

ОГЛЯДИ

DOI: 10.26693/jmbs07.05.283

УДК 796.8.015-052

Данищук Сергій

ПРОБЛЕМАТИКА НАУКОВО-МЕТОДИЧНОГО ОБГОВОРЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ТАЕКВОН-ДО ІТФ

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника,
Івано-Франківськ, Україна

Мета: з'ясувати ступінь науково-методичного забезпечення фізичної підготовки спортсменів у таеквон-до ІТФ.

Матеріали і методи. Використано методи теоретичного аналізу та узагальнення даних наукової та методичної літератури. Проведено аналізування даних, пов'язаних з системою підготовки спортсменів, формування їхньої фізичної, техніко-тактичної підготовленості в таеквон-до ВТФ, ІТФ та інших спортивних єдиноборств, що за структурою та містом змагальної діяльності є схожими.

Результати. Таеквон-до входить до групи спортивних єдиноборств. Наявні різні версії цього виду спорту. Види спортивних єдиноборств, що не входять до олімпійської програми поступаються за обсягом та глибиною наукових досліджень. Одним із таких видів спорту є таеквон-до ІТФ.

Встановлено, що більшість наявних досліджень стосуються характеристики тхеквандо у системі спортивних єдиноборств, вивчення ефективності застосування засобів тхеквандо для розвитку фізичних якостей різних груп населення, ефективності перенесення фізичної підготовленості спортсменів на рівень їхньої техніко-тактичної підготовленості, ефективності навчально-тренувального процесу та результатів змагальної діяльності.

Встановлено значене коло недоліків для системи підготовки спортсменів у тхеквандо ВТФ (олімпійська версія виду спорту). Водночас для таеквон-до ІТФ ситуація є загалом нищівною. Кількість науково-методичних розробок незадовільна, а за деякими актуальними питаннями, зокрема диференціації фізичної підготовки відсутня.

Наявний зміст наукових праць фахівців, що займалися питаннями підготовки спортсменів у тхеквандо ВТФ та інших спортивних єдиноборств, що схожі за структурою та змістом змагальної діяльності на задовольняють потреб методичного забезпечення фізичної підготовки спортсменів у таеквон-до ІТФ.

Висновки. Кількість науково-методичних розробок для таеквон-до ІТФ є мінімальною. Узагальнюючи думки більшості фахівців, ми схильні до необхідності поступово підвищення фізичної підготовленості спортсменів поряд із підвищенням етапу багаторічної підготовки. Проте розробка підходів до оптимального розподілу тренувальних навантажень з фізичної підготовки спортсменів з таеквон-до ІТФ у різних структурних утвореннях тренувального процесу є недостатньою.

Ключові слова: актуальні питання, фізична підготовка, зміст, дослідження, обговорення, таеквон-до.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано відповідно до науково-дослідної роботи ЛДУФК імені Івана Боберського «Теоретико-методологічні основи тактики у спорті», № державної реєстрації 0121U100634.

Вступ. Спорт є надзвичайно потужним соціальним явищем, яке спонукає до постійного розвитку різних сфер діяльності. Різноманітність видів спорту та видів рухової активності є надзвичайно великою. Це дає змогу кожному знайти свої уподобання та підтримувати необхідний рівень рухової активності [1].

За рекомендаціями провідних фахівців усі види спорту прийнято розподіляти на олімпійські (належать до олімпійської програми та визнані МОК) та неолімпійські (ті, які не входять до програми олімпійських ігор). За іншими даними коректно говорити про наявність різних груп видів спорту за специфікою змагальної діяльності: циклічні види спорту, спортивні ігри, спортивні єдиноборства тощо [1, 2].

Таеквон-до (тхеквандо, таеквондо) входить до групи спортивних єдиноборств. Водночас є різні версії цього виду спорту. Одна з них (WT) входить до олімпійської програми, а інші дві (ITF та GTF) не є олімпійськими. Цей чинник, а також ґрунтовний

аналіз наукової, методичної, науково-популярної літератури дає підстави стверджувати, що олімпійській версії приділено непропорційно більше уваги зі сторони фахівців [3, 4, 5].

Багатьма фахівцями наголошується, що таеквон-до є системою функціонального розвитку, що шляхом застосування різноманітних прийомів та вправ сприяють функціональному розвитку та підтримці можливостей людини. Зважаючи на характерні особливості можна сказати, що цим видом спорту можуть займатися практично усі групи населення та вирішувати значний спектр завдань сфери фізичної культури та спорту [6, 7, 8].

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Види спортивних єдиноборств, що не входять до олімпійської програми поступаються за обсягом та глибиною наукових досліджень. Одним із таких видів спорту є таеквон-до ІТФ.

