

МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
ВСЕУКРАЇНСЬКИЙ СОЮЗ ТАЕКВОН-ДО

ЗАТВЕРДЖЕНО

Заступник Міністра молоді та спорту

України

_____ Матвій БІДНИЙ

_____ 2021 р.

ТАЕКВОН-ДО

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

ДЛЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ

Київ -



СЕД Megapolis.DocNet
Міністерство молоді та спорту України
№10/5.3/21 від 02.12.2021
КЕП: Бідний М. В. 02.12.2021 17:36
58E2D9E7F900307B040000002D202300A4E38400

Таеквон-До:

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Програму підготували:

- Кузнецова І.Ю. – голова Харківського обласного осередку Всеукраїнського Союзу Таеквон-До, голова суддівської колегії Всеукраїнського Союзу Таеквон-До, тренер збірної команди України з таеквон-До, кандидат педагогічних наук;
- Соловей О.Я. – віце-президент Всеукраїнського Союзу Таеквон-До, головний тренер збірної команди України з таеквон-До, голова атестаційно-кваліфікаційної комісії Всеукраїнського Союзу Таеквон-До.

ВСТУП

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл з таеквон-До складена на засадах директивних та нормативних документів Міністерства молоді та спорту України, розроблена відповідно до положення про ДЮСШ, затвердженого постановою Кабінету Міністрів від 05.11.2008 № 993 (із змінами, внесеними згідно з постановами Кабінету Міністрів України № 549 від 24.07.2013, № 601 від 19.08.2015, № 248 від 30.03.2016, № 943 від 30.11.2016), наказу Міністерства молоді та спорту України від 17.01.2015 № 67, зареєстрованого в Міністерстві юстиції від 31.01.2015 № 119/26564, наказу Міністерства молоді та спорту України від 15.12.2016 № 4665, зареєстрованого в Міністерстві юстиції від 10.02.2017 № 195/30063 «Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України», а також на підставі програм з окремих видів спорту з урахуванням специфіки даного виду спорту. В процесі розробки навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл (далі - Програма) врахований досвід роботи провідних тренерів і фахівців України з таеквон-До та ряду видів спорту (легкої атлетики, важкої атлетики, кікбоксингу, карате, спортивні ігри та ін.). У Програмі представлені загальні засади планування навчально-тренувального процесу, режим роботи та наповнюваність навчальних груп, організаційно-методичні вказівки, мета, завдання, принципи спортивної підготовки, зміст роботи на етапах багаторічної підготовки.

Програма визначає цілі та завдання роботи у групах початкової, базової, спеціалізованої підготовки та підготовки до вищої спортивної майстерності, містить навчальний матеріал за розділами підготовки (теоретичної, фізичної, технічної, тактичної, психологічної); засоби й форми підготовки; розподіл часу на різних етапах багаторічної підготовки; розподіл програмного матеріалу за місяцями; контрольні та перевідні нормативні вправи; систему відновлювальних і виховних заходів, а також засоби та методи контролю в спортивному тренуванні з урахуванням вікових особливостей, статі та кваліфікаційного рівня.

Програма є основним документом організації та планування навчально-тренувальної роботи в ДЮСШ. В процесі її розробки був врахований передовий досвід навчання та тренування вихованців, результати наукових досліджень з питань спортивної підготовки спортсменів у різних видах спорту, практичні рекомендації спортивної медицини, теорії та методики фізичного виховання, фізіології, педагогіки та психології.

Програма розрахована на тренерів - викладачів, інструкторів з таеквон-До та спортсменів усіх рівнів кваліфікації.

1. ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ В ТАЕКВОН-ДО

1.1. Мета та завдання спортивної підготовки

Метою спортивної підготовки є досягнення відповідного рівня техніко-тактичної, фізичної та психічної підготовленості, обумовленого специфікою виду спорту і вимогами досягнення максимально високих результатів у змагальній діяльності.

Основні завдання, які вирішуються в процесі підготовки:

- освоєння техніки і тактики обраного виду спорту;
- забезпечення необхідного рівня розвитку рухових якостей, можливостей функціональних систем організму, що несуть основне навантаження у виді спорту;
- виховання належних моральних і вольових якостей;
- забезпечення необхідного рівня спеціальної психічної підготовленості;
- придбання теоретичних знань і практичного досвіду, необхідних для успішної навчально - тренувальної та змагальної діяльності;
- комплексне вдосконалення можливостей організму вихованця.

1.2. Засоби та методи спортивної підготовки

Засоби спортивної підготовки - різноманітні фізичні вправи, які прямо або опосередковано впливають на вдосконалення майстерності вихованців. Вони умовно можуть бути поділені на чотири групи: загальнопідготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі, змагальні.

До загальнопідготовчих відносяться вправи, що забезпечують функціональний розвиток організму; допоміжні вправи створюють фундамент для подальшого вдосконалення; спеціально-підготовчі - посідають основне місце в системі навчально-тренувальної діяльності вихованців, включають елементи змагальної діяльності і дії, наближені до них за формою, структурою і за характером якостей і діяльності функціональних систем організму; змагальні вправи передбачають виконання комплексу рухових дій, які є предметом спортивної спеціалізації відповідно до Правил змагань.

Методи навчально - тренувальної діяльності умовно поділяються на три групи: словесні, наочні і практичні.

До словесних методів відносяться розповідь, пояснення, лекція, бесіда, аналіз і обговорення. Ці методи найчастіше використовуються в лаконічному вигляді, особливо в ході роботи з вже підготовленими вихованцями, чому значною мірою сприяють спеціальна термінологія, поєднання словесних методів з наочними.

Наочні методи багатообразні і в значній мірі обумовлюють дієвість навчально – тренувального процесу, серед яких правильний в методичному відношенні показ вправ і їх елементів тренером - викладачем або підготовленим вихованцем. Широко використовуються допоміжні наочні методи – демонстрація навчальних фільмів, відеозаписів тощо.

Практичні методи умовно можуть бути підрозділені на дві підгрупи:

- 1) методи, переважно направлені на освоєння спортивної техніки, тобто на формування рухових умінь і навичок, характерних для обраного виду спорту;
- 2) методи, переважно направлені на розвиток рухових якостей.

Виділення першої підгрупи обумовлене тим, що у будь-якому виді спорту, особливо у складно координаційних єдиноборствах, технічна підготовка є складним і постійним процесом освоєння нових елементів, зв'язок, прийомів або вдосконалення техніки з відносно стабільною структурою рухів (у видах спорту циклічного і швидко-силового характеру). Виділяють методи розучування руху в цілому і частинами. Розучування руху в цілому здійснюється в процесі освоєння простих вправ, а також складних рухів, розділення яких на частини неможливе. В ході розучування складних рухів, які можна розділити на відносно самостійні, освоєння спортивної техніки здійснюється за цими частинами. Надалі цілісне виконання рухових дій приводить до інтеграції в єдине ціле раніше освоєних складових вправи.

В процесі використання методів розучування рухів в цілому та частинами велика роль відводиться вправам, що підводять, та імітаційним. Вправи, що підводять, застосовуються для полегшення оволодіння спортивною технікою шляхом планомірного освоєння простіших рухових дій. Це обумовлюється спорідненою координаційною структурою вправ, що підводять, та основних. В навчально - тренувальному процесі вправами, що підводять, використовується вправи на гнучкість (складка ноги разом), присідання, вправи на баланс (стійка на одній нозі) тощо. Кожна з цих вправ є такою, що підводить до виконання прямого удару ногою Ап Чагі і сприяє ефективнішому становленню його окремих елементів: вміння тримати баланс, наносити удар у верхній рівень, координації в діяльності м'язів-антагоністів та інше.

У імітаційних вправах зберігається загальна структура основних вправ, забезпечуються умови, що полегшують освоєння рухових дій. Імітаційні вправи не тільки дозволяють створити уявлення щодо техніки спортивної вправи, полегшити процес засвоєння, але і забезпечують ефективну координацію між руховою і вегетативною функціями, сприяють підвищенню ефективності реалізації функціонального потенціалу у вправі.

У структурі методів переважно направлених на розвиток рухових якостей важливими показниками є визначення - виконується вправа в рівномірному або змінному режимі. В процесі навчально – тренувальної роботи вправи виконуються в рамках двох основних методів – безперервного та інтервального. Безперервний метод характеризується одноразовим безперервним виконанням навчально-тренувальної роботи. Інтервальний метод передбачає виконання вправ з регламентованими паузами відпочинку. Залежно від підбору вправ і особливостей їх застосування навчально – тренувальний процес може носити узагальнений (інтегральний) і виборчий (переважний) характер. В разі узагальненої дії здійснюється паралельне (комплексне) вдосконалення різних якостей, що обумовлюють рівень підготовленості вихованця, а в разі виборчого – переважний розвиток окремих якостей. В разі рівномірного режиму інтенсивність роботи є постійною, змінного – такою, що варіює. Інтенсивність

роботи від вправи до вправи може зростати (прогресуючий варіант) або неодноразово змінюватися (варіюючий варіант).

Необхідно враховувати, що засвоєння спортивної техніки часто припускає одночасне освоєння тактики. Особливо це характерно для єдиноборств, спортивних ігор тощо, в яких засвоєння будь-якого технічного прийому неодмінно передбачає і вивчення тактики застосування цього прийому в умовах змагань. Друга підгрупа методів забезпечує не тільки розвиток фізичних якостей, але і вдосконалення техніко-тактичної майстерності, психічних якостей.

Як самостійні прийнято також виділяти ігровий і змагальний методи.

Ігровий метод передбачає виконання рухових дій в умовах гри, в межах характерних для неї правил, а також арсенал техніко-тактичних прийомів і ситуацій. Застосування ігрового методу забезпечує високу емоційність занять і пов'язано з прийняттям рішень в ситуаціях, що постійно змінюються, виконанням різноманітних техніко-тактичних, психологічних завдань, що виникають в процесі гри. Метод змагання виступає засобом підвищення ефективності навчально - тренувального процесу. Застосування методу пов'язане з виключно високими вимогами техніко-тактичних, фізичних і психічних можливостей вихованця, викликає глибокі зрушення в діяльності найважливіших систем організму і тим самим стимулює адаптаційні процеси, забезпечує інтегральне вдосконалення різних сторін підготовленості.

Цей метод може здійснюватися в ускладнених або полегшених умовах у порівнянні з тими, які характерні для офіційних змагань.

1.3. Принципи побудови спортивної підготовки.

До основних принципів, які представляють собою теоретичні узагальнення, що є основоположними для розробки методичних рекомендацій з побудови системи підготовки до змагальної діяльності, слід віднести:

- спрямованість до вищих досягнень;
- поглиблену спеціалізацію;
- безперервність навчально - тренувального процесу;
- єдність поступовості збільшення навантаження і тенденції до максимальних навантажень;
- хвилеподібність і варіативність навантажень;
- циклічність процесу підготовки;
- єдність взаємозв'язку структури змагальної діяльності і структури підготовки.

Спрямованість до вищих досягнень реалізується у використанні найбільш ефективних засобів і методів тренування, постійній інтенсифікації навчально - тренувального процесу і змагальної діяльності, оптимізації режиму життя, застосуванні спеціальної системи харчування, відпочинку і відновлення. Наслідком реалізації цього принципу є поступове зростання майстерності вихованців і спортивних рекордів.

Проблематикою принципу поглибленої спеціалізації є те, що у сучасному спорті неможливо домогтися одночасно однаково високих результатів не тільки в різних видах спорту, але і в різних дисциплінах одного і того ж виду. Таеквон-До має п'ять дисциплін: спаринг, формальні вправи, спеціальна техніка, силове

розбивання, формальний вільний спаринг. Значення принципу поглибленої спеціалізації багато в чому зумовлюється постійним збільшенням ролі природної обдарованості вихованця до занять конкретним видом спорту. В його основу має бути покладено розвиток природних задатків і рішення задач процесу навчання не на шкоду індивідуальності вихованця.

Закономірності становлення різних сторін підготовленості вихованця (технічної, фізичної, тактичної, психічної) і пов'язане з ними розширення функціонального резерву систем його організму вимагають регулярних тренувань впродовж тривалого часу. Це формує необхідність виділення ще одного принципу підготовки – принципу безперервності навчально - тренувального процесу. Цей принцип характеризується наступними положеннями:

- спортивна підготовка будується як багаторічний і цілорічний процес, всі ланки якого взаємозв'язані, взаємообумовлені і підпорядковані завданню досягнення високих спортивних результатів;
- дія кожного подальшого навчально - тренувального заняття, мікроциклу, етапу ніби нашаровується на результати попередніх, закріплюючи і розвиваючи їх;
- робота і відпочинок в підготовці регламентуються так, щоб забезпечити оптимальний розвиток якостей і здібностей, що визначають рівень майстерності в конкретному виді спорту. Це припускає, що повторні заняття, мікро- і навіть мезоцикли можуть проводитися як в разі підвищеної працездатності, так і в періоди різних ступенів втоми вихованців. Дані положення знаходять різне віддзеркалення в практиці підготовки вихованців різного віку і кваліфікації. Так, в навчально - тренувальному процесі вихованців це можуть бути забезпечені щоденними одноразовими заняттями з рідкими заняттями з великими навантаженнями (1-2 протягом тижневого мікроциклу). У підготовці вихованців подібний режим в кращому разі приведе до підтримки наявного рівня тренуваності - для них необхідне проведення щоденно 2-4 занять і щотижня 4-7 занять з великими навантаженнями.

Закономірності формування адаптації до факторів навчально - тренувального впливу і становлення різних складових спортивної майстерності передбачають на кожному новому етапі вдосконалення пред'явлення до організму вихованців вимог, близьких до межі їх функціональних можливостей, що має вирішальне значення для ефективного протікання пристосувальних процесів. Це зумовлює важливість дотримання принципу єдності поступовості збільшення навантаження і тенденції до максимальних навантажень.

З цією метою на етапах початкової базової та спеціалізованої базової підготовки у вихованця має бути створений різнобічний функціональний і руховий фундамент. Виділяють наступні напрямки інтенсифікації навчально - тренувального процесу:

- збільшення сумарного річного обсягу роботи від 100-200 до 1300-1500 годин;
- збільшення кількості навчально - тренувальних занять протягом тижневого мікроциклу від 2-3 до 15-20 і більше;
- збільшення кількості навчально - тренувальних занять протягом одного дня від 1 до 3-4;

- збільшення кількості навчально - тренувальних занять з великими навантаженнями протягом тижневого мікроциклу до 5-7;
- збільшення кількості навчально - тренувальних занять виборчої спрямованості, що викликають глибоку мобілізацію відповідних функціональних можливостей організму;
- зростання в сумарному обсязі частки роботи в "жорстких режимах", що сприяють підвищенню спеціальної витривалості;
- використання технічних засобів і природних факторів, що сприяють додатковій мобілізації резервів організму вихованців (спеціальні тренажери, тренування в умовах гіпоксії тощо);
- збільшення обсягу змагальної діяльності.

Розумне використання перерахованих вище можливостей інтенсифікації навчально - тренувального процесу дозволяє забезпечити планомірний прогрес і досягнення високих результатів в оптимальній віковій зоні.

Хвилеподібність навчально - тренувальних навантажень дозволяє виявити в різних структурних одиницях навчально - тренувального процесу залежність між обсягом і інтенсивністю роботи, співвідношення роботи різної переважної спрямованості, залежність між періодами напружених тренувань і відносного відновлення, між різними за величиною і спрямованістю навантаженнями окремих навчально-тренувальних занять. З можливих варіантів зміни навантаження в часі хвилеподібна динаміка забезпечує найбільший ефект навчально – тренувального процесу. Лінійне і поетапне її зростання може використовуватися в разі малих навантажень.

