo players; the necessity of scientific equipment for the stimulus of training advantages in the minds of emotional states is shown. The specific features of the preparation of taekwondo fighters with the consideration of morphofunctional and psychophysiological features of athletes in the initial-training process are revealed. The most important aspects of taekwondo training or contribute to the optimization of the level of training of athletes are identified. Among the various directly the field of psychophysiology of sports is one of the most promising fields for the search for new approaches to the preparation of highly qualified athletes. The same observation of psychophysiological characteristics gives additional information about the functional state of the athlete for different minds of activity. One of the key nutrients is the prediction of potentially high results in a particular sport on the basis of a comprehensive study of mental and mental strengths and anatomical and physiological tasks. The methodology of SAN can be used to monitor the dynamic emotional state of the athlete, reflected in the indicators of self-esteem, activity and mood during the training period. The results of the psychological test revealed the dependence of the indicators of self-esteem, activity and mood on the indicators of physical activity. The effectiveness and efficiency in taekwondo is determined by the demonstration of high agility, the unprecedented strength of the attackers and defenders, the strength of the tactical and emotional fight. Considering that the effectiveness of taekwondo activities depends on the athlete's ability to jump, we analyze the information that is important to understand the psychophysical functions of the control of the athlete's physical position. this correction of the training process.

**Keywords:** taekwondo, taekwondo player, sports training, training advantages, individualization, features of physical fitness, psychological state.

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Дослідження методологічних аспектів побудови науково обґрунтованої системи спортивної підготовки юних таеквондистів є актуальним завданням спортивної науки, так як результати узагальнень дозволяють забезпечити раціональне співвідношення тренувальних навантажень, комплексний їх вплив на формування тренуваності, ефективну підготовку т таеквондистів на основі індивідуалізації. Це визначає актуальність і своєчасність нашого дослідження. Сучасну базу наукових досліджень в області побудови теоретико-методологічних основ спортивної підготовки на основі таеквон-до становлять публікації таких вчених, як О. М. Блеєр, С. Є. Бакулев, Н. В. Бойченко, С. С. Єрмаков, М. О. Карпов, Ч. К. Кім, А. С. Мавлеткулова, А. В. Павленко, С. В. Павлов, І. М. Пашков, А. С. Ровний, В. В. Романенко та ін. Однак сучасна науково обґрунтована система спортивної підготовки таеквондистів представлена недостатньо, що обмежує сприйняття цілісного уявлення про структуру, зміст та індивідуалізацію процесу спортивної підготовки, співвідношення тренувальних навантажень в річному циклі тренування.

**Мета дослідження** – аналіз методологічних аспектів побудови науково обґрунтованої системи спортивної підготовки таеквондистів.

**Завдання дослідження:**

- проаналізувати базу наукових досліджень в області побудови теоретико-методологічних основ спортивної підготовки на основі таеквон-до;
- дослідити організацію та методичні вимоги до проведення тренувальних занять з таеквон-до;
- обґрунтувати необхідність взаємодії процесів природного розвитку та адаптації до фізичних навантажень у юних таеквондистів;
- розкрити взаємозв'язки між різними видами підготовленості при формуванні спортивних навичок юних таеквондистів;

Процес підготовки таеквондистів повинен передбачати оптимізацію фізичної підготовки спортсменів, включаючи в себе вплив на загальну і спеціальну фізичну підготовленість, так і вплив на психічні процеси, які забезпечують оперативність техніко-тактичної діяльності, в процесі індивідуальної підготовки спортсменів. Підвищення якості підготовки спортсменів безпосередньо взаємопов'язане з впровадженням в тренувальний процес найбільш ефективних засобів, методів тренування і форм організації занять, що дозволяють стимулювати високі темпи становлення спортивної майстерності (Платонов, 2020; Бойченко, 2017; Романенко, Голоха, Веретельникова, 2018; Ровний, Романенко, Пашков, 2013).

Наукове дослідження виконується згідно науково-дослідної теми Державного податкового університету на 2021-2026 роки за темою «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення у процесі занять фізичної культури і спорту» (державний реєстраційний номер 0121U113261).