Більшість наявних досліджень стосуються представлення тхеквандо у системі спортивних єдиноборств [7, 8]. Ряд авторів переконливо доводять ефективність застосування засобів тхеквандо для розвитку фізичних якостей представників різних груп населення [9, 10, 11, 12, 13]. Ще низка авторських досліджень доводять ефективність та позитивне перенесення фізичної підготовленості спортсменів на рівень їхньої техніко-тактичної підготовленості [3, 14], ефективність навчально-тренувального процесу [15, 16, 17] та результатів змагальної діяльності [18, 19].

Мета дослідження: з'ясувати проблематику науково-методичного забезпечення фізичної підготовки спортсменів у таеквон-до ІТФ.

Матеріали і 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 таеквондо ВТФ, ІТФ та інших спортивних єдиноборств, схожими за структурою та містом змагальної діяльності.

Результати дослідження та їх обговорення. Враховуючи, що кількість науково-методичних розробок для таеквон-до ІТФ є мінімальною, ми звернулися до наукових праць фахівців, що займалися питаннями підготовки спортсменів у тхеквандо ВТФ та інших спортивних єдиноборств, що схожі за структурою та змістом змагальної діяльності.

Таеквон-до як вид бойового мистецтва на сьогодні займає представницьке місце серед видів спортивних єдиноборств. При наявності кількох версій цього виду спорту, воно має можливість бути представленим як в програмі олімпійських ігор, так і поза її межами розгалуженою сіткою змагань [8].

Зазначимо, що фахівці К.В. Ананченко, С.Л. Пакулін, Р.А. Арканія [17] розглядаючи певні аспекти розвитку таеквондо наголошують, що у 50-х роках ХХ сторіччя було утворено одразу дві найбільші федерації таеквондо – Міжнародна (МФТ) і Всесвітня (ВТФ). Однак визнання МОК було надане Всесвітній федерації, яка згодом була включена до змагань олімпійської програми. На тлі гострої конкуренції між цими федераціями стало можливим утворення в 1990 році ще однієї – Глобальної федерації (ГТФ). На цьому ж належають Л. Ясько та В. Сова [5], проте з іншими інтерпретаціями назв – ІТФ (International Taekwon-Do Federation), ВТ (World Taekwon-Do), та ГТФ (Global Taekwondo Federation).

Ці версії існують та розвиваються як відносно самостійні види спорту в групі спортивних єдиноборств. Хоча, керуючись фундаментальними даними [1] розгляд підготовки спортсменів з таеквондо ІТФ має мати своє незалежне представлення, так як це окремий самостійний вид зі своїми специфічними відмінностями.

Один з провідних фахівців тхеквандо ВТФ, заслужений тренер України, кандидат наук з фізичного виховання та спорту О.С. Кошечев приділяв увагу як науковим питанням, так і практичним аспектам підготовки спортсменів. Ним зазначено, що у тхеквондо дозволені різноманітні удари руками та ногами, а також захисні прийоми та пересування. Загалом поєдинок триває три раунди по дві хвилини з перервою в одну хвилину [3].

Авторка І. Ромолданова [20] наголошує, що за останні десятиліття відбулися суттєві зміни в правилах змагань. Це, звичайно, відображається на методиці багаторічної підготовки спортсменів. Основним результатом цього є постійний пошук в багатьох країнах світу прогресивних підходів, спрямованих на підвищення ефективності тренувальної і змагальної діяльності тхеквондистів.

Однією із набутих у сучасному таеквондо особливостей, на думку Р. Арканії [21], є постійно зростаюча швидкість виконання технічних прийомів, підвищення їхньої ефективності внаслідок використання підготовчих дій, розроблення нових техніко-тактичних комбінацій, спрямованих на отримання переваги в змагальній діяльності з урахуванням змін правил змагань.

Також В.А. Назін [22] наголошує на зростанні конкуренції серед спортсменів на змаганнях. Тобто, на думку автора це підвищує значущість швидко-силової підготовки в таеквон-до. Додатково наводяться дані, що найчастіше практиками використовуються засоби швидко-силової підготовки (спеціально підготовчі вправи у парах), а серед методів – змагальний та повторний (інтервальний).

Група фахівців С.Е. Бакулев, А.В. Павленко, В.А. Чистяков [7] доводять, що удари ногами у змагальних поєдинках тхеквондо (ВТФ) мають характерне об'єднання як чітка структура. Її особливостями є застосування дій ногами в напрямі всіх зон та рівнів тіла супротивника, акцентування силових проявів при ударах ногою.

Окрім особливостей змагальної діяльності, що розкриті значною кількістю фахівців із таеквондо, виявили певну кількість наукової та методичної літератури, пов'язаної з побудовою навчально-тренувального процесу спортсменів.

Наприклад, О.Р. Задорожна [2] на етапі початкової підготовки (тхеквондо ВТФ) виявила серед напрямів тактичної підготовки найбільш значущі. Це вивчення сутності та основних теоретико-методичних положень спортивної тактики.