Варіативність навантажень забезпечує всебічний розвиток якостей, що визначають рівень спортивних досягнень та їх окремих компонентів. Вона сприяє підвищенню працездатності в ході виконання окремих вправ, програм занять і мікроциклів, збільшення сумарного обсягу роботи, інтенсивності відновлювальних процесів і профілактиці перевтоми та перенапруження функціональних систем.

Принцип циклічності навчально-тренувального процесу. Цикл (від грецького «циклос») - сукупність явищ, що утворюють повне коло розвитку. Циклічність навчально - тренувального процесу виявляється в систематичному повторенні щодо закінчених структурних одиниць процесу - окремих занять, мікроциклів, періодів і макроциклів. Притому, кожна чергова «хвиля» навантаження має дві фази: підвищення, а потім зниження її величини.

Тривалість мікроциклів - від 3 до 7-10 днів, мезоциклів - від 3 до 5-6 тижнів, періодів тренування - від 2-3 тижнів до 4-5 місяців, макроциклів - від 3-4 до 12 місяців. Конструювання підготовки вихованця на даній основі дозволяє систематизувати завдання, засоби та методи навчально - тренувального процесу, а також реалізувати принципи: безперервність, єдність загальної і спеціальної підготовки, єдність поступовості збільшення навантаження, хвилеподібність динаміки навантажень і тенденцію до максимальних навантажень.

Принцип єдності і взаємозв'язку змагальної діяльності та підготовки полягає у ефективному конструюванні процесу підготовки, передбачає його

сувору спрямованість на формування раціональної структури, що забезпечує ефективне ведення змагальної боротьби.

Принципи змагальної діяльності взаємопов'язані, оскільки тісно пов'язані і закономірності, на яких вони ґрунтуються. Так, спрямованістю до максимальних досягнень диктується необхідність поглибленої спеціалізації, яка визначає безперервність навчально - тренувального процесу. У свою чергу, закономірності відповідної реакції організму вихованця на граничне навантаження вимагають поступового підведення до неї - принцип єдності поступовості і тенденції до граничних навантажень. Чергування навантаження та відпочинку – принцип хвилеподібності динаміки навантаження, що утворює цикли з періодично зміненим змістом (принцип циклічності навчально - тренувального процесу).

1.4. Характеристика системи змагань у таеквон-До.

Змагання – важлива складова частина спортивної підготовки. Вони включаються в план заходів ДЮСШ і сприяють вирішенню завдань:

- зміцнення здоров'я, загартовування, вдосконалення функцій організму, розвиток життєво важливих умінь та навичок, фізичних якостей;
- залучення дітей до регулярних занять спортом;
- широкий розвиток окремих видів спорту в загальноосвітніх закладах і за місцем проживання;
- розвиток інтересу до занять спортом;
- ріст досягнень вихованців;
- пропаганда і популяризація спорту.

В таеквон-До центральне місце посідають масштабні, комплексні, змагання – чемпіонати світу, континентальні і регіональні змагання, а також такі комплексні змагання як Всесвітні Ігри.

Пріоритетними змаганнями є чемпіонат світу, чемпіонат Європи, Кубки світу та Європи. Для участі у чемпіонатах, Кубках світу та Європи організація має сформувати національну збірну команду за результатами виступу спортсменів організації на чемпіонаті, Кубку України та інших рейтингових турнірах. Для участі у чемпіонаті та Кубку України у регіонах в свою чергу також проводяться відбіркові обласні змагання: чемпіонат та Кубок області.

Змагання проводяться з п'яти видів програми: 1) Спаринг; 2) Формальні вправи; 3) Силове розбивання; 4) Спеціальна техніка; 5) Формальний вільний спаринг.

1.5. Види спортивної підготовки.

На кожному з етапів навчально – тренувального процесу спортивна підготовка здійснюється за окремими розділами, які мають самостійні ознаки - сторони підготовки: фізична, технічна, тактична, теоретична, психологічна та інтегральна.

Фізична підготовка спрямована на виховання фізичних здібностей, необхідних для спортивної діяльності: силових, швидкісно-силових, швидкісних, витривалості, гнучкості, координаційних.

Фізична підготовка розподіляється на загальну та спеціальну. Завданнями загальної фізичної підготовки є різноманітний розвиток фізичних якостей, які не обумовлюються специфічними здібностями, що проявляються в обраному виді спорту. Спеціальна фізична підготовка вирішує завдання виховання специфічних здібностей, завдяки яким вихованець досягає успіху в обраному виді спорту. В процесі фізичної підготовки вихованці підвищують рівень функціональної підготовленості та спеціальної тренуваності.

Метою технічної підготовки є створення необхідних уявлень щодо спортивної техніки, оволодіння необхідними вміннями та навичками, вдосконалення спортивної техніки шляхом зміни її динамічних і кінетичних параметрів, а також освоєння нових прийомів і елементів, забезпечення варіативності спортивної техніки, її відповідності умовам змагальної діяльності і функціональними можливостями вихованця.

Під тактикою змагальної діяльності слід розуміти цілеспрямовані способи об'єднання і реалізації рухових дій для вирішення змагальних завдань з урахуванням Правил змагань, позитивних і негативних характеристик підготовленості (вихованця, партнерів, суперника), а також умов середовища.

У спортивних одноборствах перед вихованцями ставляться складні розумові та рухові завдання: взаємодія із суперником, постійний дефіцит простору і часу, швидка та варіативна зміна умов спортивного конфлікту, невизначеність моменту початку дій, маскування дійсних намірів тощо. Вихованець має враховувати не тільки обставини, які йому відомі, але й, за можливості, рішення, які приймає його суперник та які йому самому достовірно не відомі.

В залежності від кваліфікації суперників та їх індивідуальних особливостей тактика може бути алгоритмічною, імовірнісною та евристичною.

Алгоритмічна тактика будується на заздалегідь запланованих діях та їх реалізації. В ході поєдинку вихованцю доводиться діяти, припускаючи активну протидію з боку суперника.

Імовірнісна тактика будується на діях, за допомогою яких планується початок поєдинку з подальшими варіантами продовження в залежності від конкретних реакцій суперника або партнера з команди. Вихованець переключається з дій попередньо запланованих на дії, які найбільш відповідають ситуації, що виникла, тобто діє експромтно.

Евристична тактика будується на реагуванні вихованця в залежності від ситуації, що створилася в поєдинку. Найчастіше в змаганнях складна ситуація виникає раптово, в момент недостатньої готовності вихованця. У таких випадках вихованець має, миттєво оцінивши ситуацію, діяти експромтом.

Виходячи з тактичних завдань, всі дії в поєдинку можуть бути спрямовані на підготовку, напад і оборону. Підготовчі дії характеризуються розвідкою, вибором моменту для початку активних дій, розгадуванням намірів суперника, маскуванням задумів, оманами, маневруванням тощо. Напад здійснюється

атакуючими і контратакуючими діями. Оборона може бути позиційною, маневреною і комбінаційною.

Теоретична підготовка необхідна вихованцю для оволодіння знаннями з теорії та методики спортивного тренування, змісту і закономірностей підготовки, розвитку виду спорту тощо.

Досягнення високого спортивного результату неможливо без належної психологічної підготовки, в процесі якої виховуються та вдосконалюються морально-вольові якості, вміння налаштовуватись на спортивну боротьбу. Належна психологічна підготовка дозволяє сформувати у вихованця спеціальні психологічні функції, пов'язані з особливостями змагальної діяльності в обраному виді спорту.

Сутністю інтегральної підготовки є об'єднання в одне ціле навичок, фізичних якостей, знань, досвіду, рівня підготовки, що дозволяє здійснювати комплексну (інтегральну) підготовку. Інтегральна підготовка особливо важлива для підготовлених вихованців.

Планування навчально - тренувального процесу вихованців з урахуванням окремих сторін підготовки дозволяє більш систематизовано підібрати засоби і методи підготовки, а також визначити критерії контролю за рівнем підготовленості вихованців.

1.6. Побудова процесу багаторічної спортивної підготовки в таеквон-До.

Багаторічна підготовка вихованців ДЮСШ поділяється на етапи: початкової підготовки, попередньої базової підготовки, спеціалізованої базової підготовки, максимальної реалізації індивідуальних можливостей (підготовка до вищих досягнень), збереження вищих досягнень. Ці етапи беруться за основу у плануванні та побудові програм спортивної підготовки для ДЮСШ.

Відділення з виду спорту ДЮСШ може включати групи:

початкової підготовки, в яких здійснюється навчально-тренувальний процес на початковому етапі підготовки для виявлення здібностей вихованців з урахуванням специфіки обраного виду спорту, забезпечення мотивації щодо продовження занять, опанування основ техніки і тактики обраного виду спорту, всебічної загальної та фізичної підготовки, формування морально-етичної і вольової поведінки;

базової підготовки, в яких продовжується підготовка вихованців, що завершили навчання у групах початкової підготовки, та/або здійснюється додатковий набір до груп за встановленими контрольними нормативами на етапах попередньої базової підготовки протягом першого - третього років навчання та спеціалізованої базової підготовки протягом четвертого - п'ятого років навчання для виявлення майбутньої спеціалізації обраного виду спорту із застосуванням засобів, що дають змогу підвищувати функціональний потенціал вихованців для поступового виконання навчально - тренувальних та змагальних навантажень;

спеціалізованої підготовки, в яких продовжується навчально-тренувальний процес на етапі спеціалізованої базової підготовки перспективних вихованців, які пройшли спортивну підготовку в групах базової підготовки з

метою розвитку спеціальних фізичних якостей та підвищення фізичної працездатності за рахунок поступового збільшення обсягу тренувальних навантажень, для поповнення складу збірних команд для участі у змаганнях відповідного рівня;

підготовки до вищої спортивної майстерності, в яких здійснюється удосконалення індивідуальної техніки та тактики в обраному виді спорту на етапі підготовки до вищих досягнень, збільшення обсягу навчально-тренувальної роботи та змагальної практики для максимальної реалізації індивідуальних можливостей на всеукраїнських та міжнародних спортивних змаганнях.

Згідно із сучасними уявленнями побудови системи підготовки вихованців навчально - тренувальний процес складається з відносно завершених структурних одиниць, в рамках яких відбувається побудова тренування в таеквон-До.

Залежно від часу, протягом якого здійснюється навчально - тренувальний процес, розрізняють три рівні структури тренування: мікро-, мезо- і макроструктуру.

Малий цикл (мікроцикл) складається з декількох занять. Середній цикл навчально – тренувальної ділянки (мезоцикл) включає в себе відносно закінчену низку мікроциклів. Макроструктура великих навчально - тренувальних циклів (макроцикли), які бувають піврічні, річні і багаторічні, передбачає об'єднання в залежності від конкретних завдань підготовки різних за спрямованістю і тривалістю мікро- і мезоциклів. Побудова тренування на ґрунті різних циклів дозволяє систематизувати завдання, засоби, методи, величину навчально - тренувальних впливів, відновлювальні процедури та найкращим чином забезпечити зростання спортивної працездатності.

Мікроцикл - малий цикл тренування, найчастіше з тижневою тривалістю, що включає від двох до декількох занять.

Зовнішніми ознаками мікроциклу є:

- наявність двох фаз в структурі: стимуляційної (кумулятивної) та відновлювальної (розвантаження і відпочинок). Рівні поєднання цих фаз за часом зустрічаються лише в тренуванні вихованців-початківців. У підготовчому періоді стимуляційна фаза значно перевищує відновлювальну, а в змагальному - їх співвідношення стають більш варіативними;
- завершення мікроциклу часто пов'язане з відновлювальною фазою, хоча вона зустрічається і в середині його;
- регулярна повторюваність оптимальної послідовності занять різної спрямованості, різного обсягу та різної інтенсивності.

У сучасній системі навчально – тренувального процесу відповідно до спрямованості тренувального впливу мікроцикли класифікуються наступним чином: утягувальні, базові, контрольно-підготовчі, підвідні до значних навантажень, змагальні та відновлювальні.

Підвідні до значних навантажень мікроцикли характеризуються невисоким сумарним навантаженням і спрямовані на підготовку організму вихованця до напруженої навчально - тренувальної роботи. Застосовуються вони

насамперед у першому мезоциклі підготовчого періоду, а також після хвороби, травми, в стані перенапруження.

Базові мікроцикли (загально - підготовчі) відзначаються великим сумарним обсягом навантажень. Їх основні цілі - стимулювання адаптаційних процесів в організмі вихованців, вирішення головних завдань техніко-тактичної, фізичної, психологічної підготовки. Тому базові мікроцикли складають основний зміст підготовчого періоду.

Контрольно-підготовчі мікроцикли поділяються на спеціально-підготовчі та модельні.

Спеціально-підготовчі мікроцикли, які характеризуються середнім обсягом навчально - тренувального навантаження і високою наближеною до змагальної або близькою до неї інтенсивністю, спрямовані на досягнення необхідного рівня спеціальної працездатності у змаганнях, шліфування техніко-тактичних навичок, підвищення рівня спеціальної психічної підготовленості.

Модельні мікроцикли пов'язані з моделюванням змагальних умов у процесі навчально - тренувальної діяльності. Вони спрямовані на контроль за рівнем підготовленості та підвищення здатності вихованця до реалізації накопиченого рухового потенціалу. Загальний рівень навантаження в цьому мікроциклі може бути більш високим, ніж у майбутньому змаганні.

Ці два види контрольно-підготовчих мікроциклів використовуються на заключних етапах підготовчого та змагального періодів.

Зміст підвідних мікроциклів може бути різноманітним залежно від системи підготовки вихованця до змагань, особливостей та алгоритму його підготовки до головних стартів на заключному етапі. В них можуть вирішуватися питання повноцінного відновлення, формування відповідного психічного стану та психологічного налаштування на змагання. В цілому вони характеризуються невисоким рівнем обсягу і сумарної інтенсивності навантажень.

Відновлювальні мікроцикли завершують серію напружених базових, контрольно-підготовчих мікроциклів, а також застосовуються після напруженої змагальної діяльності. Їх основна роль зводиться до забезпечення оптимальних умов для відновлювальних та адаптаційних процесів в організмі вихованця. Це обумовлює невисоке сумарне навантаження таких мікроциклів та широке застосування в них засобів активного відпочинку.

Змагальні мікроцикли мають основний режим, що відповідає програмі змагань. Структура і тривалість цих мікроциклів визначаються тривалістю змагань, загальною кількістю спортивних поєдинків і паузами між ними. Залежно від цього змагальні мікроцикли можуть обмежуватися етапами спортивної боротьби, безпосередньою підготовкою до поєдинків і відновлювальними заняттями, а також включати спеціальні навчально - тренувальні заняття в інтервалах між окремими етапами спортивної боротьби.

У практиці спортивної підготовки в таяквон-До застосовуються ударні мікроцикли. Вони використовуються в тих випадках, коли час підготовки до якогось змагання обмежений, а вихованцю необхідно швидше домогтися адаптаційних перебудов. Ударним елементом можуть бути обсяг навантаження,

його інтенсивність, концентрація вправ підвищеної технічної складності й психічної напруженості, проведення занять в екстремальних умовах зовнішнього середовища. Ударними можуть бути базові, контрольні-підготовчі та змагальні мікроцикли в залежності від етапу річного циклу та його завдань.

В окремих мікроциклах має плануватися як робота різної спрямованості, що забезпечує удосконалення різних сторін підготовки, так і робота більш або менш вираженої спрямованості згідно з закономірностями побудови навчально – тренувального процесу на конкретних етапах річної й багаторічної підготовки. Чергування у мезоциклі різних типів мікроциклів сприяє підвищенню витримки та дозволяє уникнути перевтомлення спортсменів.