**Методи дослідження.** В роботі застосовувались наступні методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури, інформації в мережі Internet; бесіди з тренерами; педагогічне спостереження; узагальнення практичного досвіду провідних тренерів, методи діагностики САН (самопочуття, активність, настрої)

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Успішна підготовка спортсменів будь-якого рівня неможлива без ретельного обліку основних тенденцій в розвитку боротьби, які з достатньою точністю можна встановити при аналізі структурних компонентів змагальної діяльності провідних спортсменів світу (Ровний, Романенко, Пашков, 2013; Романенко, Ровний, 2009). У навчально-тренувальному процесі спортсменів необхідно звертати увагу й на розвиток фізичних якостей, зокрема на витривалість та прояв швидкісно-силових здібностей, адже в поєдинку з однаковими техніко-тактичними діями перевагу буде мати спортсмен, який зможе довше та краще переносити фізичне навантаження (Платонов, 2020; Ровний, Романенко, Пашков, 2013).

Підвищення інтенсивності, об'єму навантажень і координаційну складність вправ різної спрямованості, повинно відбуватися з урахуванням фізіологічних особливостей спортсменів, враховуючі особливості періодів та механізмів відновлення після навантажень. Величина навантаження тренувального заняття тісно пов'язана з вираженістю зсувів гомеостазу та відображається в тривалості відновних процесів. Після малих та середніх навантажень, що тривають кілька десятків хвилин або кілька годин, великі навантаження можуть викликати тривалий період післядії – до кількох днів (Платонов, 2020; Пашков, Пашкова, 2020). Одним із важливих критеріїв підготовки спортсменів у таеквон-до є антропометричні дані а рівень спортивної майстерності обумовлений великою кількістю чинників, серед яких особливе місце належить будові тіла спортсмена. Процес вдосконалення техніко-тактичної підготовленості спортсменів тісно пов'язаний з пошуком найбільш раціональних та ефективних шляхів організації навчально-тренувального процесу на основі морфофункціональних показників (Пашкова, 2022; Пашкова, 2022; Pashkov, Potop, Pashkova, 2022; Podrigalo, Volodchenko, Rovnaya, Podavalenko, Grynova, 2018). Досліджуючи теоретичні та практичні основи тренувальної діяльності, науковці визначають різні прояви фізичних здібностей які проявляються в тісній взаємодії один з одним, так і з іншими руховими якостями, а також з різними сторонами підготовленості – фізичної, технічної, тактичної, психологічної.