Початкове навчання здійснюється переважно ударами ногами. За показникам технічної підготовленості в кінці навчального року рівень підготовленості спортсменів віком 7-10 років зазвичай відповідає середньому. Визначення фізичної підготовленості вказали на середній рівень показників для відповідної вікової категорії [23].

Вважаємо важливими викладені К.В. Ананченко, Р.А. Арканія [16] рекомендації для вдосконалення системи підготовки таеквондистів. Вони наголошують, що обов'язково потрібно враховувати взаємодію природного розвитку та адаптації до фізичних навантажень організму юних спортсменів. Це пов'язано із тим, що незважаючи на накопичений досвід варіанти поєднання, розподілу та співвідношення фізичних навантажень в різних періодах підготовки не завжди якісно науково обґрунтовані, що спричиняє методичні помилки та певне зниження спортивних результатів. Фахівці зосереджують увагу на фізичних навантаженнях у мікроциклах річного циклу.

Разом із тим Р.А. Арканія [21] зазначає, що у тренувальному процесі таеквондистів спостерігаються негативні тенденції, пов'язані з відсутністю єдиних науково-методичних підходів до розробки засобів і методів підвищення ефективності виступу в змаганнях; недостатньою чіткістю цілей і завдань етапів підготовки юних таеквондистів; розрізненістю методик оцінювання та контролю готовності спортсменів; слабкому взаємозв'язкові результатів контролю і процесу оптимізації підготовки юних таеквондистів.

І.М. Пашков [24] вказує на необхідність побудови системи завдань тхеквондистів з урахуванням підвищеного опору супротивника, скорочення часу відпочинку та збільшення інтенсивності навантаження, ускладнення початкових і проміжних змагальних ситуацій спортсменів, використання різноманітних тактичних схем та створення

динамічних ситуацій, добору партнерів з різними індивідуальними особливостями (антропометрія, фізична, психічні підготовленість тощо), рівня точності виконання ударів, ступеня довільного розслаблення й напруження м'язів та сприйняття поєдинку, ситуаційного мислення і уміння передбачати дії суперника.

Виявлено дисертаційне дослідження Абієва Захара Ахмедовича [25], який у межах одного із завдань розробив та обґрунтував варіанти розподілу акцентів навантажень у мікроциклах підготовчого періоду. Це було зроблено на прикладі контингенту тхеквондистів віком 13-14 років. В основі авторського підходу була зміна динаміки та градієнта ЧСС у процесі відновлення після певного обсягу спеціального навантаження. Це є правомірним, адже ЧСС є об'єктивним маркером зміни функціонального залучення систем організму спортсменів. Таким чином доведено ефективність моделі побудови тренувальних навантажень у юних спортсменів.

Тренувальні заняття в таеквондо загалом будуються за умовною схемою. Їх може бути кілька та вони можуть відрізнятися. За даними фахівців вони можуть мати відмінності від загальноприйнятих підходів у теорії і методиці спортивної підготовки [6, 13, 22]. Проте К.В. Ананченко, С.Л. Пакулін та Р.А. Арканія наголошують на їхній схожості в межах схем побудови тренування для більшості видів спортивних єдиноборств. Загалом при вдосконаленні спортивної підготовки таеквондистів необхідно враховувати взаємодію природного розвитку та адаптації до фізичних навантажень організму юних спортсменів [17].

Науковець О.В. Лукіна [26], доповнюючи наявні наукові дані вказала, що змагальна діяльність в тхеквондо характеризується змінними умовами при значному дефіциті часу на тлі значних фізичних і психоемоційних напруженнях. Це є переконливим свідченням необхідності досягнення спортсменами високого рівня спеціальної фізичної та психофізіологічної підготовленості (координації рухів, спеціальної витривалості, швидко-силової підготовки тощо). Це посилюється умовами змагань, де один юний спортсмен упродовж змагального дня може брати участь в кількох поєдинках.

Також складність можна вбачати у широкому технічному арсеналі тхеквондо [9]. Вказано на понад трьох тисячах різноманітних техніко-тактичних діях. Кожна з них вирізняється за просторовими і часовими характеристиками. Оволодіти хоча б частиною з них вкрай складно, особливо на початкових етапах багаторічної підготовки. Це ще й за умови постійно зростаючих показників швидкості виконання, підвищенні вимоги до ефективності і результативності поєдинку.

У тхеквондо існує загроза нокаутуючого удару та потреба активного залучення до дій в нападі та надійному захисті й блокуванні, що визначається станом спеціальної фізичної підготовленості [9, 16, 26].

За сучасними правилами (версія ВТФ) у змагальній діяльності дозволені різноманітні технічні прийоми: удар кулаком (передня частина вказівного та середнього пальця сильно стиснутого кулака), удар ногою (частини стопи нижче гомілкового суглоба). Зони ураження передбачають атакуючі дії в тулуб, а в обличчя (виключаючи задню частину голови) дозволені лише атакуючі прийоми ногами [19].