Залежно від завдань спортивної підготовки в таеквон-До існують різні схеми розподілу навантаження в мікроциклах за днями навчально – тренувального процесу (таблиця 1.6.1.).

Таблиця 1.6.1.

Навчально - тренувальні навантаження в мікроциклах за днями тижня

День тижня	Динаміка навантажень			
	Пік навантаження		Послідовне	
	одне	три	зростання навантаження	зменшення навантаження
Понеділок	Середнє	Середнє	Мале	Велике
Вівторок	Значне	Велике	Середнє	Велике
Середа	Велике	Середнє	Значне	Значне
Четвер	Велике	Велике	Значне	Значне
П'ятниця	Значне	Середнє	Велике	Середнє
Субота	Середнє	Велике	Велике	Мале
Неділя	Відпочинок			

Мезоцикл – середній тренувальний цикл, тривалістю від 2 до 6 тижнів, який включає відносно завершену низку мікроциклів.

Побудова навчально - тренувального процесу на основі мезоциклів дає змогу систематизувати його відповідно до головних завдань періоду або етапу підготовки, забезпечити оптимальну динаміку навчально - тренувальних і змагальних навантажень, доцільне поєднання різних засобів і методів підготовки, відповідність між чинниками педагогічного впливу та відновлювальними заходами, досягти послідовності у вихованні різних якостей та здібностей.

Зовнішніми ознаками мезоциклу є:

- повторне відтворення низки мікроциклів (звичайно однотипних) в єдиній послідовності або чергування різних мікроциклів у відповідній послідовності. В підготовчому періоді вони частіше повторюються, в змагальному - частіше чергуються;
- зміна однієї спрямованості мікроциклів іншою характеризує зміну мезоциклу;
- завершення мезоциклу відновлювальним (розвантажувальним) мікроциклом, змаганнями або контрольними іспитами.

У таеквон-До використовується відповідна кількість типових мезоциклів: утягувальні, базові, контрольні-підготовчі, передзмагальні, змагальні, відновлювальні.

Основним завданням утягувальних мезоциклів є поступове підведення вихованців до ефективного виконання специфічної навчально - тренувальної роботи. Це забезпечується шляхом застосування вправ, спрямованих на підвищення або відновлення працездатності систем і механізмів, що визначають рівень різних компонентів витривалості, швидкості, силових якостей та гнучкості, становлення рухових навичок і умінь. Ці мезоцикли застосовуються на початку сезону, після хвороби або травми, а також після інших вимушених або запланованих перерв у навчально - тренувальному процесі.

В базових мезоциклах планується основна робота з підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовки. Навчально - тренувальна програма характеризується використанням усієї сукупності засобів, великою за обсягом та інтенсивністю навчально - тренувальною роботою, широким використанням занять з великими навантаженнями. Базові мезоцикли складають підґрунтя підготовчого періоду, а в змагальний період вони включаються з метою відновлення фізичних якостей та навичок, втрачених у ході спортивних змагань.

Характерною особливістю навчально - тренувального процесу в контрольні-підготовчих мезоциклах є широке застосування змагальних і спеціально-підготовчих вправ, максимально наближених до змагальних. Такі мезоцикли характеризуються високою інтенсивністю навчально - тренувального навантаження, що відповідає навантаженню в ході змагань, або є наближеною до них. Вони використовуються у другій половині підготовчого періоду і в змагальному періоді в якості проміжних мезоциклів між змаганнями, якщо між ними є достатній проміжок часу.

Передзмагальні підвідні мезоцикли призначені для остаточного становлення спортивної форми за рахунок усунення окремих недоліків, виявлених в ході підготовки вихованців, вдосконалення їх змагальних можливостей. Особливе місце в цих мезоциклах посідає цілеспрямована спеціальна психологічна і тактична підготовка. Важлива роль відводиться моделюванню режиму майбутнього змагання.

Загальна тенденція динаміки навантажень в цих мезоциклах характеризується поступовим зниженням сумарного обсягу та обсягу інтенсивних засобів навчально-тренувальної роботи перед головними змаганнями. Це пов'язано з існуванням в організмі механізму особливого

акумулятивного ефекту тренувань, який полягає в тому, що пік спортивних досягнень як би відстає за часом від піків загальних та особистих найбільш інтенсивних обсягів навантаження. Такі мезоцикли є характерними для етапу безпосередньої підготовки до головного старту і мають суттєве значення під час переїзду вихованців в нові, відмінні від звичайних клімато-географічні умови.

Структура змагальних мезоциклів визначається структурою змагальної боротьби в таеквон-До, особливостями спортивного календаря, кваліфікацією і рівнем підготовки вихованців. У таеквон-До змагання проводяться протягом усього року. За цей час може бути проведено кілька змагальних мезоциклів. У найпростіших випадках мезоцикли даного типу складаються з одного підвідного та одного змагального мікроциклів. У цих мезоциклах значно збільшується обсяг змагальних вправ.

Відновлювальний мезоцикл становить підґрунтя перехідного періоду і організовується спеціально після серії напружених змагань. В окремих випадках в процесі цього мезоциклу можливе використання вправ, спрямованих на усунення виявлених недоліків або підтягування фізичних здібностей, які є головними для таеквон-До. Обсяг змагальних і спеціально-підготовчих вправ значно знижується.

Макроцикл - великий навчально-тренувальний цикл піврічного (в окремих випадках 3-4 місяці), річного та багаторічного типу, пов'язаний з розвитком, стабілізацією та тимчасовою втратою спортивної форми.

Він включає в себе завершену низку періодів, етапів, мезоциклів.

У підготовці висококваліфікованих спортсменів (на етапі спеціалізованої базової підготовки та етапі підготовки до вищих досягнень) зустрічається побудова річного навчально – тренувального процесу на основі одного, двох і трьох макроциклів. У кожному макроциклі виділяються три періоди - підготовчий, змагальний та перехідний. За двох- і трьохциклової побудови навчально - тренувального процесу часто використовуються варіанти, які отримали назву подвоєного та потроєного циклів. У цих випадках перехідні періоди між першим, другим і третім макроциклами часто не плануються, а змагальний період попереднього макроциклу плавно переходить в підготовчий період наступного.

Підготовчий період спрямований на становлення спортивної форми, створення міцного фундаменту загальної та спеціальної підготовки до основних змагань та участі в них, удосконалення різних сторін підготовки.

У змагальному періоді стабілізація спортивної форми здійснюється через подальше удосконалення різних сторін підготовки, забезпечення інтегральної підготовки, проведення безпосередньої підготовки до основних змагань і участі у самих змаганнях. Перехідний період (період тимчасової втрати спортивної форми) спрямований на відновлення фізичного і психічного потенціалів після високих навчально - тренувальних і змагальних навантажень, підготовку до чергового макроциклу.

Підготовчий період (період фундаментальної підготовки) поділяється на два великих етапи: загальнопідготовчий (або базовий) та спеціально-підготовчий.

Основні завдання на загальнопідготовчому етапі - підвищення рівня фізичної підготовки вихованців, удосконалення фізичних якостей, що лежать в підґрунті високих досягнень у конкретному виді спорту, вивчення нових складних змагальних програм. Тривалість цього етапу залежить від кількості змагальних періодів у річному циклі й становить, як правило, 6-9 тижнів.

Етап складається з двох, в окремих випадках, з трьох мезоциклів. Перший мезоцикл тривалістю 2-3 мікроцикли – утягувальний. Він тісно пов'язаний з попереднім перехідним періодом і є підготовчим до виконання високих за обсягом навчально - тренувальних навантажень.

Другий мезоцикл тривалістю 3-6 тижневих мікроциклів – базовий, спрямований на вирішення головних завдань етапу. У цьому мезоциклі продовжується підвищення загальних обсягів навчально - тренувальних засобів, зростання інтенсивності навчально - тренувальних навантажень, що дозволяє прискорити удосконалення фізичних якостей вихованців і опорядковано сприяє оволодінню новими техніко-тактичними діями.

На спеціально-підготовчому етапі стабілізуються обсяг навчально - тренувальних навантажень, спрямованих на удосконалення фізичної підготовки, підвищується їх інтенсивність за рахунок збільшення техніко-тактичних засобів навчально – тренувального процесу. Тривалість етапу складає 2-3 мезоцикли.

Основними завданнями змагального періоду є підвищення досягнутого рівня спеціальної підготовки та досягнення високих спортивних результатів у змаганнях. Ці завдання вирішуються з допомогою змагальних і близьких до них спеціально-підготовчих вправ.

Організацію процесу спеціальної підготовки в змагальному періоді здійснюють відповідно до календаря головних змагань, рівень яких залежить від кваліфікації вихованців та попередніх досягнень. Звичайно найбільш відповідальних змагань буває не більше двох-трьох на рік. Усі інші типи змагань носять навчально - тренувальний характер, а спеціальна підготовка до них не проводиться. Вони самі є важливими ланками підготовки до основних змагань.

Змагальний період найчастіше поділяють на два етапи: етап попередніх стартів або розвитку власне спортивної форми та етап безпосередньої підготовки до головного старту.

На етапі попередніх стартів тривалістю 4-6 мікроциклів вирішуються завдання підвищення рівня підготовки, виходу до стану спортивної форми та удосконалення нових техніко-тактичних навиків у процесі використання змагальних вправ. Наприкінці цього етапу проводиться головне відбіркове змагання.

На етапі безпосередньої підготовки до головного старту вирішуються наступні завдання:

- відновлення працездатності після головних відбіркових змагань;
- подальше удосконалення фізичної підготовки та техніко-тактичних навичок;
- створення та підтримка високої психічної готовності у вихованців за рахунок регулювання та саморегуляції станів;
- моделювання змагальної діяльності з метою підведення до змагання і контролю за рівнем підготовки;

- забезпечення оптимальних умов для максимального використання всіх сторін підготовки (фізичної, техніко-тактичної та психологічної) з метою досягнення максимального результату.

Тривалість цього етапу дорівнює 6-8 тижнів. Він звичайно складається з двох мезоциклів. Один з них (з великим сумарним навантаженням) спрямований на розвиток якостей та здібностей, що обумовлюють високий рівень досягнень, інший - на підготовку вихованців до участі у конкретних змаганнях з урахуванням специфіки розділу таеквон-До, складу учасників, організаційних, кліматичних та інших чинників.

Основними завданнями перехідного періоду є забезпечення повноцінного відпочинку після навчально - тренувальних і змагальних навантажень минулого року або макроциклу, а також підтримка на відповідному рівні тренувань для забезпечення оптимальної готовності вихованців до початку чергового макроциклу. Особливу увагу необхідно звертати на повноцінне фізичне, а особливо психічне відновлення. Ці завдання визначають тривалість перехідного періоду, склад засобів і методів, що застосовуються, динаміку навантажень і т.п.

Тривалість перехідного періоду дорівнює звичайно від 2 до 5 тижнів і залежить від етапу багаторічної підготовки, на якому знаходиться вихованець, системи побудови навчально - тренувального процесу протягом року, тривалості змагального періоду, складності та відповідальності основних змагань, індивідуальних здібностей.

Навчально – тренувальний процес в перехідному періоді характеризується зниженням сумарного обсягу роботи та незначними навантаженнями. Порівняно з підготовчим періодом обсяг роботи скорочується приблизно в 3 рази. Кількість занять протягом тижневого мікроциклу не перевищує 3-5 раз, а заняття з великими навантаженнями не плануються. Основний зміст перехідного періоду складають різноманітні засоби активного відпочинку і загальнопідготовчі вправи.

Наприкінці перехідного періоду навантаження поступово підвищують, зменшують обсяг засобів активного відпочинку, збільшують кількість загальнопідготовчих вправ. Це дозволяє зробити більш помірним перехід до першого етапу підготовчого періоду чергового макроциклу.

За правильної побудови перехідного періоду вихованці не тільки повністю відновлюють сили після минулого макроциклу, настроюється на активну роботу в підготовчому періоді, але й виходять на більш високий рівень підготовки в порівнянні з аналогічним періодом попереднього року.

Тривалість і зміст періодів та їх складових етапів підготовки в межах окремого макроциклу визначаються багатьма чинниками. Одні з них пов'язані зі структурою змагальної діяльності та структурою підготовки вихованців, системою проведення змагань, інші - з етапом багаторічної підготовки, закономірностями становлення різних якостей та здібностей, треті - з організацією підготовки (в умовах централізованої підготовки або на місцях), кліматичними умовами, матеріально-технічним забезпеченням (тренажери, обладнання та інвентар, відновлювальні засоби, спеціальне харчування тощо).

1.7. Сенситивні періоди розвитку рухових якостей та віковий термін спортивних досягнень у таеквон-До.

Під час побудови багаторічного навчально-тренувального процесу у таеквон-До необхідно орієнтуватися на оптимальні вікові терміни, в межах яких вихованці досягають вищих досягнень. Вихованці, які мають здібності до занять таеквон-До, досягають перших успіхів через 4-6 років, а вищих досягнень - через 7-9 років спеціалізованої підготовки (таблиці 1.7.1. та 1.7.2). Найбільш високі темпи приросту результатів мають місце в перші 2-3 роки.

Таблиця 1.7.1.

Сенситивні періоди розвитку організму та рухових якостей (хлопці).

Морфо-функціональні показники та фізичні якості	Вік, років:										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Швидкість			•	•	•	•					
Координація	•	•	•	•	•	•				•	•
Гнучкість	•	•	•	•				•	•	•	•
Сила							•	•	•	•	•
Силова витривалість								•	•	•	
Швидкісно-силові якості							•	•	•	•	
Швидкісні								•	•		
Аеробна потужність											
Аеробна ємність	•	•	•	•	•						
Анаеробний алактатний									•	•	

Таблиця 1.7.2

Сенситивні періоди розвитку організму та рухових якостей (дівчата)

Морфо-функціональні показники та фізичні якості	Вік, років:										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Швидкість			•	•	•	•					

Координація	•	•	•	•	•					•	•
Гнучкість	•	•	•	•					•	•	•
Сила					•	•	•	•			
Силова витривалість							•	•	•	•	
Швидкісно-силові якості					•	•	•	•			
Швидкісні				•	•	•					
Аеробна потужність							•	•			
Аеробна ємність	•	•	•	•	•	•					
Анаеробний алактатний							•	•	•		

1.8. Методика спортивного відбору

Важлива роль у підготовці спортивних резервів належить ефективній системі відбору вихованців. Аналіз виступів вихованців на різних міжнародних змаганнях показав, що великих успіхів досягають ті з них, які поряд з яскраво вираженою рухливою обдарованістю володіють високим рівнем розвитку моральних і вольових якостей, значною працездатністю, вдосконалено володіють спортивною технікою і тактикою, а також високим ступенем стійкості до збиваючих факторів у змаганнях. Все це обумовлене необхідністю відбору осіб, що володіють високим рівнем розвитку фізичних якостей і здібностей для успішної спеціалізації у відповідних видах спорту.

Спортивні здібності - сукупність морфологічних, функціональних, психологічних особливостей людини, з якими пов'язані можливості досягнення високих, навіть рекордних результатів в конкретних видах спорту. Особливо актуальним є питання своєчасного виявлення здібностей у дітей і підлітків, так як у них, в процесі формування і розвитку організму рухливі і психічні здібності диференціюються, різні їх прояви стають менш взаємопов'язаними і починає виявлятися схильність до відповідних видів рухової діяльності.

Раціональна система відбору і спортивної орієнтації дозволяє своєчасно виявити задатки і здібності дітей і підлітків, створити сприятливі передумови для найбільш повного розкриття їх потенціальних можливостей, досягнення духовного і фізичного вдосконалення і на цій основі оволодіння висотами спортивної майстерності. Об'єктивна оцінка індивідуальних здібностей вихованців дається на основі комплексного обстеження дітей і підлітків.