Планування і контроль тренувальних навантажень юних таеквондистів ґрунтуються на визначенні їх виду, обсягу, інтенсивності, реєстрації часу, витраченого на фізичну, технічну та інші види підготовки. Необхідно взяти до уваги, що відсотковий розподіл навантажень, що впливають на ту чи іншу сторону підготовки спортсмена, особливо в міру підвищення рівня спортивної майстерності, завжди має, і буде мати відносний характер (Платонов, 2020; Ровний, Ільїн, Лизогуб, Ровна 2015; Бойченко, 2014; Ровний, Романенко, Пашков, 2013). Найбільш глибоку дію на організм спортсмена мають вплив заняття з великими навантаженнями вибіркової спрямованості, які дозволяють сконцентрувати в певному напрямку засоби і методи педагогічної дії. Однак у спортивних іграх і єдиноборствах, які відзначаються великою різноманітністю проявів техніки і тактики, фізичних і психологічних можливостей, плануються в основному комплексні заняття, в яких послідовно і паралельно вирішуються найрізноманітніші задачі (Платонов, 2020; Пашкова 2022). Вираженість, тривалість фаз коливання працездатності знаходяться у взаємозв'язку зі специфікою виду спорту, зі спрямованістю та величиною тренувальних навантажень, кваліфікацією та рівнем підготовленості спортсменів тощо. Особливу увагу слід приділити фазі суперкомпенсації, що лежить в основі формуванні довготривалих адаптаційних реакцій (Подгурський, 2018; Rovniy, Pasko, Karpets, Lyzogub, Romanenko, Pashkov, Dzhyum, Dzhyum, 2018) Результати сучасних наукових досліджень показали що, в переважній більшості провідна роль при розвитку фізичних якостей належить процесам енергетичного обміну і вегетативним систем які його забезпечують – серцево-судинної і дихальної, а також центральної нервової системи (Podrigalo, Rovnaya, Synarski, Volodchenko, Volodchenko, Halashko, 2019). Рівень розвитку фізичних якостей обумовлюється енергетичним потенціалом організму спортсмена, ефективністю техніки і тактики, морально-вольовим можливостями, які забезпечують не тільки високий рівень м'язової активності в тренувальній та змагальній діяльності, але й протидіють процесу розвитку та протидії стомленню (Ровний, Ільїн, Лизогуб, Ровна, 2015; Ровний, Романенко, Пашков, 2013). Ефективним засобом розвитку спеціальної фізичної підготовки є спеціально підготовчі вправи, тобто вправи у своєму виді спорту; спеціальні вправи виконуються в ускладнених, полегшених і звичайних умовах, максимально наближені до змагальних за формою, структурою і особливостям впливу на функціональні системи організму, специфічні змагальні вправи і загально-підготовчі засоби (Пашков, Кошечев, 2022; Пашкова, 2021; Rovniy, Pasko, Karpets, Lyzogub, Romanenko, Pashkov, Dzhyum, Dzhyum, 2018; Ровний, Романенко, Пашков, 2013). Процес вдосконалення рівня підготовленості таеквондистів тісно пов'язаний з пошуком найбільш раціональних та ефективних шляхів організації навчально-тренувального процесу на основі індивідуалізації процесу підготовки. При побудові тренувального процесу на вдосконалення техніко-тактичної майстерності таеквондистів, важливо враховувати що з підвищенням рівня підготовленості спортсменів оптимізується рухова активність і рівень прояву показників спеціальної фізичної підготовленості які мають велике значення для прогнозування успішності в спортивній діяльності.

За думкою В.М. Платонова, 2020, найбільш глибоку дію на організм спортсмена справляють заняття з великими навантаженнями вибіркової спрямованості, які дозволяють сконцентрувати в певному напрямку засоби і методи педагогічної дії. Однак у спортивних іграх і єдиноборствах, які відзначаються великою різноманітністю проявів техніки і тактики, фізичних і психологічних можливостей, плануються в основному комплексні заняття, в яких послідовно і паралельно вирішуються найрізноманітніші задачі [7].

Основним фактором, який визначає ступінь впливу застосування тренувальних засобів на організм спортсмена, є величина навантаження. Чим вона більша, тим глибше втома спортсмена і зрушення в стані його функціональних систем, які беруть інтенсивну участь у забезпеченні роботи [7, 11]. Розвиток рухових здібностей в таеквон-до, вимагає виконання вправ з максимальною інтенсивністю. При цьому обсяг тренувального навантаження невеликий. Багато залежить від того, яку рухову здібність ми розвиваємо. Наприклад, при розвитку швидкості і усіх форм її прояву використовуються вправи, що виконуються з максимальною потужністю [3, 4, 8, 9].

Вправи, спрямовані на розвиток сили, можуть виконуватися у швидкому, середньому і помірному темпі, відповідно, з малими і середніми обтяженнями, у межах 20–60% від максимальних зусиль.

Вправи повинні бути різноманітними і втягувати в роботу різні групи м'язів. Кількість застосовуваних вправ на силу може коливатися від 2 до 4. Кожна вправа виконується 4–8 до 12 разів у залежності від віку і рівня фізичного розвитку спортсмена.

При розвитку витривалості застосовуються вправи на дистанціях від 200–300 м до 3000 м, але різної інтенсивності. Можуть переважати вправи максимальної інтенсивності з короткими інтервалами відпочинку, у найбільш сприятливі вікові періоди [9, 10, 11]. Для підвищення спеціальної витривалості таеквондистів доцільно застосовувати тренувальні та змагальні поєдинки, а також спеціально-підготовчі вправи. Тривалість роботи повинна коливатися від декількох десятків секунд до декількох хвилин.