При вдосконаленні техніко-тактичної майстерності тхеквондистів І.М. Пашков [4] та інші фахівці [9, 10, 12, 15] вважають за необхідне враховувати взаємозалежне підвищення рівня підготовленості спортсменів та їхньої фізичної підготовленості й результативності виступів. Тобто із підвищенням кваліфікації спортсменів, вони менше виконують ударів під час поєдинку, але їхня ефективність є значно вищою.

Продуктивну методику техніко-тактичної підготовки юних тхеквондистів І. Селєзньов [27] вбачає в урахуванні різних стилів ведення поєдинку. Ймовірнісні умови змагальної діяльності дають підстави зміни спрямованості в удосконаленні спеціальних фізичних якостей, формуванні індивідуального сприйняття просторових, часових та динамічних відчуттів спортсменів, розвитку швидкості та точності спеціальних рухів, швидкості психомоторних реакцій, перебудови техніко-тактичних дій в ході поєдинку.

У власному дисертаційному дослідженні В.В. Романенко [28] розробив методику навчання техніці юних таеквондистів із використанням звукових ритмічних структур. Він досяг ефекту оптимізації й раціоналізації навчання техніки за рахунок стимуляції слухомоторної координації рухових дій. Ефективність була підтверджена у педагогічному експерименті та покращеннями для формальних вправ на 2,8 бали (15,2%), для спарингу на 2,3 бали (12,8%).

Науковці та провідні спортсмени-єдиноборці Г. Зантарая, Р. Арканія, К. Ананченко [29] запропонували власний шлях з вирішення питань підготовки спортсменів у таеквондо. Вони застосували тренажер «КОРПУС» та комп'ютерну програму «АТАКА». За допомогою цього було засвідчено позитивні зміни в технічній, фізичній та функціональній підготовленості.

І.Ю. Адаменко [30] запропонував виконувати комплекси спеціально-підготовчих вправ. На першому етапі визначено кілька режимів роботи: навчальний, розвивальний (три підходи в кожній

вправі). На другому етапі запропоноване виконання двох комплексів різної спрямованості, а завдання етапу полягало в повторенні та закріпленні раніше вивченого матеріалу. Комплекси містили поєднання протилежних ударів, що знижувало інтенсивність навантаження за рахунок почерговості роботи різних м'язових груп. Наступний етап передбачав комбінування комплексів спеціально-підготовчих вправ, які поєднували подібні удари. Загалом доведено ефективність такого підходу.

Децю відмінний підхід запропонував І.М. Пашков [31]. Він був ініціатором включення ряду вправ із затримкою дихання. Також, у межах програми запропоновано засоби, що можуть бути використані для формування програм фізичної підготовки – на координацію рухів (акробатичні вправи), дії за раптовими сигналами, вправи з незвичними умовами (нестандартна стійка, різні суперники, зменшені розміри майданчика) тощо [31].

В.Г. Саєнко та В.М. Теплий [23] наголошують, що в юному віці закладаються основи фізичної та технічної підготовленості. Саме це має провідне значення в контактних видах східних єдиноборств. Позитивний вплив визначається формуванням м'язового корсету, розвитком здатності до максимально швидких атакуючих рухів, блокувань, переміщень тощо. На прикладі тхеквондо ВТФ науковці пропонують проведення тестування розвитку фізичних якостей юних тхеквондистів.

На підставі опосередкованого вивчення даних О.В. Калашникової [32] отримали доведені дані стосовно ефективності застосування ігрових завдань різної спрямованості для розвитку рухових якостей 7-10-річних спортсменів. Рекомендовано величину і спрямованість тренувальних навантажень надавати чергуванням «неігрових» та ігрових завдань. Навантаження «ігрового» типу запропоновано ділити на загальні (до 65% обсягу) спеціальні (до 35 % обсягу).

Також І.М. Пашков в одному із чергових досліджень зробив ряд методичних рекомендацій стосовно швидкісно-силової підготовки спортсменів у тхеквондо. Він наголошує, що підвищення силової підготовленості повинне відбуватися в поєднанні з підвищенням швидкості та без значного накопичення м'язової маси. Рекомендовано вправи, спрямовані на розвиток сили чергувати з вправами, спрямованими на вдосконалення швидкості [24].

Колектив авторів Г.О. Огарь, В.А. Санжаров, В.І. Ласиця [33] підкреслюють наявність підвищених вимог до швидкісно-силових характеристик рухів. Це впливає на спеціальну функціональну і техніко-тактичну підготовленість спортсменів. Авторами запропонована ефективна методика, що

містить спеціальні вправи з використанням індивідуально підібраних додаткових обтяжень.