Спортивний відбір - тривалий, багатоступінчастий процес пошуку найбільш обдарованих вихованців, здатних досягти результатів міжнародного класу в конкретному виді спорту.

Завдання відбору:

- проведення спортивної селекції;
- розробка критеріїв оцінки спортивних здібностей;

- створення єдиної системи спортивного відбору.

Спортивна орієнтація - система організаційно-методичних заходів, що дозволяють намітити напрямок спеціалізації вихованця у відповідному виді спорту. Орієнтація може стосуватися вибору вузької спортивної спеціалізації в межах даного виду спорту (спринтер-стаєр, захисник-нападник і т.п.).

Відбір і орієнтація тісно пов'язані зі структурою багаторічного вдосконалення (таблиця 1.8.1). Спортивний відбір може бути ефективним лише в тому випадку, якщо на всіх етапах багаторічної підготовки вихованця забезпечена комплексна методика оцінки його особистості, що припускає використання різних методів, включаючи педагогічні, психологічні, соціологічні, медико-біологічні та інші методи досліджень, на основі яких виявляються задатки і здібності індивіда, що відповідають вимогам обраного виду спорту.

Педагогічні методи проводяться тренером - викладачем та дозволяють оцінити рівень розвитку фізичних якостей, якість змагальної діяльності, контроль технічної підготовленості.

Медико-біологічні методи проводяться медичними працівниками, виявляють морфо-функціональні особливості, визначають стан здоров'я, рівень фізичного розвитку, стан аналізаторних систем організму вихованця.

Біологічні методи включають в себе методи спортивної фізіології, біохімії та психології, стежать за ефективністю роботи окремих систем організму в процесі впливу фізичних навантажень, відстежують процеси втоми і відновлення.

Інформаційні методи передбачають методи збору і обробки інформації для підготовки рекомендацій щодо вдосконалення навчально - тренувального процесу.

Психологічні методи визначають особливості психіки вихованця, що впливають на рішення індивідуальних і колективних завдань в ході спортивної боротьби, а також оцінюється психологічна сумісність вихованців в ході вирішення завдань, поставлених перед командою.

Соціологічні методи дозволяють отримати дані щодо спортивних інтересів дітей, розкрити мотивації до тривалих занять спортом і високим спортивним досягненням. Форми відповідають роз'яснювальній та агітаційній роботі серед дітей шкільного віку.

У процесі відбору та орієнтації використовуються різноманітні дослідження, які дозволяють отримати повну інформацію щодо вихованця.

Основні критерії відбору:

- стан здоров'я і рівень фізичного розвитку (однаково важливо для кожного етапу);
- особливості статури (особливо необхідні на першому, другому етапах);
- особливості біологічного дозрівання;
- властивості нервової системи (особливо необхідні на першому, другому етапах);
- функціональні можливості і перспективи вдосконалення найважливіших систем організму вихованця (особливо необхідні на першому, другому етапах);

- рівень розвитку рухових якостей і перспективи їх вдосконалення;
- здібності до освоєння спортивної техніки і тактики;
- здібності до перенесення навчально - тренувальних і змагальних навантажень, інтенсивного протікання відновлювальних процесів;
- психофізіологічні здатності до м'язово-рухового і просторово-часового диференціювання, оперативного сприйняття ситуації і прийняття адекватних рішень;
- мотивація, працьовитість, наполегливість, рішучість, мобілізаційна готовність;
- змагальний досвід, вміння пристосовуватися до партнерів і суперників, особливостей суддівства;
- рівень спортивної майстерності і здатність реалізовувати його в екстремальних умовах, характерних для головних змагань (вирішальне значення на останньому етапі).

Спортивний відбір це багаторічний процес на всіх етапах підготовки вихованця. Спортивний відбір починається в дитячому віці і завершується в збірних командах країни.

Доцільно виділяти чотири етапи:

- відбір на етапі початкової підготовки (первинний);
- відбір на етапі базової підготовки (попередній);
- відбір на етапі спортивного вдосконалення (проміжний);
- відбір на етапі максимальної реалізації можливостей (основний).

На кожному з наведених етапів відбору є характерні методи і критерії.

Таблиця 1.8.1.

Ознаки, які необхідно враховувати в процесі масового відбору вихованців в ДЮСШ

Фізичний розвиток	Загальна фізична підготовленість	Функціональні можливості
а) довжина тіла б) ваго-зрістовий індекс в) життєва ємність легень г) окружність грудної клітини д) сила м'язів-згиначів кисті е) довжина стопи	а) біг на 30 м зі старту б) безперервний біг 5 хв в) швидкісний біг на місці 10 с г) човниковий біг 3x10 м д) стрибок в довжину з місця е) підтягування у висі ж) кидок м'яча 2 кг з) стрибок у висоту з місця	а) PWC 170 б) темпи приросту спортивних показників в) спеціальна фізична підготовка г) параметри навчально - тренувальної діяльності д) координаційні здібності

2. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В СПОРТИВНИХ ШКОЛАХ

2.1. Режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність навчальних груп у спортивних школах

Наповнення навчальних груп і режим навчально-тренувальної роботи з таеквон-До у ДЮСШ ґрунтується на потрібних для досягнення високих результатів обсягах навчально - тренувальних навантажень, загальних і специфічних принципах тренування, які забезпечують поступовість розвитку спеціальних фізичних якостей на базі підвищення функціональних можливостей відповідно до вікових особливостей розвитку організму вихованців, що є провідною умовою оптимальних термінів досягнення результатів і забезпечення спортивного довголіття.

Таблиця 2.1.1.

Режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність навчальних груп у ДЮСШ

Рік навчання	Мінімальний вік для зарахування, років	Мінімальна кількість вихованців	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, год	Вимоги до спортивної підготовки (на початок навчального року)
Групи початкової підготовки				
1-й	7*	12	6	Відсутність медичних протипоказань
Більше 1 року	8-9	12	8	Виконання контрольно-перевідних нормативів
Групи базової підготовки				
1-й	10	10	12	Виконання контрольно-перевідних нормативів
2-й	11	10	14	Виконання контрольно-перевідних нормативів
3-й	12	8	18	Виконання контрольно-перевідних нормативів
Більше 3 років	13	8	20	Виконання контрольно-перевідних нормативів та 3 розряд
Групи спеціалізованої підготовки				
1-й	14-15	6	24	Виконання контрольно-перевідних нормативів та 2 розряд
2-й	15-16	6	26	Виконання контрольно-перевідних нормативів та 1

				розряд
Більше 2 років	16-17	6	28	Виконання контрольно-перевідних нормативів, 1 розряд або КМС
Групи підготовки до вищої спортивної майстерності				
Увесь термін	16-18	4	32	МСУ, МСУМК

Примітка: * - вихованці віком 7 років займаються виключно за видом програми «Формальні вправи».

Навчально-тренувальна робота у ДЮСШ проводиться згідно з планами, які складаються на календарний навчальний рік.

Навчально-тренувальний процес протягом року планується за всіма розділами підготовки для груп на основі діючої програми, навчальних планів і річних графіків розподілу навчальних годин. Враховуються три основних періоди - підготовчий, змагальний та перехідний.

Таблиця 2.1.2.

Приблизний річний план підготовки таеквондистів, год.

№ з/п	Розділи навчальної програми	Групи початкової підготовки		Групи базової підготовки				Групи спеціалізованої підготовки			Групи підготовки до вищої спортивної майстерності
		6	8	12	14	18	20	24	26	28	
		годин	годин	годин	годин	годин	годин	годин	годин	годин	
	Рік навчання	1 рік	більше 1 року	1 рік	2 рік	3 рік	більше 3х років	1 рік	2 рік	більше 2х років	увесь термін
1	Теорія	11	12	28	34	42	37	44	49	57	65
2	Практика	301	404	596	694	894	1003	1204	1303	1399	1599
2.1	Загальна фізична підготовка	123	123	126	139	108	126	165	188	199	199
2.2	Спеціальна фізична підготовка	26	74	117	139	162	165	220	224	243	323
2.3	Техніко-тактична підготовка	104	145	235	281	464	554	616	674	729	792

2.4	Виконання контр нормативів	12	14	34	38	27	20	36	37	36	61
2.5	Інструкторська та суддівська практика	-	-	12	13	25	18	23	24	24	32
2.6	Активний відпочинок, виконання індивідуальних завдань	36	48	72	84	108	120	144	156	168	192
2.7	Відновлювальні заходи	Поза сіткою годин									
2.8	Медичний контроль	Поза сіткою годин									
2.9	Участь у змаганнях	Згідно з календарем змагань									
	Загальна кількість годин	312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1664

У планах навчально-тренувальної роботи передбачаються питання з теорії таеквон-До, з практики, з підготовки до складання нормативних вимог, суддівсько-інструкторської практики тощо, передбачених для кожної вікової групи вихованців ДЮСШ.

Теоретичні заняття проводяться у формі бесід, лекцій, перегляду навчальних фільмів, практичні - у спортивних залах або на майданчиках, обладнаних спеціальними тренажерами. Додатково до програми й навчального плану у кожній групі необхідно мати документи: річний план роботи групи, місячний поурочний робочий план, план-конспект кожного заняття, розклад занять, індивідуальний план тренувань, журнал обліку роботи групи та календарний план спортивних заходів. Заняття мають підготовчу, основну та заключну частини, кожна з яких будується відносно до плану підготовки.

ДЮСШ складає також навчальний документ - річний план-графік проходження навчального матеріалу в групах, який розподіляється на 52 тижні. Для кожної навчальної групи за роками навчання наведена орієнтовна кількість годин навчального матеріалу (табл. 2.1.3).

Орієнтовний навчальний план для ДЮСШ з таеквон-До

Етап Підготовки	Рік навчання	Обсяг навчально-тренувальної роботи на тиждень (год)	Річне навчально-тренувальне навантаження із ЗФП і СФП (год/52 тижні)
Початкової	1-й	6	312
	більше 1 року	8	416
Попередньої базової	1-й	12	624
	2-й	14	728
	3-й	18	936
	більше 3х років	20	1040
Спеціалізованої базової	1-й	24	1248
	2-й	26	1352
	більше 2х років	28	1456
До вищих досягнень	увесь термін	32	1664

Форми занять з таеквон-До визначають залежно від контингенту, що займається, завдань, умов підготовки і розрізняються за типом організації (урочні і позаурочні), спрямованості (загальнопідготовчі, спеціалізовані, комплексні), змісту навчального матеріалу (теоретичні, практичні). Основною формою є урочні практичні заняття, що проводяться під керівництвом тренера - викладача за загальноприйнятою схемою згідно з розкладом.

Зарахування до ДЮСШ здійснюється на підставі заяви батьків або осіб, що їх замінюють, та/або дитини, яка досягла 16-річного віку, медичної довідки щодо стану здоров'я. В групи початкової підготовки з таеквон-До (Формальні вправи) зараховуються діти віком 7 років.

2.2 Співвідношення системи купів і данів з етапами багаторічної спортивної підготовки у таеквон-До.

Рівень технічної майстерності вимірюється за допомогою купів і данів. Ці рівні мають певні відповідності кольоровим поясам (купам) і ступеням чорних поясів (данам). В таблиці 2.1.1 представлені етапи багаторічної спортивної підготовки та їх співвідношення з рівнями технічної майстерності вихованців.

Співвідношення поясного рівня з етапами багаторічної підготовки вихованця

Куп/дан	Пояс	Етап багаторічної підготовки
10 куп	Білий пояс	початкової підготовки
9 куп	Білий с жовтою рисою	
8 куп	Жовтий пояс	
7 куп	Жовтий с зеленою рисою	
6 куп	Зелений пояс	
5 куп	Зелений з синьою рисою	
4 куп	Синій пояс	базової підготовки
3 куп	Синій з червоною рисою	
2 куп	Червоний пояс	
1 куп	Червоний з чорною рисою	спеціалізованої підготовки
1 дан	Чорний пояс	
2 дан		підготовки до вищої спортивної майстерності
3 дан		
4 дан	Міжнародний інструктор	22 роки і доросліше
5 дан		
6 дан		
7, 8, 9 дани		Мастерські дани, які вже не приймають участь у змаганнях

3. ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ТАЕКВОНДИСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.

3.1 Мета, завдання, засоби та методи навчально – тренувального процесу на етапі початкової підготовки.

Основною метою навчально – тренувального процесу в групах початкової підготовки є відбір і залучення дітей до занять спорту взагалі. На даному етапі вирішуються завдання: 1) зміцнення здоров'я і гармонійний розвиток органів і систем організму; 2) формування стійкого інтересу до занять спортом; 3) оволодіння основами техніки виконання арсеналу фізичних вправ і освоєння техніки рухливих ігор; 4) виховання працьовитості; 5) виховання фізичних якостей (з переважною спрямованістю на розвиток швидкості, спритності і гнучкості); 6) відбір перспективних дітей для подальших занять обраним видом спорту.

Підготовка вихованців характеризується різноманітністю засобів і методів, широким застосуванням матеріалу різних видів спорту і рухливих ігор.

Основні засоби навчально – тренувального процесу в групах початкової підготовки: 1) загально-розвиваючі вправи (з метою створення базових рухів);

2) рухливі ігри та ігрові вправи; 3) елементи акробатики (перекиди, повороти, кульбіти і ін.); 4) різноманітні стрибки і стрибкові вправи; 5) метання легких снарядів (тенісних і набивних м'ячів); 6) спеціально-підготовчі вправи.

Основні методи виконання вправ: 1) ігровий; 2) повторний; 3) рівномірний; 4) коловий; 5) змагальний (в контрольно-педагогічних іспитах, або в змагальних вправах для початківців).

Основний напрямок навчально – тренувального процесу.

Згідно з Положенням про дитячо-юнацьку спортивну школу до ДЮСШ приймаються всі особи, що бажають займатися фізичною культурою і спортом, які виконали вступні нормативи (таблиця 3.2.1.) з загальнофізичної та/або фізичної підготовки, встановлені навчальними програмами з видів спорту, та не мають медичних протипоказань.

Таблиця 3.2.1.

Контрольні нормативи для зарахування до груп початкової підготовки

Контрольна вправа	стать	Норматив
Біг у чергуванні з ходьбою, м	хлопчики	1000
	дівчата	800
Човниковий біг 4 x 9 м, с	хлопчики	13,6
	дівчата	14,1
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	хлопчики	10
	дівчата	6
Стрибок у довжину з місця, см	хлопчики	100
	дівчата	90
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	хлопчики	9
	дівчата	4

Основною направленістю навчально – тренувальної роботи з таеквон-До на даному етапі є ознайомлення з найпростішими прийомами пересувань і ударами. В ході організації навчально-тренувального процесу вихованців 7-9 років більшу частину часу доцільно відводити ігровим вправам із загальною спрямованістю на розвиток рухових якостей. Ігрові вправи створюють на заняттях сприятливий емоційний настрій у вихованців, підвищують мотивацію до занять і прояву вольових зусиль, чим покращують результати і створюють передумови для формування необхідних якостей.

Вивчення прийомів пересувань і ударів в таеквон-До визначається засвоєнням початкових положень і структури рухів, вимагає проявів від вихованців підвищеної уваги. В ході вивчення вправ необхідно прагнути до постійного перемикавання уваги між різноманітними вправами.

Навчально - тренувальні заняття вихованців базується на акробатичних елементах, загально-фізичних та загально-підготовчих вправах, вивченні початкових основ техніки і тактики, застосуванні пересувань і ударів. Необхідно обмежуватись найпростішими діями нападу і оборони, уникаючи складних рухів і значних повторень (таблиці 3.2.2, 3.2.3).