Спритність є базовою основою формування техніки рухів в таеквон-до та більшості видів спорту. У зв'язку з цим вправи на спритність повинні виконуватися тоді, коли організм ще не стомлений.

Таким чином, тривалість вправ залежить від інтенсивності і, насамперед, детермінують індивідуальні і вікові особливості дітей і молоді, їх реактивність на навантаження, а також рівнем підготовленості.

Таеквон-до є одним з найбільш успішних та популярних змагальних видів спорту, включає весь спектр позитивних факторів впливу на фізичний і психічний стан людини [5, 13]. Серед різноманітних напрямів області психофізіології спорту є однією з найперспективніших галузей пошуку нових підходів до підготовки спортсменів високої кваліфікації. Саме вивчення психофізіологічних характеристик дає додаткову інформацію про функціональний стан спортсмена за різних умов діяльності. Одним із ключових питань є прогнозування потенційно високих результатів у конкретному виді спорту на основі комплексного об'єднання рухових та психічних здібностей та анатомо-фізіологічних задатків [2, 4, 7, 8].

Підготовка висококваліфікованих спортсменів в даний час є складним багаторічним і багатоетапним процесом спортивного вдосконалення. На підготовку кваліфікованих таеквондистів в середньому витрачається 8–10 років, це складний багаторічний та багатоетапний процес спортивного зростання. Відбір молодих спортсменів у ігрових видах спорту пов'язаний з певними труднощами, які зумовлені специфікою спортивною діяльністю. Складність спортивної діяльності потребує багаторічного прояву цілого комплексу спеціальних якостей, від яких залежить успішна спортивна діяльність у вибраному виді спорту. На формування спортивних здібностей впливає низка факторів: генетика, індивідуальний розвиток, вікові зміни, фізіологічні, психологічні та біохімічні особливості організму [5, 9, 10]. Однак, первинний відбір з акцентом на вивчення та оцінку фізичних якостей, фізичного розвитку (як це зазвичай здійснюється на практиці) без урахування показників інтелекту, мотивації, емоційно-вольової сфери є малоефективним для прогнозу обдарованості спортсмена. Відповідати на питанням, які психофізіологічні характеристики спортсмена необхідно розглядати як якісно важливі, треба виходити з принципу єдності особистості та діяльності. У такому разі важливими вважатимуться ті психофізіологічні функції, які відповідають вимогам конкретного виду спорту, і впливають досягнення високого спортивного результату [1, 2, 8, 10]. До найбільш значимих характеристик можна віднести основні нейродинамічні характеристики вищої нервової діяльності, які є вродженими, незмінними та відіграють важливу роль для визначення ознак людської поведінки та психіки. Оцінка за психічними якостями прогнозованіша, ніж визначення рівня розвитку фізичних якостей, оскільки психічні якості генетично більш консервативні й у онтогенезі менш динамічні, ніж фізичні якості [1, 11, 12]. Практично всі компоненти спортивної діяльності характеризуються зовнішнім проявом вищих нервових процесів, які забезпечують швидкість реакції, швидкість переробки інформації, що безперервно надходить, швидкість оволодіння технічних прийомів і дій, здатність до переключення від одного виду діяльності на інший [6, 8, 10]. На думку авторів, успішність професійної діяльності в ускладнених умовах забезпечують такі особливості нервової системи як сила, рухливість та врівноваженість нервових процесів. Не менше значення має комплекс когнітивних характеристик, що лежать в основі здібностей таеквондистів до тактичних дій.

Особливості перебігу процесу психологічної адаптації спортсменів до змагальних навантажень знаходять висвітлення в суб'єктивному стані таеквондистів, який ми проаналізували шляхом використання методики САН. Нами встановлено, що емоційна сфера таеквондистів у період адаптації до змагального процесу зазнає конкретних навантажень, пов'язаних із необхідністю в умовах турнірного середовища та обмеженого часу трансформувати старі чи виробити нові тактичні моделі поведінки. Під час дослідження динаміки емоційних станів кваліфікованих таеквондистів у період адаптації до змагального мезоциклу нами була проведена серія експериментів. На початку і наприкінці курсу навчально-тренувальних занять з використанням аутогенних вправ для корекції емоційного стану, проводився аналіз відповіді спортсменів для реєстрації показників самопочуття, активності, настрою за методикою САН.