У іншому дослідженні О. Лукіна [26] представила до розгляду ряд експериментальних чинників, використаних нею у підготовці тхеквондистів. Серед них співвідношення засобів і методів підготовки з урахуванням рівня загальної і спеціальної фізичної підготовленості; розроблення шести блоків тренувальних вправ з розвитку спеціальних рухових здібностей; зміна співвідношення вправ на розвиток спеціальної витривалості та силових якостей та заміна рухових завдань для деяких блоків техніко-тактичних дій.

Водночас І.М. Пашков та О.В. Палій [34] запропонували методику розвитку витривалості тхеквондистів 12-14 років. Згідно неї необхідно врахувати, що виконання вправ великої інтенсивності зумовлює максимальну продуктивність серцево-судинної та дихальної систем. Тому важливими чинниками корекції тренувальних навантажень є інтенсивність та тривалість виконання запланованих комплексів вправ, характер та тривалість відпочинку тощо.

Отримані І.М. Пашковим дані, у ще одному дослідженні стосовно тхеквондистів, дають йому підстави для виокремлення такі завдань підготовки [35]: удосконалити здатність до освоєння складних координаційних структур рухових завдань; швидкого перемикавання рухової діяльності відповідно варіативних умов змагальної діяльності, підвищувати точність відтворення рухових дій, підвищувати стійкість просторового орієнтування тхеквондистів.

Схожої думки дотримуються Ю. Немцев та Т. Кравчук [21]. Вони схильні до визначення потреб тхеквондиста сприймати і швидко усвідомлювати зовнішнє середовище під час поєдинку, вибирати найбільш доцільну дію, швидко і точно

її виконувати, конструктивно прогнозувати дії суперника і бути готовим до контрприйому.

Поряд із тим Є.С. Мирошниченко та В.В. Романенко [36] визначають основні причини відмінностей часових інтервалів тхеквондистів юніорів у серіях ударів від модельних, а саме недостатньо розвинені швидко-силової якості та недосконалість міжм'язової та внутрішньом'язової координації рухів.

Д.С. Причепа [37] на підставі даних наукової літератури робить висновки, що для розвитку функціональних можливостей тхеквондистів необхідно забезпечити хороший фундамент загальної фізичної підготовленості. На думку автора в різних структурних утвореннях тренувального процесу це може бути забезпечене застосування системи вправ «Табата».

Висновки. Встановлено значене коло недоліків для системи підготовки спортсменів у тхеквондо ВТФ (олімпійська версія виду спорту). Водночас для тхеквондо ІТФ ситуація є узагалі нищівною. Кількість науково-методичних розробок мінімальна, а за деякими актуальними питаннями, зокрема диференціації фізичної підготовки відсутня.

Узагальнюючи думки більшості фахівців, ми схильні до необхідності поступово підвищення фізичної підготовленості спортсменів поряд із підвищенням етапу багаторічної підготовки. Проте розробка підходів до оптимального розподілу тренувальних навантажень з фізичної підготовки спортсменів із тхеквондо ІТФ у різних структурних утвореннях тренувального процесу є недостатньою.

Перспективи подальших досліджень передбачають з'ясування актуальних напрямів диференціації фізичної підготовки спортсменів-єдиноборців для подальшого застосування у тренування представників тхеквондо ІТФ.

Reference

1. Keller VS, Platonov VM. *Teoretiko-metodichni osnovi pidhotovki sportsmeniv* [Theoretical and methodological foundations of training athletes]. Lviv: Ukrainska Sportivna Asotsiatsiya;1993. 269 s. [Ukrainian]
2. Zadorozhna OR. *Prioritetnist realizatsiyonikh polozhen taktichnoi pidhotovki sportsmeniv u tkhekvondo VTF* [The priority of implementation provisions of tactical training of athletes in Taekwondo VTF]. *Naukoviy chasopis NPU im MP Drahomanova. Seriya 15*. 2019;11(119):52-6. [Ukrainian]
3. Koshcheev AS. *Istoriya stanovleniya, razvitiya tkhekvondo VTF na mezhdunarodnoy sportivnoy arene* [The history of the formation and development of WTF Taekwondo on the international sports arena]. *Naukoviy chasopis NPU im MP Drahomanova. Seriya 15*. 2016;10(80):21-4. [Russian]
4. Pashkov IM. *Osoblivosti zmahalnoi diyalnosti v tkhekvondo* [Peculiarities of competitive activities in taekwondo]. *Problemi i perspektivi rozvitku sportivnikh ihor ta odnoborstv u zakladakh vishchoi osviti*. 2022;2022:26-9. [Ukrainian]
5. Yasko L, Sova V. *Stanovlennya ta rozvitok tkhekvondo v Ukraini* [Formation and development of taekwondo in Ukraine]. *Sportivna nauka ta zdorov'ya lyudini*. 2022;1(7):140-152. [Ukrainian]. doi: 10.28925/2664-2069.2022.111
6. Kuznetsova IYu. *Didaktichni printsipi v navchalno-treनुvalnomu protsesi pidhotovki sportsmeniv iz tkhekvondo* [Didactic principles in the educational and training process of training taekwondo athletes]. *Pedahohika formuvannya tvorchoi osobistosti u vishchii i zahalnoosvitniy shkolakh*. 2017;52(105):150-8. [Ukrainian]