Навчально - тренувальні заняття на цьому етапі, мають проводитися не частіше 2-3 разів на тиждень, тривалістю кожного з них - 60-90 хв. Ці заняття необхідно органічно поєднувати з заняттями фізичною культурою в школі і вони мають нести переважно ігровий характер.

Таблиця 3.2.2.

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп початкової підготовки 1-го року навчання, год.

Зміст (тема) заняття	Місяць												Усього за рік	
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
Теоретична підготовка														
Техніка безпеки на заняттях з таеквон-До	0,5	0,5	0,5	-	-	0,5	-	-	0,5	-	-	-	2,5	
Етикет таеквон-До	-	0,5		0,5	0,5	-	0,5	-	-	-	-	-	2	
Історія таеквон-До	-	0,5	-	-	-	-	-	-	-	0,5	-	-	1	
Філософія таеквон-До	-	-	-	0,5	-	-	-	0,5	-	-	-	-	2	
Корейська термінологія техніки таеквон-До	0,5	-	0,5	-	0,5	-	0,5	-	0,5	-	-	-	2,5	
Будова організму людини та його функції	-	0,5	-	-	-	0,5	-	0,5	-	-	-	-	1,5	
Разом	1	2,0	1	1	1	1	1	1	1	0,5	-	0,5	11	
Практична підготовка														
Загально-фізична	11	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	10,5	11	-	10	123
Спеціально-фізична	2	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	-	1,5	26
Техніко-тактична	8	10	11	11	11	11	11	11	11	8	8	-	4	104

Виконання контрольних нормативів	4	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4	-	-	12
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Активний відпочинок, виконання індивідуальних завдань	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	26	10	36
Разом	25	24	25	25	25	25	25	25	25	25	25,5	26	25,5	301
Усього:	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

Таблиця 3.2.3.

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп початкової підготовки більше 1-го року навчання, год.

Зміст (тема) заняття	Місяць												Усього за рік	
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
Теоретична підготовка														
Техніка безпеки на заняттях з таеквон-До	0,5	-	0,5	-	-	0,5	-	-	0,5	0,5	-	0,5	3	
Етикет таеквон-До	0,5	-		0,5	-	-	0,5	-	-	-	-	-	1,5	
Історія таеквон-До	-	0,5	-	-	-	-	-	0,5	-	0,5	-	-	1,5	
Філософія таеквон-До	-	-	-	0,5	-	-	-	0,5	-	-	-	0,5	1,5	
Корейська термінологія техніки таеквон-До	0,5	-	0,5	-	0,5	-	0,5	-	0,5	-	-	-	2,5	

Будова організму людини та його функції	-	0,5	-	0,5	-	0,5	-	-	-	0,5	-	-	2
Разом	1,5	1	1	1,5	0,5	1	1	1	1	1,5	-	1	12
Практична підготовка													
Загальнофізична	12,5	12	12	12	12	11	12	12	9	8,5	-	10	123
Спеціальнофізична	7,5	8	7	7,5	6,5	5,5	8	7	6	4	-	7	74
Техніко-тактична	12,5	15	14	15	13	12,5	15	14	13	13	-	8	145
Виконання контрольних нормативів	-	-	-	-	-	-	-	-	7	7	-	-	14
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Активний відпочинок, виконання індивідуальних завдань	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	38	10	48
Разом	32,5	35	33	34,5	31,5	29	35	33	35	32,5	38	35	414
Усього:	34	36	34	36	32	30	36	34	36	34	38	36	416

Група початкової підготовки 1-го року навчання

Технічна підготовка

Новачки вивчають стійкі, удари та блоки, які включені у базові технічні елементи Саджу Чиругі, Саджу Макгі та першого тулю Чон-Жи, що відповідають оволодінню технічної майстерності на рівні 10-9 купу (таблиця 3.2.1.1).

Формальні вправи - демонструють поєдинок з умовним суперником у суворо регламентованій послідовності і містить в собі техніку ударів та блоків, базові стійки та пересування.

Формальні вправи.

Таблиця 3.2.1.1.

Базові технічні елементи рівня 10-9 куп

Формальна вправа	Назва стійки	Назва захисних дій	Назва атакуючих дій
Саджу Чиругі Саджу Макгі	Чариот Согі Нарани Согі Анун Согі Гунун Согі	Наджунде Пальмок Макги, Наджунде Сон Каль Макги Ан Пальмок Каунде Макги	Ап Чумок Чируги
Чон-Джи	Чариот Нарани Анун, Гунун соги Нюнджа соги	Наджунде Бакат Пальмок Макги Ан Пальмок Каунде Макги	Ап Джумок Чируги,

У групі початкової підготовки 1-го року навчання формальний та вільний спаринг не проводять. У розділах спеціальна техніка та силове розбивання відбувається засвоєння підготовчих та допоміжних вправ.

Фізична підготовка

Головний засіб у заняттях з дітьми на цьому етапі - рухливі ігри. Для забезпечення розвитку фізичних якостей необхідно застосовувати комплексні вправи.

Виконання вправ, спрямованих на розвиток швидкості, вимагає інтенсивних рухів і великого нервового напруження. Їх застосовують на початку основної частини занять після розминки, коли ступінь збудження центральної нервової системи оптимальний і сприяє засвоєнню рухових навичок, найбільш складних за координацією. Комплекси вправ, спрямовані на виховання сили, використовують у другій половині заняття. До цього періоду найбільш повно розкриваються функціональні можливості дихання, кровообігу та інших систем організму. Велику увагу необхідно приділяти гімнастичним вправам, які спрямовані на розвиток координаційних здібностей і вестибулярного апарату.

Комплекси на розвиток рухових якостей бажано поєднувати з проведенням ігор та ігрових вправ. Ігрові вправи створюють на заняттях сприятливий емоційний настрій, покращують результативність навчально – тренувального процесу і створюють передумови для формування необхідних якостей.

Теоретична підготовка

На цьому етапі вихованці мають знати, що означає назва виду спорту – таеквон-До, хто і коли його створив, що символізує білий колір пояса та чому таеквондісти носять пояс в один оберт, в якій країні виникло таеквон-До та корейську термінологію техніки, яка відповідає 9 купу.

Група початкової підготовки більше 1-го року навчання

Техніко-тактична підготовка

У групах початкової підготовки більше одного року навчання вихованці мають досягти рівня 8 та 7 купів (таблиця 3.2.2.1). Цей рівень передбачає оволодіння другого Туля – Дан-Гун та третього – До-Сан.

Формальні вправи

Таблиця 3.2.2.1.

Базова техніка рівня 8-7 куп

Формальна вправа	Назва стійки	Назва захисних дій	Назва атакуючих дій
Дан-Гун	Чариот Нарани Анун, Гунун соги Нюнджа соги	Сон Каль Деби Макги, Санг Пальмок Макги, Чукио Макги	Ап Джумок Чируги, Сон Каль Териги
До-Сан		Бакат Пальмок Йоп Макги, Сон Каль Деби Макги, Бакат Пальмок Хечо Макги	Ап Чумок Каунде Чируги, Сан Сонкут Тулькі, Дунг Чумок Чируги, Апча Бусиги Сон Каль Йоп Териги

Спаринг.

У групі початкової підготовки більш 1-го року навчання формальний та вільний спаринг не проводиться. Відбувається навчання техніці махів, ударам ногами та руками у бойовій стійці та пересуванням: крокам, стрибкам, ковзанням, степам (таблиця 3.2.2.2).

У розділах спеціальної техніки та силового розбивання продовжується засвоєння підготовчих та допоміжних вправ.

Техніка ударів ногами, руками та види пересувань

Махи ногами	Удари ногами	Удари руками	Пересування
Апча Олігі Ануро Олігі Бакуро Олігі Йопча Олігі Двитча Олігі	Апча Бусігі Долио Чаги Йопча Чиругі	Баро Чируги Панде Чируги	Човникове пересування Приставний крок у стійки вперед, назад, вліво, вправо

Використовуються ігрові вправи у парах для розвинення почуття дистанції, партнера такі як «П'ятнашки», «Ведучій-ведомий», бій на нудлах, теніс ногами тощо.

Тактична підготовка носить більш теоретичний характер. Вихованці мають оволодіти знанням щодо нападу та захисту, захисту активного (блоками) і захисту пасивного (уходом назад від атакуючих дій). На даному етапі треба використовувати рухливі ігри, які формують почуття дистанції та почуття майданчика (доянга).

Спеціальна техніка являє собою виконання вихованцем складнокоординаційних вправ, які демонструють спеціальну стрибкову техніку, тому на початковому етапі підготовки для оволодіння Твмію Нопі Апча Бусігі та Твіо Номо Йопча Чируги вони виконують загальнопідготовчі вправи: бігові вправи з високим підніманням стегна, присідання, підйоми на носках та допоміжні вправи: махи ногами, виніс коліна вперед тощо.

Силове розбивання являє собою розбивання предметів (к'єкпа). Для конкретного випробування використовуються спеціально розроблені машини, в які встановлюються спеціальні пластикові дошки (кількість дошок залежить від віку і статі вихованців). Силове розбивання дошок може відбуватися лише серед вихованців груп спеціалізованої підготовки та груп підготовки до вищої спортивної майстерності, у групах початкової та базової підготовки силовий тест проводиться спеціальними силомірами з м'яким тестовим сегментом для удару.

На цьому етапі вихованці опановують удар ребром долоні – Сонкаль Йоп Терігі. Для відпрацювання вихованці використовують лапи або маківари та працюють в загалом над технікою та точністю удару.

Формальний вільний спаринг.

Формальний вільний спаринг - умовний бій між двома вихованцями, сценарій і хореографія якого продумані та підготовлені заздалегідь, і який має складатися з класичних рухів техніки таеквон-До (техніка в тулях), яка описана в Енциклопедії таеквон-До.

Для опанування цього складного виду вихованці-початківці вивчають класичні крокові спаринги. Це трьохкроковий спаринг Самбо Мацоги без суперника.

Фізична підготовка

На даному етапі підготовки існує небезпека перевантаження ще незміцнілого дитячого організму. Тому дозувати навантаження слід дуже

обережно. Особливо це відноситься до вправ з обтяжуючими предметами. Так, дітям 7-9 років доступні вправи з вагою, рівним близько 15-20% від власної ваги.

Вправи швидко-силового характеру слід давати невеликими дозами (5-8 хв) з чергуванням проміжків активного відпочинку.

На етапі початкової підготовки не можуть плануватися навчально - тренувальні заняття зі значними фізичними і психічними навантаженнями, які передбачають застосування одноманітного, монотонного матеріалу. Це зумовлено факторами, які обмежують навантаження: 1) відсутність специфічних рухових навичок та адаптації до фізичних навантажень (взагалі); 2) вікові особливості фізичного розвитку.

Психологічна підготовка

Найважливішим аспектом психологічної підготовки є забезпечення високого рівня активності вихованця відносно спортивної діяльності протягом всього періоду занять спортом. Ключовим елементом тут є мотиваційна орієнтація, пов'язана з бажанням або небажанням активно займатися спортом. На етапі початкової підготовки навчально - тренувальний процес не пов'язаний з великими навантаженнями, він містить багато нового і цікавого, і вихованець прогресує від заняття до заняття. Все це дозволяє підтримувати у вихованців природний інтерес до занять. Також стійкий інтерес до навчально – тренувального процесу на початковому етапі для вихованців молодшого шкільного віку підтримують рухливі ігри, які в свою чергу також виховують перші морально-вольові якості, такі як рішучість і сміливість (схильність до розумного ризику у поєднанні зі своєчасністю і обдуманістю рішень), наполегливість і завзятість (здібність до мобілізації функціональних резервів, активність в досягненні цілей і подоланні перешкод), витримка і самовладання (ясність розуму, здатність управляти думками і діями в умовах емоційного збудження), самостійність і ініціативність.

Теоретична підготовка

На даному етапі вихованці мають знати, що символізує колір жовтого поясу, вміти рахувати до десяти корейською, правила поведінки на тренуванні, правила етикету таеквон-До та корейську термінологію техніки, яка відповідає 8 та 7 купам.

4. ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬО-БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.

4.1 Мета, завдання, засоби та методи на етапі попередньо-базової підготовки.

Головною метою навчально – тренувального процесу у групах базової підготовки є вибір спортивної спеціалізації та оволодіння її основами.

Основними завданнями підготовки на цьому етапі є: зміцнення здоров'я та всебічний фізичний розвиток, поступовий перехід до цілеспрямованої підготовки в таеквон-До, навчання техніко-тактичним діям, відбір перспективних вихованців.

Основними засобами на цьому етапі підготовки є рухливі ігри та ігрові вправи, загально-розвиваючі вправи, елементи акробатики, різноманітні стрибки і стрибкові вправи, швидкісно-силові вправи, гімнастичні вправи для силової і швидкісно-силової підготовки, вправи з використанням тренувального інвентарю, комплекси вправ для індивідуальних тренувань.

Основні методи виконання вправ: 1) ігровий, 2) повторний, 3) рівномірний, 4) коловий, 5) контрольний, 6) змагальний.

Основний напрямок навчально – тренувального процесу.

Групи базової підготовки на цьому етапі формуються із таеквондістів, які пройшли необхідну технічну, фізичну підготовки і виконали контрольні нормативи загальної та спеціальної фізичної підготовки та за умови та виконання програми 7 купу (жовтий пояс з зеленою рисою).

На цьому етапі вже в більшій мірі, ніж на попередньому, технічний розвиток та вдосконалення будується на різноманітному матеріалі таеквон-До, освоюється техніка різних видів програми, варіантів виконання поворотів, переміщень, вправ, спрямованих на вдосконалення техніки ударів ногами, руками, блоків, поліпшення узгодження рухів рук, ніг, дихання тощо.

В результаті роботи у групах базової підготовки (11-13 років) вихованець має добре освоїти техніку спеціально-підготовчих вправ. Такий підхід у підсумку формує у нього здатності до швидкого освоєння техніко-тактичних дій у таеквон-До, що відповідає їх морфофункціональним можливостям, в подальшому забезпечує вміння варіювати основними параметрами технічної майстерності в залежності від умов конкретних змагань, функціонального стану в різних стадіях змагальної діяльності.

Особливу увагу треба звертати на розвиток різних форм прояву швидкості, а також координаційних здібностей і гнучкості (таблиці 4.2.1., 4.2.2., 4.2.3., 4.2.4.)

Цей етап - один з найбільш важливих, оскільки саме на ньому закладається основа подальшого оволодіння техніко-тактичною майстерністю в таеквон-До.

Для планування навчально – тренувального процесу в групах базової підготовки доцільно враховувати періоди тренування, так як сам цей етап (як етап багаторічної підготовки) є своєрідним підготовчим періодом в загальному ланцюжку багаторічної підготовки вихованця.

Таблиця 4.2.1.

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп базової підготовки 1-го року навчання, год

Зміст (тема) заняття	Місяць												Усьо го за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка													
Техніка безпеки на заняттях з таеквон-До	0,5	0,5	0,5	-	0,5	0,5	1	1	-	0,5	-	0,5	5,5
Етикет таеквон-До	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1	0,5	1	-	-	-	-	5,5
Історія таеквон-До	-	0,5	1	-	0,5	-	0,5	0,5	-	0,5	-	-	3,5
Філософія Таеквон-До	0,5	-	1	0,5	0,5	1	-	0,5	-	-	-	0,5	4,5
Корейська термінологія техніки таеквон-До	1	1	0,5	-	0,5	1	0,5	1	0,5	-	-	-	6
Будова організму людини та його функції	-	0,5	-	0,5	0,5	0,5	0,5	-	-	0,5	-	-	3
Разом	2,5	3	4	1,5	3	4	3	4	0,5	1,5	-	1	28
Практична підготовка													
Загально-фізична	10	14	12	10	13	11	14	13	10	8	-	11	126
Спеціально-фізична	10	12	11	10	12	10	12	11	11	11	-	7	117
Техніко-тактична	20	23	22	22	23	21	23	23	23	21	-	14	235

Виконання контрольних нормативів	8,5	-	-	8,5	-	-	-	-	-	8,5	8,5	-	-	34
Інструкторська та суддівська практика	-	2	2	2	-	2	2	-	1	1	-	-	12	
Активний відпочинок, виконання індивідуальних завдань	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	54	18	72	
Разом	48,5	51	47	52,5	48	44	51	37	53,5	49,5	54	50	598	
Усього:	51	54	51	54	51	48	54	51	54	51	54	51	624	

Таблиця 4.2.2.