Було встановлено, що результати експериментальної групи значно зросли відносно вихідних даних. Виявилось, що рівень самопочуття, активності та настрою таеквондистів після застосування запропонованої програми покращився (рис. 1).

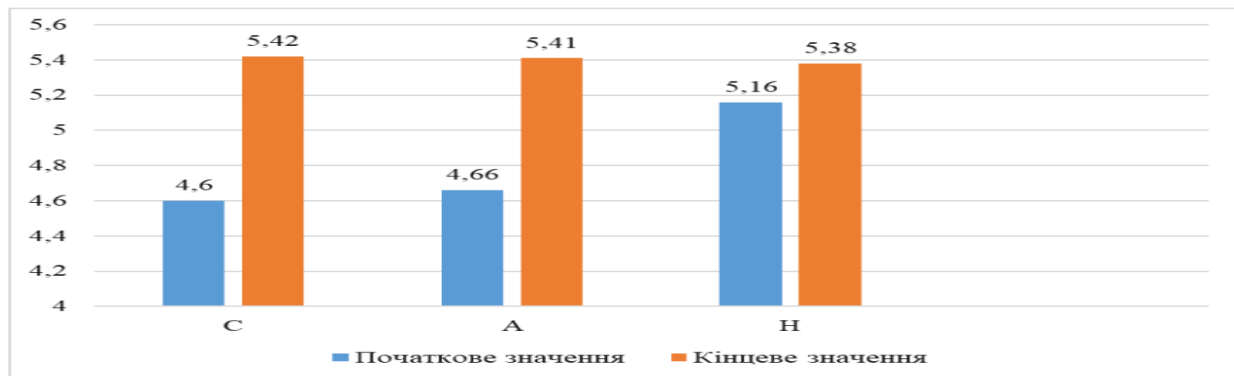


Рис.1. Співвідношення початкових і кінцевих показників САН в експериментальній групі тхеквондістів

Отримані в результаті педагогічного експерименту дані вказали на можливість застосувати програму, спрямовану на корекцію психоемоційних станів засобами ритмічної гімнастики в практиці підготовки при тренуванні тхеквондістів.

Для досягнення мети дослідження був розроблений комплекс вправ, спрямований на корекцію психоемоційних станів тхеквондістів засобами ритмічної гімнастики, який включав гімнастичні вправи, танцювальні аеробні вправи, вправи з використання гімнастичної стінки і гімнастичної лави. Запропонований комплекс застосовувався в усіх частинах навчально-тренувального заняття при музичному супроводі. Впровадження програми, спрямованої на корекцію психоемоційних станів тхеквондістів засобами ритмічної гімнастики продемонструвало позитивний вплив. Після проведення педагогічного експерименту порівняльний аналіз кінцевих показників педагогічного тестування двох різних груп показав наявність достовірних відмінностей. Кінцеві результати експериментальної групи значно покращилися відносно контрольної групи.

Ґрунтуючись на отриманих даних, в рамках вирішення поставлених завдань, було проведено дослідження, під час якого було встановлено, що корекція психоемоційних станів спортсмена є ефективною.

В результаті проведеного експерименту самопочуття спортсменів покращилося на 0,82 бала, зростає активність на 0,75 бала, і настрої відповідно – на 0,22 бала.

Показники самопочуття, активності й настрою тхеквондістів, котрі займалися у контрольній групі (не використовували запропоновану програму) також змінилися, але не так відчутно.

За методикою САН протестовано 60 провідних спортсмена. Досліджуючи самопочуття, активність і настрої за методикою САН, можна сказати, що у 56 % високий показник самопочуття, у 31 % середній і у 13 % низький. Велика частка осіб 56 % мали високі показники активності, 43 % середній і 1 % низький. Показник настрою склав 69 %, у 30 % середній і 1 % низький, що добре впливає на гарні результати у спортсменів.