7. Bakulev SE, Pavlenko AV, Chistyakov VA. Sovremennoe tkhekvondo kak kompleksnoe yedinoborstvo [Modern taekwondo as a complex martial art]. *Uchenye zapiski*. 2007;6(28):15-20. [Russian]
8. Lushchik IV. Tkhekvondo [Taekwondo]. *Fizichne vikhovannya v shkolakh Ukraini*. 2013;3:20-8-1–20-8-8. [Ukrainian]
9. Salamakha AE. Vpliv zanyat tkhekvondo na rozvitok silovikh zdibnostey studentiv [The influence of taekwondo classes on the development of strength abilities of students]. *Aktualnye nauchnye issledovaniya v sovremen-nom mire*. 2017;10(30):35-9. [Ukrainian]
10. Lyuchkova Ye. Koordinatsiyni zdibnosti u trenuvalniy ta zmahalniy diyalnosti tkhekvondistiv [Coordination abilities in training and competitive activities of taekwondo players]. *Nauk-prakt konf "Fizichna kultura i sport. Vikliki suchasnosti"*. Kharkiv: KhNPU; 2021 Nov 25–26. 2021:69-73. [Ukrainian]
11. Hnusova TS. Pedagogicheskaya otsenka psikhofiziologicheskikh pokazateley tkhekvondistov [Pedagogical evaluation of psychophysiological indicators of taekwondo players]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury*. 2012;12:11-4. [Russian]
12. Lukina O. Otsinka vzayemozv'yazku ta vzayemodiyi pokaznikov zahalnoi ta spetsialnoi pidhotovlenosti yunikh tkhekvondistiv [Evaluation of the relationship and interaction of indicators of general and special preparedness of young taekwondo players]. *Sportivniy visnik Pridniprova*. 2008;3-4:183-7. [Ukrainian]
13. Lukina O, Novikov V, Horbenko V. Spetsialna fizichna pidhotovlenist yunikh tkhekvondistiv na etapi poperednoi bazovoi pidhotovki [Special physical fitness of young taekwondo players at the stage of preliminary basic training]. *Sportivniy visnik Pridniprova*. 2010;3:71-6. [Ukrainian]
14. Masumi Sh, Mottahitala M. Dvihatelnaya assimetriya i udarnye vozdeystviya vo vremya prizemleniya v taekvon-do [Motor asymmetry and shock effects during landing in taekwondo]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury*. 2013;5:56-9. [Russian]
15. Arkaniya R. Udoskonalennya sportivnoi pidhotovlenosti yunikh taekvondistiv i pokrashchennya rezultativ yikh zmahalnoi diyalnosti [Improving the sports training of young taekwondo players and improving the results of their competitive activities]. *Sportivniy visnik Pridniprova*. 2017;1:6-10. [Ukrainian]
16. Ananchenko KV, Arkaniya RA. Udoskonalennya sistemi sportivnoi pidhotovki taekvondistiv [Improvement of the system of sports training of taekwondo players]. *Naukoviy chasopis NPU imeni MP Drahomanova. Seriya 15*. 2016;10(80):4-8. [Ukrainian]
17. Ananchenko KV, Pakulin SL, Arkaniya RA. Metodologichni aspekti pobudovi naukovo obgruntovanoi sistemi sportivnoi pidhotovki taekvondistiv [Methodological aspects of building a scientifically based system of sports training for taekwondo athletes]. *Traektoriya nauki*. 2016;2;10:3.1–3.15. [Ukrainian]. doi: 10.22178/pos.15-5
18. Savchenko V, Lukina O. Providni komponenti fizichnoi ta tekhnichnoi pidhotovlenosti yunikh sportsmeniv-yed-inobortsiv [Leading components of physical and technical fitness of young martial artists]. *Sportivniy visnik Pridniprova*. 2016;1:111-6. [Ukrainian]
19. Nemtseva Yu, Kravchuk T. Analiz tekhnichnoi pidhotovlenosti tkhekvondistiv u zmahalnikh poyedinkakh [Analysis of technical preparation of taekwondo players in competitive matches]. *Physical Education Theory and Methodology*. 2011;1:41-4. [Ukrainian]
20. Romoldanov I. Psikhologichne zabezpechennya pidhotovki tkhekvondistiv u chotirokhrichnikh olimpiyskikh tsiklakh [Psychological support of taekwondo training in four-year Olympic cycles]. *Sportivna nauka ta zdorov'ya lyudini*. 2020;2(4):114-29. [Ukrainian]. doi: 10.28925/2664-2069.2020.2.10
21. Arkaniya RA. Udoskonalennya trenuvalnoho protsesu taekvondistiv [Improving the training process of taekwon-do athletes]. *Traektoriya Nauki*. 2016;2(7):5.14-5.32. [Ukrainian]
22. Nazin VA. Issledovanie skorostno-silovoy podhotovki taekvondistov razlichnoho vozrasta i kvalifikatsii [Research on speed and strength training of taekwondo athletes of different ages and qualifications]. *Pedagogika, psikhologiya i mediko-biologicheskije problemy fizicheskoho vospitaniya i sporta*. 2011;7:68-70. [Russian]
23. Sayenko VH, Teplyi VM. Fizichni yakosti yunikh tkhekvondistiv [Physical qualities of young taekwondo players]. *Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnoho vikhovannya i sportu*. 2010;4:119-21. [Ukrainian]
24. Pashkov IM. Metodichni osoblivosti zastosuvannya zasobiv v trenuvalnomu protsesi tkhekvondistiv [Methodological features of the use of tools in the training process of taekwondo players]. *Edinoborstva*. 2017;1:49-52. [Ukrainian]
25. Abiev Zakhar A. Postroenie mikrotsiklov trenirovochnykh nahruzok v podhotovitelnom periode hodichnoho tsikla podhotovki tkhekvondistov 13-15 let [Construction of microcycles of training loads in the preparatory period of the one-year training cycle of taekwondo players 13-15 years old]. Abstr. PhDr. (Physical Ed&Sport.). M; 2015. 24 s. [Russian]
26. Lukina OV. Optimizatsiya spetsialnoi fizichnoi pidhotovlenosti yunikh tkhekvondistiv na etapi poperednoi ba-zovoi pidhotovki [Optimizing the special physical fitness of young taekwondo players at the stage of preliminary basic training]. Abstr. PhDr. (Physical Ed&Sport.). Dnipropetrovsk; 2009. 20 s. [Ukrainian]