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп базової підготовки 2-го року навчання, год

Зміст (тема) заняття	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка													
Техніка безпеки на заняттях з таеквон-До	1	1	-	1	1	-	1	1	-	1	-	1	8
Етикет таеквон-До	1	1	-	0,5	1	1	1	1	1	-	-	-	7,5
Історія таеквон-До	-	-	1	-	0,5	-	1	-	0,5	0,5	-	-	3,5
Філософія таеквон-До	1	-	1	0,5	-	1	1	-	-	0,5	-	1	6
Корейська термінологія техніки		1	1	0,5	1	1	1	-	1	1	-	-	7,5

таеквон-До														
Будова організму людини та його функції				0,5	0,5					0,5				1,5
Разом	3	3	3	3	4	3	5	2	3	3	-	2		34
Практична підготовка														
Загально-фізична	11	15	13	14	14	12	14	13	13	11	-	9		139
Спеціально-фізична	13	14	12	13	14	12	13	13	13	13	-	9		139
Техніко-тактична	22,5	29	29	22,5	29	29	29	29	22,5	22,5	-	17		281
Виконання контрольних нормативів	9,5	-	-	9,5	-	-	-	-	9,5	9,5	-	-		38
Інструкторська та суддівська практика	-	2	2	1	2	-	2	2	2	-	-	-		13
Активний відпочинок, виконання індивідуальних завдань	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	62	22		84
Разом	56	60	56	60	59	53	58	57	60	56	62	57		694
Усього:	59	63	59	63	63	56	63	59	63	59	62	59		728

Таблиця 4.2.3.

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп базової підготовки 3-го року навчання, год.

Зміст (тема) заняття	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка													
Техніка безпеки на заняттях з таеквон-До	0,5	1	0,5	1	1	0,5	1	1	0,5	1	-	1	9
Етикет таеквон-До	0,5	1	0,5	1	0,5	1	0,5	1	1	1	-	1	9
Історія Таеквон-До	-	0,5	-	0,5	-	0,5	-	0,5	1	1	-	1	5
Філософія таеквон-До	0,5	1	1	0,5	1	-	0,5	-	1	-	-	-	5,5
Корейська термінологія техніки таеквон-До	0,5	1	0,5	1	0,5	1	0,5	1	0,5	1	-	-	7,5
Будова організму людини та його функції	-	1	-	1	-	0,5	0,5	0,5	0,5	1	-	1	6
Разом	2	5,5	2,5	5	3	3,5	3	4	4,5	5	-	4	42
Практична підготовка													
Загально-фізична	8,5	11	11	8,5	11	11	11	11	8,5	8,5	-	8	108
Спеціально-фізична	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	-	12	162

Техніко-тактична	43	44,5	44,5	43	46	40	44	43	43	43	-	30	464
Виконання контрольних нормативів	6,5	-	-	6,5	-	-	-	-	7,5	6,5	-	-	27
Інструкторська та суддівська практика		5	5	-	-	2,5	5	5	2,5	-	-	-	25
Активний відпочинок, виконання індивідуальних завдань	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	81	27	108
Разом	73	75,5	75,5	73	72	68,5	75	74	76,5	73	81	77	894
Усього:	75	81	78	78	75	72	78	78	81	78	81	81	936

Таблиця 4.2.4.

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп базової підготовки більше 3-х років навчання, год.

Зміст (тема) заняття	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка													
Техніка безпеки на заняттях з таеквон-До	0,5	1	1	1	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	-	0,5	7
Етикет таеквон-До	0,5	1	1	0,5	1	0,5	0,5	1	1	-	-	-	7
Історія таеквон-До	-	0,5	-	0,5	1	0,5	1	-	1	0,5	-	-	5
Філософія таеквон-До	0,5	-	1	0,5	1	1	1	-	-	0,5	-	0,5	6

Корейська термінологія техніки таеквон-До	0,5	1	1	-	1	-	1	1	0,5	-	-	-	6
Будова організму людини та його функції	-	0,5	-	0,5	-	0,5	-	1	-	0,5	-	-	3
Разом	2	4	4	3	3	3	4	4	3	2	-	5	37
Практична підготовка													
Загально-фізична	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	-	11	126
Спеціально-фізична	15,5	15,5	15,5	15,5	15,5	15,5	15,5	15,5	15,5	15,5	-	10	165
Техніко-тактична	54	50	54	50	54	50	54	54	50	50	-	34	554
Виконання контрольних нормативів	5	-	-	5	-	-	-	-	5	5	-	-	20
Інструкторська та суддівська практика	-	3	3	3	-	-	3	3	3	-	-	-	18
Активний відпочинок, виконання індивідуальних завдань	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	88	32	120
Разом	82	84	84	85	81	77	84	84	85	82	88	87	1003
Усього:	84	88	88	88	84	80	88	88	88	84	88	92	1040

Група базової підготовки 1-го року навчання.

Техніко-тактична підготовка

У групах базової підготовки 1-го року навчання вихованці мають досягти рівня 6 купа. Цей рівень передбачає удосконалення третього туля До-Сан та оволодіння технікою четвертого туля – Вон-Хьо (таблиця 4.2.1.1).

Формальні вправи.

Таблиця 4.2.1.1.

Базова техніка рівня 6 купу

Формальна вправа	Назва стійки	Назва захисних дій	Назва атакуючих дій
До-Сан	Чариот Согі НараниСогі Анун Согі Гунун Согі Нюнджа Согі	Бакат Пальмок Йоп Макги, Сон Каль Деби Макги, Бакат Пальмок Хечо Макги	Ап Чумок КаундеЧируги, Сан Сонкут Тулькі, Дунг Чумок Чируги, Апча Бусиги Сон Каль Йоп Териги
Вон-Хьо	Моа Согі А, Губурьо Согі	Санг Пальмок Макгі, Ан Пальмок Доліміо Макгі	Сонкаль Ануро Териги, Банде Чируги, Йопча Чируги

Спаринг.

Вихованці починають роботу в парах в екіпіровці, але це ще не вільний бій, а тільки ознайомлення з бойовою технікою та захистом, продовжують відпрацьовувати прості пересування: кроки, стрибки, ковзання, стєпи, відпрацьовують удари як стоячи на місці, так і з пресуванням вперед та назад, коли один партнер виконує атакуючі дії, другий – відробляє захисні: крок назад, блок плечем та передпліччям (таблиця 4.2.1.2).

Таблиця 4.2.1.2.

Техніка ударів ногами, руками та види пересувань

Махи ногами	Удари ногами	Удари руками	Пересування
Апча Олігі Ануро Олігі Бакуро Олігі Йопча Олігі Двитча Олігі	Апча Бусігі Долио Чаги Йопча Чиругі Неріо Чагі	Баро Чируги Панде Чируги, Дунг Чумок Терігі	Човникове пересування, приставний крок у стійці вперед, назад, вліво, вправо, двійний крок

Тактична підготовка на цьому етапі навчально – тренувального процесу уявляє собою оволодіння прийомами захисту від ударів, які вивчають на цьому етапі, також вводиться таке поняття, як контратакуюча дія, тобто атакуюча дія, яка виконується після захисту.

Серед засобів, що використовують для розвитку почуття дистанції, партнера та реакції використовуються ігрові вправи у парах: «П'ятнашки», «Ведучий-ведомий», бій на нудлах, теніс ногами тощо.

Спеціальна техніка.

Для оволодіння Твімію Нопі Апча Бусігі та Твію Номо Йопча Чируги вихованці вивчають стрибок, виконують загальнопідготовчі та допоміжні вправи. Для розвинення швидко-силових якостей виконують вправи: присідання, підйоми на носках, стрибки у напівприсіді, бігові вправи з високим підніманням стегна, швидке вистрибування з підтягуванням стегон до грудей, зміна ніг при вистрибування з глибокої розпірки тощо.

Силове розбивання.

Окрім удара ребром долоні – Сонкаль Йоп Терігі, вихованці починають відпрацьовувати удар ногою Долію Чагі. Для силового розбивання необхідно виконувати загальнопідготовчі вправи: шпагати (прямий та поперечний), згинання та розгинання рук в упорі лежачи, стійка на одній нозі, стрибки на одній нозі та спеціальні вправи: удержання ноги на рівні удару з опорою біля стіни, стійка на одній нозі з виносом коліна для удару Долію Чагі. Для відпрацювання спортсмени використовують лапи або маківари та працюють взагалом над технікою та точністю удару.

Формальний вільний спаринг.

Спортсмени продовжують вивчати класичні крокові спаринги. На першому році навчання у групах базової підготовки це трьох кроковий спаринг Самбо Мацоги без суперника у двох варіантах: атакуюча дія – Ап Чумок Чируги, Апча Бусігі, та відповідні блоки: Наджунде Бакат Пальмок Макги и Каунде Ан Пальмок Макги.

Фізична підготовка

На даному етапі підготовки вихованці виконують вправи, які направлені переважно на розвиток рухових якостей, продовжується розвиток фізичних якостей, необхідних для демонстрації спеціальної техніки, а саме гнучкості у тазостегнових суглобах, де виконання прямого і поперечного шпагатів є головним критерієм гнучкості для забезпечення висоти удару ногою, швидкості і сили. Із засобів фізичної підготовки на цьому етапі переважно використовуються загальнопідготовчі та допоміжні вправи. Основні засоби: легкоатлетичні, гімнастичні, акробатичні, рухливі ігри.

Психологічна підготовка

Важливим моментом психологічної підготовки на цьому етапі є формування у вихованця мотиву до досягнення успіху і уникнення невдачі.

Рівновага мотивації до досягнення успіху і до уникнення невдачі визначає виховання. Важливо пам'ятати, що для успішно виступаючих вихованців характерна висока мотивація до досягнення успіху і незначна – до уникнення невдач. І, навпаки, вихованці, що не досягають високих результатів,

відрізняються низькою мотивацією до досягнення успіху і високою – до уникнення невдач.

Виховання потреби до досягнення успіху в процесі навчально - тренувальної і змагальної діяльності є найважливішою частиною психологічної підготовки вихованця. Реальні для виконання завдання, змагання з рівними суперниками, заохочення тренера - викладача, роль лідера в навчально - тренувальній групі тощо – необхідні компоненти формування мотивації до досягнення успіху.

Теоретична підготовка

На даному етапі вихованці мають знати, що символізує колір зеленого пояса, емблема на спині форми таеквондиста (добок), що таке безперервна та швидка дія, з чого має починатися і чим закінчуватися навчально – тренувальне заняття, знати корейську термінологію техніки, яка відповідає 6 купу.

Група базової підготовки 2-го року навчання

Техніко-тактична підготовка

У групах базової підготовки 2-го року навчання вихованці мають досягти рівня 5 купу. На цьому етапі вихованці удосконалюють виконання четвертого туля, Вон-Хьо та вивчають техніку п'ятого – Юл-Гок (таблиця 4.2.2.1).

Формальні вправи.

Таблиця 4.2.2.1.

Базова техніка рівня 5 купу

Формальна вправа	Назва стійки	Назва захисних дій	Назва атакуючих дій
Вон-Хьо	Чариот Согі, Гунун Согі Нюнджа Согі Моа Согі А, Годжун Согі Губурьо Согі	Санг Пальмок Макгі, Сон Каль Деби Макгі, Ан Пальмок Доліміо Макгі, Пальмок Деби Магкі	Ап Чумок Чируги, Сан Сонкут Тульки, Сонкаль Ануро Териги, Банде Чируги, Йопча Чируги
Юл-Гок	Нарани Согі, Анун Согі, Кйоча Согі	Ан Пальмок Магкі, Кольчо Магкі, Санг Сонкаль Магкі, Бакат Нопунде Магкі, Ду Пальмок Магкі	Ап Чумок Чируги Апча Бусігі Дунг Чумок Терігі, Йопча Чируги Палкуп Терігі

Спаринг.

Вихованці починають освоювати перші навички спарингу. Вони продовжують відпрацьовувати прості пересування: кроки, стрибки, ковзання, стери, вивчають нові елементи рухів: зміна стійки на місці, зміна стійки з кроком вперед та назад, крок вперед з обертом через спину вперед та назад, подвійний крок вперед та назад, вивчають атакуючі дії, які складені з двох ударів та що

таке доробка ногою після ударів руками, атака на випередження (таблиця 4.2.2.2). Також виконують вправи, які направлені на контроль дистанції.

Таблиця 4.2.2.2.

Техніка ударів ногами, руками та види пересувань

Махи ногами	Удари ногами	Удари руками	Пересування
Апча Олігі Ануро Олігі Бакуро Олігі Йопча Олігі Двитча Олігі	Апча Бусігі Долю Чагі Йопча Чиругі Нерію Чагі Горо Чагі	Баро Чируги Панде Чируги, Дунг Чумок Терігі, швидке виконання двох ударів руками	зміна стійки на місці, зміна стійки з кроком вперед та назад, крок вперед з обертом через спину вперед та назад, подвійний крок вперед та назад

На цьому етапі ігрові вправи та рухливі ігри набувають більш складного характеру, який пов'язаний зі швидкою орієнтацією в постійно мінливих ситуаціях в разі наявності різноманітних техніко-тактичних і психологічних завдань. Такі особливості ігрової діяльності вимагають від вихованців прояву вже більш високих координаційних здібностей, швидкості реагування, швидкості мислення, застосування несподіваних для суперника рішень, що дуже важливо для формування техніко-тактичного фундаменту поєдинку в таеквон-До.

У тактичній підготовці більше уваги приділяється почуттю та контролю дистанції. Кожен вихованець має знати, яка дистанція вважається безпечною, а на якій існує загроза тієї або іншої атакуючої дії, як можна використовувати різні пересування, щоб скоротити, розірвати або утримувати дистанцію, необхідну для певної ситуації. Для цього тренер - викладач має використовувати вправи на пересування як поодиночі так і в парах.

Спеціальна техніка.

У групах базової підготовки 2-го року навчання вихованці продовжують розвиток фізичних якостей, необхідних для демонстрації спеціальної техніки. Важливо досягти відповідного рівня гнучкості у тазостегнових суглобах, тому що вихованці починають освоювати удар Твімію Долю Чагі, і саме гнучкість та рухливість цих суглобів забезпечує його ефективне виконання. Таким чином, після завершення другого року навчання у групі базової підготовки вихованці мають вміти виконувати три стрибкових удари: Твімію Нопі Апча Бусігі, Твію Номо Йопча Чируги, Твімію Долю Чагі.

У силовому розбиванні додається удар Йоп Чагі, який може виконуватись з додатковим кроком ногою, яка у стійці знаходиться зпереду або ззаду. Особливу увагу необхідно приділити визначенню дистанції та точності його виконання, тому що Йоп Чагі – це більш складнокоординаційний рух у порівнянні із Сонкаль Терігі або Долю Чагі. Таким чином, після завершення

другого року базової підготовки вихованці мають вміти виконувати три удари для силового тесту: Сонкаль Терігі, Долю Чагі, Йоп Чагі.

Формальний вільний спаринг.