**Висновки.** Проведений аналіз наукових публікацій, які присвячені питанням контролю рівня підготовки юних тхеквондістів, дозволяє нам зробити наступні узагальнення:

- найбільш розробленими представляються питання, які пов'язані з навчанням технічних дій юних тхеквондістів;
- недостатньо досліджені критерії підготовленості юних тхеквондістів, що проявляється в неоднозначному їх визначенні та не сприяє об'єктивній комплексній оцінці рівня їх загальної і спеціальної підготовки;

При побудові тренувального процесу на вдосконалення техніко-тактичної майстерності тхеквондістів, важливо враховувати що з підвищенням рівня підготовленості спортсменів оптимізується рухова активність і рівень прояву показників спеціальної фізичної підготовленості які мають велике значення для прогнозування успішності в спортивній діяльності.

**Перспективи подальших досліджень.** Актуальними напрямками подальших наукових розвідок є висвітлення шляхів удосконалення психофізіологічних станів юнаків та дівчат засобами тхеквон-до.

#### Використана література.

- 1.Коробейніков Г., Приступа Є., Коробейнікова Л., Бріскін Ю. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті. Львів: ЛДУФК; 2013. 312 с.
- 2.Коробейніков Г.В., Коробейнікова Л.Г., Козіна Ж.Л. Оцінка та корекція психофізіологічних станів у спорті. Харків: ХНПУ.2012. 340 с
- 3.Пашков І. М., Пашкова В. І. Особливості техніко-тактичної підготовки в єдиноборствах. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та єдиноборств у закладах вищої освіти. Харків, 2020. С. 29-32.
- 4.Пашков І.М. Методичні особливості застосування засобів в тренувальному процесі тхеквондістів. Єдиноборства. Харків, 2017. № 1 С. 49-52.
- 5.Пашков І.М., Кошечев 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. 75 с.
- 6.Пашков І.М., Палій О.В. Особливості функціональних здібностей тхеквондістів. Єдиноборства. Харків, 2019. № 2 С. 39-47.
- 7.Пашкова І.М. Особливості побудови тренувального процесу тхеквондістів-юніорів 15-17 років. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у закладах вищої освіти. Харків, 2022. С. 30-33.
- 8.Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня, 2020. 704 с.

9. Ровний А. С., Лизогуб В. С. Психосенсорні механізми управління рухами спортсменів. Харків : ХНАДУ, 2016. 360 с.
10. Ровний А. С., Ільїн В. М., Лизогуб В. С., Ровна О. О. Фізіологія спортивної діяльності. Харків : ХНАДУ, 2015. 556 с.
11. Чоботко М.А., Чоботко І.І., Бойченко Н.В. Розвиток рівноваги за допомогою вправ з балансування на фітболах. Єдиноборства. Харків : ХДАФК, 2020. 1(15). С. 78-88.