27. Seleznyov IA. *Formirovanie tekhniko-takticheskikh deystviy u yunyh tkhekvondistov razlichnykh stiley vedeniya noedinka v veroyatnostnykh usloviyakh* [The formation of technical and tactical actions in young taekwondo players of different styles of fighting in probabilistic conditions]. Abstr. PhDr. (Physical Ed&Sport.). Volhohrad; 2013. 24 s. [Russian]
28. Romanenko VV. *Modelni kharakteristiki tekhnichnoi i fizichnoi pidhotovlenosti taekvondistiv na etapi pochatkovoї pidhotovki* [Model characteristics of technical and physical readiness of taekwondo athletes at the stage of initial training]. Abstr. PhDr. (Physical Ed&Sport.). Kharkiv; 2010. 21 s. [Ukrainian]
29. Zantaraya H, Arkaniya R, Ananchenko K. Formuvannya tekhniko-taktichnikh diy taekvondistiv 11-12 rokiv [Formation of technical and tactical actions of taekwondo players 11-12 years old]. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*. 2020;3(77):49–55. [Ukrainian]. doi: 10.15391/snsv.2020-3.007
30. Adamenko IYu. *Spetsialno-podhotovitelnye uprazhneniya v trenirovke taekvondistov 9-12 let na etape nachalnoy podhotovki* [Special preparatory exercises in the training of taekwondo athletes 9-12 years old at the stage of initial training]. Abstr. PhDr. (Physical Ed&Sport.). M; 2009. 25 s. [Russian]
31. Pashkov IM. *Rozvitok koordinatsiynikh zdbnostey tkhekvondistiv na etapi poperednoi bazovoї pidhotovki* [Development of coordination abilities of taekwondo players at the stage of preliminary basic training]. Abstr. PhDr. (Physical Ed&Sport.). Kharkiv; 2011. 19 s. [Ukrainian]
32. Kalashnikova EV. *Osobennosti primeneniya ihrovykh zadaniy razlichnoy napravlenosti v uchebno-trenirovochnom protsesse yunyh tkhekvondistov na etape predvaritelnoy podhotovki* [Peculiarities of the application of game tasks of different orientations in the educational and training process of young taekwondo players at the stage of preliminary training]. Abstr. PhDr. (Physical Ed&Sport.). M; 2003. 22 s. [Russian]
33. Ohar HO, Sanzharov VA, Lasitsya VI. Vplyv shvidkisto-silovoї spryamovanosti trenuvannya yunyh tkhekvondistiv na efektyvnist udarnikh diy [The influence of the speed-power orientation of training of young taekwondo players on the effectiveness of striking actions]. *Visnik Chernihivskoho NPU. Seria : Pedagogichni nauki. Fizichne vikhovannya ta sport*. 2013;112(4):177-180. [Ukrainian]
34. Pashkov IM, Paliy OV. Osoblivosti funktsionalnikh zdbnostey tkhekvondistiv [Features of functional abilities of taekwondo players]. *Yedinoborstva*. 2019;2(12):39–47. [Ukrainian]. doi: 10.5281/zenodo.2544676
35. Pashkov IN. Metodika sovershenstvovaniya koordinatsionnykh sposobnostey yunyh tkhekvondistov na etape predvaritelnoy bazovoї pidhotovki [Methods of improving the coordination abilities of young taekwondo players at the stage of preliminary basic training]. *Pedahohika, psikhohohiya i mediko-biologicheskije problemy fizicheskoho vospitaniya i sporta*. 2015;5:27-31. [Ukrainian]. doi: 10.15561/18189172.2015.0505
36. Miroshnichenko YeS, Romanenko VV. Kharakteristika chasovikh intervaliv tekhniko-taktichnikh z'yednannyakh taekvondistiv-yunioriv [Characteristics of time intervals of technical-tactical combinations of junior taekwondo players]. *Edinoborstva*. 2017;3:53-5. [Ukrainian]
37. Prichepa DS. Sistema «tabata» yak tekhnolohiya vplyvu na udoskonalennya fizichnoi pidhotovlenosti visokokvalifikovanih tkhekvondistiv [The «Tabata» system as a technology of influencing the improvement of physical fitness of highly qualified taekwondo players]. *Nauk-prakt konf "Perspektivi, problemi ta nayavni zdobutki rozvitku fizichnoi kulturi i sportu v Ukraini"*. Vinnitsya: VDPU; 2019 Jan 30. 2019. s. 158-161. [Ukrainian]