Вихованці, які вже володіють базовою технікою захисних та атакуючих дій і перейшли до роботи в парах, мають виконувати Самбо Мацогі з партнером, де спочатку один виконує атакуючі дії, а другий – захисні та навпаки. Таким чином, на 2-му році базової підготовки вихованці мають вміти виконувати два варіанти Самбо Мацогі з партнером: в Гуннун Согі та в Нюнджа Согі.

Фізична підготовка

Ефективність навчання вправам на цьому етапі знаходиться в прямій залежності від рівня розвитку фізичних якостей вихованців. Застосування на другому році базової підготовки в значному об'ємі вправ швидко-силового характеру, спрямованих на розвиток швидкості і сили, сприяє більш успішному формуванню і закріпленню рухових навичок в таеквон-До. Постійна робота над гнучкістю та ігрова форма виконання вправ відповідає віковим особливостям вихованців і дозволяє успішно здійснювати їх початкову спортивну підготовку.

Психологічна підготовка

На цьому етапі багаторічної підготовки має бути забезпечена спрямованість на навчання і вдосконалення основних рухових навичок і умінь, вивчення основ виду спорту. Надалі слід постійно орієнтувати вихованця на необхідність активної роботи над вдосконаленням більш тонких компонентів підготовленості, подолання постійно зростаючих труднощів під час перенесення все більш високих фізичних навантажень. В той же час необхідний стежити за тим, щоб фізичний і емоційний стрес, якому піддається вихованець в навчально - тренувальній і змаганні діяльності, знаходився відповідно до його фізіологічних і психічних можливостей, наявних функціональних резервів.

Теоретична підготовка

На даному етапі вихованці мають знати, що символізує колір зеленого пояса, де і коли була створена міжнародна федерація таеквон-До, правила техніки безпеки на заняттях з таеквон-До, знати корейську термінологію техніки, яка відповідає 5 купу.

Група базової підготовки 3-го року навчання

Техніко-тактична підготовка

У групах базової підготовки 3-го року навчання вихованці мають досягти рівня 4 купу. Цей рівень передбачає удосконалення п'ятого уля Юл-Гок та оволодіння технікою шостого – Чун-Гун Туль (таблиця 4.2.3.1).

Формальні вправи.

Базова техніка рівня 4 купу

Формальна вправа	Назва стійки	Назва захисних дій	Назва атакуючих дій
Юл-Гок	Нарани Согі, Анун Согі, Кйоча Согі	Ан Пальмок Магкі, Кольчо Магкі, Санг Сонкаль Магкі, Бакат Нопунде Магкі, Ду Пальмок Магкі	Ап Чумок Чируги Апча Бусігі Дунг Чумок Терігі, Йопча Чируги Палкуп Терігі
Чун-Гун	Моа Чунби Согі В, Двит Баль Согі Годжун Согі, Начо Согі,	Сон Каль Дюнґ Магкі, Сон Бадак Олио Магкі, Кйоча Чумок Чукіо Магкі, Сон Бадак Нуло Магкі, Дигуджа Магкі	Ві Палькуп Терігі, Ві Дви Палькуп Терігі, Санг Чумок Сево Чируги, Санг Чумок Двітибо Чируги, Долио Чируги, Гьокджа Чируги, Бандал Чируги,

На даному етапі махованці мають знати, що символізує колір жовтого поясу, вміти рахувати до десяти корейською, правила поведінки на тренуванні, правила етикету таеквон-До та корейську термінологію техніки, яка відповідає 8 та 7 купам.

Спаринг.

На третьому році базової підготовки вихованці починають активно працювати у спарингу. Вони удосконалюють рухи, вивчені на початковому рівні та освоюють більш складні: оберти на 360°, пересування на одній нозі, одночасно виконуючи удари ногою, сайд степи (таблиця 4.2.3.2). Також на цьому етапі таеквондисти мають засвоїти прості удари на випередження.

Таблиця 4.2.3.2.

Техніка ударів ногами, руками та види пересувань

Удари ногами	Удари руками	Пересування
Апча Бусігі Долио Чагі Йопча Чиругі Неріо Чагі Горо Чагі Торо Горо Чагі Торо Йопча Чируги, Двіт Чагі Фехтування: Йопча Чируги, Долио Чагі	Баро Чируги Банде Чируги, Дунг Чумок Терігі, швидке виконання двох ударів руками	Сайд степи, крок вперед на випередження, пересування на одній нозі, оберти на одній нозі на 360°

Тактична підготовка на цьому етапі будується на використанні пересувань. Вихованці вивчають сайт степи та навчаються використовувати їх для захисту. Також таеквондисти починають освоювати прості удари на випередження. Виконують завдання на відпрацювання контратаки після будь-яких захисних дій (другим темпом) та на випередження (першим темпом), чергують їх.

Спеціальна техніка.

Вихованці удосконалюють техніку та ефективність ударів: Твімію Нопі Апча Бусігі, Твію Номо Йопча Чируги, Твімію Долю Чагі. Збільшується висота цілі для Апча і Долю Чагі, а для Йопча Чируги вихованці навчаються перестрибувати перешкоду у вигляді натягнутої стрічки, що потребує спеціальної техніки поштовху.

Силове розбивання.

На третьому році у групах базової підготовки вихованці удосконалюють техніку та ефективність ударів: Сонкаль Терігі, Долю Чагі, Йоп Чагі. Працюють над точністю ударів.

Формальний вільний спаринг.

У групах базової підготовки 3-го року навчання вихованці починають вивчати двохкроковий формальний спаринг Ибо Мацоги, який будується з двох атакуючих дій: атака ногою і рукою. На першому році навчання вихованці виконують декілька варіантів Ибо Мацоги без суперника.

Фізична підготовка

Особливу увагу на цьому етапі необхідно звертати на розвиток різних форм прояву швидкості, а також координаційних здібностей і гнучкості. Для цього використовують такі засоби, як гімнастичні вправи для силової і швидко-силової підготовки; легкоатлетичні вправи; вправи, з використанням тренувальних пристроїв; рухливі ігри тощо.

Психологічна підготовка

З цього року вихованці починають активно спарингувати і виступати на змаганнях. Це приводить до того, що вихованець піддається значному стресу, що має різні психічні прояви. Неспокій, тривога, страх стимулюють фізіологічні зміни, що знижують рівень координаційних здібностей, надмірно підвищують м'язову напругу, сприяючи розвитку стомлення, що уповільнюють відновні реакції, погіршуючі концентрацію уваги. У свою чергу ці зміни за принципом зворотного зв'язку впливають на увагу вихованця, його відчуття, думки, оцінки, збільшуючи негативний вплив стресу. В зв'язку з цим виключно важливою стороною психологічної підготовки вихованця є розвиток здібностей до подолання стресу з використанням різних видів психологічних втручань і обов'язковою активною участю самого вихованця, створенням атмосфери всесторонньої соціальної підтримки.

Теоретична підготовка

На даному етапі вихованці мають знати, що символізує колір синього пояса, які види програми змагань є в таеквон-До, етикет таеквон-До, яка різниця між Нюнджа Согі та Годжун Согі, знати корейську термінологію техніки, яка відповідає 4 купу.

Група базової підготовки більше 3-х років навчання

Техніко-тактична підготовка

На цьому етапі навчання вихованці мають досягти рівня 3 купу. Цей рівень передбачає удосконалення шостого туля Чун-Гун та оволодіння технікою сьомого – Те-Ге (табл. 4.2.4.1).

Формальні вправи.

Таблиця 4.2.4.1.

Базова техніка рівня 3 купу

Формальна вправа	Назва стійки	Назва захисних дій	Назва атакуючих дій
Юл-Гок	Гунун Согі, Нюнджа Согі, Нарани Согі, Анун Согі, Кйоча Согі Моа Чунби	Ан Пальмок Магкі, Кольчо Магкі, Санг Сонкаль Магкі, Бакат Нопунде Магкі, Ду Пальмок Магкі	Ап Чумок Чируги Апча Бусігі Дунг Чумок Терігі, Йопча Чируги Палкуп Терігі
Чун-Гун	Согі В, Двит Баль Согі Годжун Согі, Начо Согі,	Сон Каль Дюнґ Магкі, Сон Бадак Олио Магкі, Кйоча Чумок Чукіо Магкі, Сон Бадак Нуло Магкі, Дигуджа Магкі	Ві Палькуп Терігі, Ві Дви Палькуп Терігі, Санг Чумок Сево Чируги, Санг Чумок Двітибо Чируги, Долио Чируги, Гьокджа Чируги, Бандал Чируги,
Те-Ге		Бакат Пальмок Сан Магкі, Наджунде Сон Каль Деби Магкі, Ду Пальмок Миро Магкі, Кйоча Джумок Нуло Магкі	Двитчибо Сонкут Тульки, Дунг Джумок Юп Дви Тэрігі, Санг Юп Палькуп Тульки, Опун Сонкут Тульки,

Спаринг.

У групах базової підготовки більше 3-го року навчання вихованці починають вивчати удари у стрибку (Твімію), удосконалюють техніку фехтування Йопча Чируги та Йопча Чируги та на випередження на місці та на відході, вивчають швидку атаку руками зі стрімким скороченням дистанції «вліт», «зрив дистанції руками» (табл.4.2.4.2).

Техніка ударів ногами, руками та види пересувань

Удари ногами	Удари руками	Пересування
Апча Бусігі Долио Чагі Йопча Чиругі Неріо Чагі Горо Чагі Торо Горо Чагі, Торо Йопча Чируги, Двіт Чагі Торо Двіт Чагі Твіміо Апча Бусігі Твіміо Долио Чагі Твіміо Йопча Чиругі Твіміо Неріо Чагі <i>Фехтування:</i> Йопча Чируги, Долю Чагі	Баро Чируги Банде Чируги, Дунг Чумок Терігі, швидке виконання двох ударів руками, серії ударів, робота руками, крокуючи на місці, вперед та назад, швидка атака руками зі стрімким скороченням дистанції («вліт», «зрив дистанції руками»)	Сайд степи, крок вперед на випередження, пересування на одній нозі, оберти на одній нозі на 360°, різноманітні комбінації степів

Зміст тактичної підготовки спрямовано на вивчення обманних рухів, засвоєння дій, що ускладнюють супернику вибір контратаки і підготовку моментів для її початку; відволікаючих прийомів, що ускладнюють супернику реалізацію тактичних намірів.

Спеціальна техніка.

На цьому етапі вихованці вивчають стрибок у розніжку з обертом, що є допоміжним рухом до виконання Твіо Дольміо Йопча Чируги та удосконалюють техніку і ефективність ударів: Твіміо Нопі Апча Бусігі, Твіо Номо Йопча Чируги, Твіміо Долю Чагі.

Силове розбивання.

Вихованці продовжують відпрацьовувати техніку, точність та ефективність ударів: Сонкаль Терігі, Долю Чагі, Йоп Чагі. З урахуванням того, що на змаганнях у цьому віці вихованці виконують удари у спеціальній силомір з м'яким сегментом, на тренуваннях слід використовувати спеціальні спортивні прилади типа маківари, щити тощо.

Формальний вільний спаринг.

У групах спеціалізованої підготовки більше 3-го року навчання вихованці вивчають двохкроковий формальний спаринг - Ібо Мацоги, який з другого року цього етапу необхідно вміти виконувати з партнером. Вихованці зобов'язані вміти виконувати мінімум два варіанти Ібо Мацогі.

Фізична підготовка

Цей етап є одним з найбільш важливих, оскільки на ньому закладається основа подальшого удосконалення рівня майстерності у таеквон-До і проводиться відбір у групи спеціалізованої підготовки. Тобто, на перший план

доцільно поставити різнобічну фізичну підготовку і спрямовано розвивати фізичні якості шляхом спеціально підібраних комплексів вправ та ігор (у вигляді навчально - тренувальних завдань) з урахуванням рівня підготовленості вихованця.

Психологічна підготовка

Для таеквон-До важливою стороною психологічної підготовки є толерантність до болю. Очікування болю – це один із чинників, який знижує увагу, і як наслідок виникає: невпевненість, неспокій, відчуття страху. Ці емоційні реакції відволікають увагу вихованця, знижують якість рухових дій.

Підвищення цієї толерантності прямо пов'язане з періодом підготовки і рівнем підготовленості вихованця. Систематичне застосування великих навантажень, вправ, направлених на загартовування тіла, контактні ігри: футбол, регбі, боротьба, високий рівень функціональної підготовки супроводжуються підвищенням толерантності до болю. Періоди відпочинку, навчально – тренувального процесу з невисокими навантаженнями, зниження функціональних можливостей вихованців, навпаки, супроводжуються зниженням їх здатності переносити больові відчуття.

Теоретична підготовка.

У групах базової підготовки більше 3–х років вихованці мають знати, коли була створена Міжнародна Федерація Таеквон-До, чому в Таеквон-До 24 Туля, який рівень Апча Бусігі в наступних тулях: До-Сан, Вон-Хьо, Юл-Гок, Чун-Гун, знати корейську термінологію техніки, яка відповідає 3 купу.

5. ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ-БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.

5.1 Мета, завдання, засоби та методи навчально – тренувального процесу на етапі спеціалізованої-базової підготовки.

Основною метою навчально – тренувального процесу на цьому етапі є поглиблене оволодіння техніко-тактичною майстерністю таеквон-До.

Завдання: 1) зміцнення здоров'я і всебічний фізичний розвиток підлітків; 2) поліпшення швидкісно-силової підготовки вихованців з урахуванням формування основних навичок, властивих таеквон-До; 3) виховання швидкості рухів у вправах, які не потребують прояви великої сили; 4) навчання і вдосконалення техніки; 5) поступове підведення вихованців до більш високого рівня навчально - тренувальних навантажень; 6) поступове підведення до змагальної боротьби шляхом застосування засобів, необхідних для вольової підготовки.

Основними засобами навчально – тренувального процесу в групах спеціалізованої підготовки є: 1) загально-розвиваючі вправи; 2) комплекси спеціально-підготовчих вправ; 3) різноманітні стрибки і стрибкові вправи; 4) комплекси спеціальних вправ; 5) рухливі і спортивні ігри; 6) вправи локального впливу (на тренувальних пристроях і тренажерах).

Методи: повторний, перемінний, інтервальний, коловий, ігровий, контрольний, змагальний.

Основний напрямок навчально – тренувального процесу

Перехід у групи спеціалізованої підготовки вихованців здійснюється за умови виконання контрольно-перевідних нормативів по ЗФП (загальна фізична підготовка) та СФП (спеціальна фізична підготовка) та виконання програми 2 купу (червоний пояс) та 2 розряду.

Навчально – тренувальний процес в групах спеціалізованої підготовки (14-15 років) характеризується підвищенням інтенсивності та обсягу навантаження, яке цілеспрямовано на підвищення адаптаційних можливостей організму вихованця відповідно до морфо-функціональної спеціалізації в таеквон-До. В цьому випадку засоби мають схожість за формою і характером виконання з основною вправою. Значно збільшується питома вага спеціальної фізичної, технічної і тактичної підготовки. Навчально – тренувальний процес набуває рис поглибленої спеціалізації. На даному етапі збільшується обсяг засобів силової підготовки і спеціальної витривалості, що дозволяють підвищити функціональний потенціал організму вихованця, але без застосування великого обсягу роботи, максимально наближеної за характером до змагальної діяльності. Найбільш напружені навантаження спеціальної спрямованості слід планувати на етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей (таблиця 5.2.1., 5.2.2., 5.2.3.).

Таблиця 5.2.1.