#### References

1. Korobeynikov G, Prystupa E, Korobeynikova L, Briskin Y. (2013) Otsiniuvannia psykhofiziologichnykh staniv u sporti [Assessment of psychophysiological states in sports] Lviv: LDUFK. 312 p. [in Ukrainian]
2. Korobeynikov G, Korobeynikova L, Kozina Z. (2012) Otsinka ta korektsiia psykhofiziologichnykh staniv u sporti [Assessment and correction of psychophysiological conditions in sports.] Kharkiv: KhNPU. 340 p [in Ukrainian]
3. Pashkov I., Pashkova V. (2020) Osoblyvosti tekhniko-taktychnoi pidhotovky v yedynoborstvakh. Problemy i perspektyvy rozvytku sportyvnykh ihor ta odnoborstv u zakladakh vyshchoi osvity [Peculiarities of technical and tactical training in martial arts. Problems and prospects of the development of sports games and wrestling in institutions of higher education.] Kharkiv. P. 29–32. [in Ukrainian]
4. Pashkov I. (2017) Metodychni osoblyvosti zastosuvannia zasobiv v trenuvalnomu protsesi tkhekvondystiv [Methodological features of the use of tools in the training process of taekwondo players.] Yedynoborstva. Kharkiv, No. 1. pp. 49–52 [in Ukrainian]
5. Pashkov I., Koscheev O. (2022) Tkhekvondo VTF. Navchalna prohrama dia dytiacho-yunatskykh sportyvnykh shkil, shkil vyshchoi sportyvnoi maisternosti, zakladiv spetsializovanoi osvity sportyvnoho profiliiu iz spetsyfichnymy umovamy navchannia. [Taekwondo VTF. 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. 75 p. [in Ukrainian]
6. Pashkov I., Paliy O., (2019) Osoblyvosti funktsionalnykh zdibnostei tkhekvondystiv. [Features of functional abilities of taekwondo players.]. Yedynoborstva. Kharkiv. No. 2, pp. 39–47 [in Ukrainian]
7. Pashkova V. (2022) Osoblyvosti pobudovy trenuvalnoho protsesu tkhekvondystiv-yunioriv 15-17 rokiv. Problemy i perspektyvy rozvytku sportyvnykh ihor i odnoborstv u zakladakh vyshchoi osvity [Peculiarities of the construction of the training process of taekwondo juniors 15-17 years old. Problems and prospects of the development of sports games and wrestling in institutions of higher education]. Kharkiv. P. 30–33 [in Ukrainian]
8. Platonov V. (2020) Suchasna systema sportyvnoho trenuvannia [Modern system of sports training] Kyiv. Persha drukarnia. 704 p. [in Ukrainian]
9. Rovny A., Lyzogub V. (2016) Psykhosensorni mekhanizmy upravlinnia rukhamy sportsmeniv [Psychosensory mechanisms of movement control of athletes] Kharkiv: Khnadu. 360 p. [in Ukrainian]
10. Rovny A., Ilyin V., Lyzogub V., Rovna O. (2015) Fiziolohiia sportyvnoi diialnosti [Physiology of sports activity]. Kharkiv: Khnadu. 556 p. [in Ukrainian]
11. Chobotko M., Chobotko I., Boychenko N. (2020) Rozvytok rivnovahy za dopomohoiu vprav z balansuvannia na fitbola [Development of balance using balancing exercises on fitballs] Yedynoborstva. Kharkiv. 1(15). P. 78–88. [in Ukrainian].

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8\(181\).46](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8(181).46)  
УДК 796.8

Наталія Чупрун, к.п.н., доцент  
<https://orcid.org/0000-0003-4393-1414>

Микола Шульга, доцент  
<https://orcid.org/0000-0001-6709-4361>

кафедри спортивних дисциплін і туризму,  
Університет Григорія Сковороди в Переяславі, Переяслав

## ВПЛИВ ЗАСТОСУНКУ ASICS RUNKEEPER НА ПОКРАЩЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ВИТРИВАЛОСТІ СТУДЕНТІВ

У статті досліджується вплив мобільного додатка asics runkeeper на розвиток витривалості у студентів. Мета роботи – дослідити вплив мобільного додатку asics runkeeper на показники витривалості у студентів. Для вирішення поставленої мети використовувалися такі методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел; вимірювались показники ЧСС у спокої, VO2 Max, біг 5 км. і 10 км.; методи математичної статистики. Виявлено, що до основних методичних підходів у розвитку витривалості належать: поступове збільшення тривалості фізичних зусиль інтервального тренінгу, пірамідальний тренінг, довгі, постійні тренування, функціональний тренінг, темпові біги, кроси та тренування на пересічній місцевості, вправи на загальну фізичну підготовку. По завершенню експерименту відмічаємо позитивну динаміку досліджуваних показників в обох групах. Однак в ЕГ вони є дещо вищими. Крім того студенти ЕГ в ході експерименту виявляли більшу зацікавленість, залучали друзів, що також є важливим фактором.

**Ключові слова:** asics runkeeper, витривалість, студент.

**Natalia Chuprun, Mykola Shulga. The impact of asics runkeeper on improving endurance performance in students.** The article investigates the impact of the asics runkeeper mobile application on the development of endurance in