UDC 796.8.015-052

**Problems of Scientific and Methodical Discussion
of Physical Preparation of Athletes in Taekwon-Do ITF
Danyshchuk S. Yu.**

Abstract. *The purpose of the study* was to find out the degree of scientific and methodological support for the physical preparation of sportsmen in taekwon-do ITF.

Materials and methods. The methods of theoretical analysis and generalization of data from scientific and methodical literature were used. The analysis of data related to the system of sportsmen preparation, the formation of their physical, technical and tactical preparedness in taekwon-do WTF, ITF and other martial arts, which are similar in structure and content of competitive activity, was carried out.

Results and discussion. Taekwan-do belongs to the group of martial arts. There are different versions of this sport. The kinds of martial arts that are not parts of the Olympic program are inferior in volume and depth of scientific research. One of these sports is taekwan-do ITF.

It has been established that most of the available studies relate to the characteristics of taekwon-do in the system of martial arts, the study of the effectiveness of the use of taekwon-do tools for the development of physical qualities of various population groups, the effectiveness of transferring the physical preparedness of sportsmen to the level of their technical and tactical preparedness, the effectiveness of training process and the results of competitive activity. A large circle of shortcomings has been established for the system of sportsmen's preparation in taekwon-do WTF (the Olympic version of the sport). At the same time, the situation is generally devastating for taekwon-do ITF. The number of scientific and methodical developments is

unsatisfactory, and on some topical issues, in particular, there is no differentiation of physical preparation. The existing content of the scientific works of specialists who dealt with the issues of sportsmen's preparation in taekwon-do WTF and other martial arts, which are similar in structure and content of competitive activity do not meet the needs of methodical support of physical preparation sportsmen in taekwon-do ITF.

Conclusion. The number of scientific and methodological developments for taekwon-do ITF is minimal. Summarizing the opinions of the majority of specialists, we are inclined to the need to gradually increase the physical preparation of sportsmen along with the transition to the next stage of multi-year training. However, the development of approaches to the optimal distribution of training loads for the physical preparation of taekwon-do ITF sportsmen in various structural formations of the training process is insufficient.

Keywords: current issues, physical preparation, content, research, discussion, taekwon-do.

ORCID and contributionship:

Serhii Danyshchuk : 0000-0003-3851-6021 ^{A-F}

A – Work concept and design, B – Data collection and analysis,
C – Responsibility for statistical analysis, D – Writing the article,
E – Critical review, F – Final approval of the article

CORRESPONDING AUTHOR

Serhii Danyshchuk

Vasyl Stefanyk Precarpathian National University,
Department of Sports and Pedagogical Disciplines
57, Shevchenko Str. Ivano-Frankivsk 76018, Ukraine
tel. +380 95 531 8883, e-mail: serge.dan.75@gmail.com

The authors of this study confirm that the research and publication of the results were not associated with any conflicts regarding commercial or financial relations, relations with organizations and/or individuals who may have been related to the study, and interrelations of coauthors of the article.

Стаття надійшла 24.08.2022 р.

Рекомендована до друку на засіданні редакційної колегії після рецензування