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп спеціалізованої підготовки 1-го року навчання, год

Зміст (тема) заняття	Місяць													Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
Теоретична підготовка														
Техніка безпеки на заняттях з таеквон-До	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	1	1	0,5	0,5	-	1	7,5	
Етикет таеквон-До	0,5	0,5	1	0,5	1	1	0,5	1	1	-	-	-	7	
Історія таеквон-До	1	0,5	1	-	1	-	0,5	0,5	-	0,5	-	-	5	
Філософія таеквон-До	0,5	1	1	0,5	1	1	1	0,5	1	-	-	1	8,5	
Корейська термінологія техніки Таеквон-До	1	1	0,5	-	1	1	0,5	1	1	0,5	-	-	7,5	
Будова організму людини та його функції	0,5	0,5	-	0,5	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	-	1	6,5	
Разом	4	4	4	4	6	4	4	5	4	2	-	3	44	
Практична підготовка														
Загально-фізична	13	17	17	13	15	13	17	15	15	13	-	17	165	
Спеціально-фізична	18	22	20,5	20	20,5	21	20,5	20,5	21	20	-	16	220	

Техніко-тактична	56	60	58	58	58	58	58	59	59	56	-	36	616
Виконання контрольних нормативів	9	-	-	9	-	-	-	-	9	9	-	-	36
Інструкторська та суддівська практика	-	5	4,5	-	4,5		4,5	4,5	-	-	-	-	23
Активний відпочинок, виконання індивідуальних завдань	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	108	36	144
Разом	96	104	100	100	98	92	100	99	104	98	108	105	1204
Усього:	100	108	104	104	104	96	104	104	108	100	108	108	1248

Таблиця 5.2.2.

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп спеціалізованої підготовки 2-го року навчання, год

Зміст (тема) заняття	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка													
Техніка безпеки на заняттях з таеквон-До	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	10
Етикет таеквон-До	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	10
Історія таеквон-До	-	1	1	1	1	1	-	1	1	1	-	-	8
Філософія таеквон-До	1	1	1	1	-	1	1	1	-	1	-	-	8

Корейська термінологія техніки таеквон-До	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	10
Будова організму людини та його функції	0,5	1	-	0,5	-	0,5	-	-	0,5	-	-	-	-	3
Разом	4,5	6	5	5,5	4	5,5	4	5	4,5	5	-	-	-	49
Практична підготовка														
Загально-фізична	14	20	17	17	20	17	20	17	14	14	-	18	188	
Спеціально-фізична	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	-	24	224	
Техніко-тактична	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	-	34	674	
Виконання контрольних нормативів	7,5	-	-	7,5	-	7,5	-	-	7,5	7	-	-	37	
Інструкторська та суддівська практика	-	6	6			-	6	6		-	-	-	24	
Активний відпочинок, виконання індивідуальних завдань	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	116	40	156	
Разом	105,5	110	107	108,5	104	108,5	110	107	105,5	105	116	116	1303	
Усього:	110	116	112	114	108	104	114	112	110	110	116	116	1352	

Таблиця 5.2.3.

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп спеціалізованої підготовки більше 2-х років навчання, год.

Зміст (тема) заняття	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка													
Техніка безпеки на заняттях з таеквон-До	1	1	1	1	1	0,5	1	-	1	1	-	2	10,5
Етикет таеквон-До	1	1	1	1	0,5	1	1	-	1	1	-	2	10,5
Історія таеквон-До	1	1	1	0,5	-	0,5	-	-	1	1	-	1	7
Філософія таеквон-До	1	1	1	0,5	1	-	1	-	1	-	-	2	8,5
Корейська термінологія техніки таеквон-До	1	1	1	1	0,5	1	1	1	1	1	-	-	9,5
Будова організму людини та його функції	-	1	1	1	-	0,5	1	-		1	-	1	6,5
								-					
Разом	5	6	6	5	5	1	5	6	5	5	-	8	57
Практична підготовка													
Загально-фізична	14	22	18	18	19	15	23	18	18	14	-	20	199
Спеціально-фізична	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	-	23	243

Техніко-тактична	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	-	29	729
Виконання контрольних нормативів	9	-	-	9	-	-	-	-	-	9	9	-	-	36
Інструкторська та суддівська практика	-	4	4	-	4	4	4	4	4	-	-	-	-	24
Активний відпочинок, виконання індивідуальних завдань	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	124	44	168
Разом	115	118	114	119	115	111	119	114	119	115	124	116	1399	
Усього:	120	124	120	124	120	112	124	120	124	120	124	124	1456	

Таблиця 5.2.4.

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп базової підготовки більше 3-х років навчання, год.

Зміст (тема) заняття	Місяць												Усього за рік	
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
Теоретична підготовка														
Техніка безпеки на заняттях з таеквон-До	0,5	1	1	1	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	-	0,5	7	
Етикет таеквон-До	0,5	1	1	0,5	1	0,5	0,5	1	1	-	-	-	7	
Історія таеквон-До	-	0,5	-	0,5	1	0,5	1	-	1	0,5	-	-	5	
Філософія таеквон-До	0,5	-	1	0,5	1	1	1	-	-	0,5	-	0,5	6	

Корейська термінологія техніки таеквон-До	0,5	1	1	-	1	-	1	1	0,5	-	-	-	6
Будова організму людини та його функції	-	0,5	-	0,5	-	0,5	-	1	-	0,5	-	-	3
Разом	2	4	4	3	3	3	4	4	3	2	-	5	37
Практична підготовка													
Загально-фізична	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	-	11	126
Спеціально-фізична	15,5	15,5	15,5	15,5	15,5	15,5	15,5	15,5	15,5	15,5	-	10	165
Техніко-тактична	54	50	54	50	54	50	54	54	50	50	-	34	554
Виконання контр нормативів	5	-	-	5	-	-	-	-	5	5	-	-	20
Інструкторська та суддівська практика	-	3	3	3	-	-	3	3	3	-	-	-	18
Активний відпочинок, виконання індивідуальних завдань	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	88	32	120
Разом	82	84	84	85	81	77	84	84	85	82	88	87	1003
Усього:	84	88	88	88	84	80	88	88	88	84	88	92	1040

Група спеціалізованої підготовки 1-го року навчання

Техніко-тактична підготовка

У групах спеціалізованої підготовки 1-го року навчання вихованець має досягти рівня 2 купу. Цей рівень передбачає удосконалення сьомого туля Те-Ге та оволодіння технікою восьмого – Хва-Ранг (таблиця 5.2.1.1).

Формальні вправи.

Таблиця 5.2.1.1.

Базова техніка рівня 2 куп

Формальна вправа	Назва стійки	Назва захисних дій	Назва атакуючих дій
Те-Ге	Гунун Согі, Нюнджа Согі, Нарани Согі, Анун Согі, Кйоча Согі Моа Джумбі Согі В, Двит Баль Согі Годжун Согі, Начо Согі,	Бакат Пальмок Сан Макгі, Наджунде Сон Каль Деби Макгі, Ду Пальмок Миро Макгі, Кйоча Джумок Нуло Макгі	Двитчибо Сонкут Тулькі, Дунг Джумок Юп Дви Тэрігі, Санг Юп Палькуп Тулькі, Опун Сонкут Тулькі,
Хва-Ранг	Моа Джумбі Согі 'С' Суджік Согі	Міро Сон Бадак Макгі, Йоп Ап Макгі, Кйоча Джумок Нуло Макгі	Оліо Чируги, Суджік Со Йоп Неріо Сон Каль Терігі, Ве Йоп Палькуп Тулькі

Спаринг.

У групах спеціалізованої підготовки 1-го року навчання вихованці продовжують удосконалювати безконтактну техніку «фехтування ногами». Таеквондисти використовують не один вид удару, а декілька: Йопча Чируги і ДолюЧагі або Йопча Чируги і Неріо Чагі тощо, відпрацьовують більш складні удари ногами – удари у стрибку з обертом, (таблиця 5.2.1.2).

Таблиця 5.2.1.2.

Техніка ударів ногами, руками та види пересувань

Удари ногами	Удари руками	Пересування
Твіміо Апча Бусігі Твіміо Долю Чагі Твіміо Йопча Чиругі Твіміо Неріо Чагі Твіміо Горо Чагі	Баро Чируги Банде Чируги, Дунг Чумок Терігі, швидке виконання двох ударів руками,	Різноманітні стрибки, пересування на одній нозі, оберти на одній нозі на 360°, різноманітні комбінації

ТвіміюТоро Горо Чагі, Твімію Торо Двіт Чагі <i>Фехтування:</i> Йопча Чируги+ Долюю, Йопча Чируги+ Нерію Йопча Чируги+ Долюю+Нерію	серії ударів, швидка атака руками зі стрімким скороченням дистанції («вліт»), «зрив дистанції руками»)	ступів двохкрокові стрімкі скорочення дистанції або розриви
---	--	--

Вихованці вчаться застосовувати прийоми пересування на доянг з домінуванням, різноманітним маневруванням, з тисненням за кордон доянга або в кут доянга. Часто дуже складно виконувати атакуючі дії, тому що суперник спритний. Необхідно навчити вихованців контролювати доянг, пересуванням блокувати можливість суперника вільно пересуватись. І навпаки, кожен вихованець має вміти рухатися таким чином, щоб ускладнити супернику виконання атакуючих або контратакуючих дій.

Спеціальна техніка.

Вихованці удосконалюють стрибок у розніжку з обертом, відпрацьовують Твію Дольмію Йопча Чируги та удосконалюють техніку і ефективність ударів: Твімію Нопі Апча Бусігі, Твію Номо Йопча Чируги, Твімію Долюю Чагі.

Силове розбивання.

Вихованці починають вивчати технічні особливості розбивання ударом рукою Ап Чумок Чируги. Для цього необхідно відпрацювати точність, техніку і силу удару. Вихованці продовжують відпрацьовувати та удосконалювати техніку ударів: Сонкаль Терігі, Долюю Чагі, Йоп Чагі.

Формальний вільний спаринг.

На першому році у групах спеціалізованої підготовки вихованці виконують декілька (4-5) варіантів двоохкрокового формального спарингу – Ібо Мацогі. На цьому етапі необхідно використовувати техніку тулей Те-Ге та Хва-Ранг, захист не тільки блоком, але і відходом.

Фізична підготовка

На даному етапі підготовки зростає обсяг спеціальних вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей. Цей етап є сенситивним періодом, тобто найбільш сприятливим для виховання швидкості, координації для юнаків і дівчат та сили, швидкісно-силових якостей для дівчат. Тому переважною спрямованістю процесу спеціальної фізичної підготовки залишається розвиток швидкісних і швидкісно-силових якостей, гнучкості та координаційних здібностей. Загальнорозвиваючі вправи гімнастичного характеру у великому обсязі застосовують у підготовчій частині занять для розігрівання м'язів, зв'язок, сухожилків. Доцільними і актуальними засобами є легкоатлетичні, гімнастичні, акробатичні та ігрові вправи.

Психологічна підготовка

Одна з проблем психологічної підготовки на відповідному етапі є збереження бажання вихованців до постійного вдосконалення впродовж тривалого часу. Ця проблема виявляється через інтенсивні навчально - тренувальні і змагальні навантаження, фізичну і психо-емоційну напругу.

Тренер - викладач має забезпечити організацію і зміст навчально - тренувального процесу, які ставлять перед вихованцем завдання відчутного вдосконалення. Слід орієнтувати вихованця на необхідність активної роботи над вдосконаленням все більш тонких компонентів підготовки, подолання поступово зростаючих труднощів під час виконання великих навчально - тренувальних навантажень. В той же час необхідно стежити за тим, щоб фізичний і емоційний стрес, якому піддається вихованець в навчально - тренувальній і змагальній діяльності, знаходився відповідно до його фізіологічних і психічних можливостей, наявних функціональних резервів.

Теоретична підготовка

На першому році навчання у групах спеціалізованої підготовки вихованці мають знати правила етикету з точки зору поясної ієрархії, що символізує червоний пояс і на честь чого або кого був названий восьмий туль, знати корейську термінологію техніки, яка відповідає 2 купу.

Група спеціалізованої підготовки 2-го року навчання.

Техніко-тактична підготовка

На другому році навчання у групах спеціалізованої підготовки вихованець має досягти рівня 1 купу. Цей рівень передбачає удосконалення восьмого туля Хва-Ранг та оволодіння технікою дев'ятого та десятого Тулей – Чунг-Мун і Кван-Ге (таблиця 5.2.2.1).

Формальні вправи.

Таблиця 5.2.2.1.

Базова техніка рівня 1 куп

Формальна вправа	Назва стійки	Назва захисних дій	Назва атакуючих дій
Хва-Ранг	Моа Джумбі Согі «С» Суджік Согі	Міро Сон Бадак Макгі Йоп Ап Макгі, Кйоча Чумок Нуло Макгі	Оліо Чируги, Суджік Со Йоп Неріо Сон Каль Терігі, Ве Йоп Палькуп Тулькі
Чунг-Мун		Ануро Бакат Пальмок Каунде Ап Макгі, Кйоча Сон Каль Момчо Макгі, Санг Сон Бадак Оліо Макгі	Сон Каль Ап Терігі Твіміо Йоп Ча Чируги Ануро Сон Каль Дунг Терігі, Дунг Чумок Йоп Терігі Каунде Двигча Чируги.

Кван-Ге	Нарані Согі Ханульсон	Сон Каль Наджунде Ап Макгі Гунун Со Пальмок Наджунде Банде Макгі Сонкаль Нопунде Дебі Макгі Сонкаль Наджунде Ап Макгі Пальмок Наджунде Банде Макгі	Йоп Чумок Неріо Терігі Бакуро Нулло Чаги Рьонсок Чагі
---------	--------------------------	--	---

Спаринг.

На другому році навчання у групах спеціалізованої підготовки вихованці продовжують засвоювати удари у стрибку Твімію. Також додаються більш складні з точки зору техніки, а саме удари у стрибку з обертом, удосконалюють техніку «фехтування» ногою – використовують не один вид удару, а кілька, наприклад Йопча Чируги + Долію або Йопча Чируги + Нерію, тощо (таблиця 5.2.2.2).

Таблиця 5.2.2.2.

Техніка ударів ногами, руками та види пересувань.

Удари ногами	Удари руками	Пересування
Торо Долію Чагі, Твімію Торо Долію Чагі, Панде Долію Чагі, Твімію Панде Долію Чагі, ТвіміюТоро Горо Чагі, Твімію Торо Двіт Чагі Фехтування ногою: Йопча Чируги+ Долію, Йопча Чируги+ Нерію Йопча Чируги+ Долію+Нерію	Баро Чируги Банде Чируги, Дунг Чумок Терігі, швидка атака руками зі стрімким скороченням дистанції («вліт», «зрив дистанції руками»)	Різноманітні стрибки, пересування на одній нозі, оберти у стрибку на 360°, різноманітні комбінації ступів, двокрокові стримкі скорочення дистанції або розриви

Для вихованців набувають особливого значення знання тактичних характеристик дій нападу і оборони в разі їх застосування у поєдинку в залежності від ступеня готовності вихованців до прийняття бойових рішень і їх реалізації. Вивчаються тактичні характеристики побудови поєдинків в залежності від обраної манери: комбінаційного нападу, провокуючого маневрування, вичікувальної оборони тощо; за використання простору доянг: з домінуванням маневрування або позиційно, стисненням за кордон доянга або в кут доянга; часу на прийняття рішень: швидкоплинно або вичікувально; тактичних особливостей дій в ближньому бою.

На цьому етапі відбувається формування тактичних моделей ведення поєдинків, призначених для протидії різним суперникам, які володіють індивідуальним бойовим арсеналом, за різним темпераментом і завзятістю. Освоюються техніко-тактичні особливості побудови двобоїв в залежності від ситуаційних характеристик бойових взаємодій з різними суперниками.

Спеціальна техніка.

У групах спеціалізованої підготовки другого року навчання вихованці засвоюють новий удар у стрибку Твіміо Банде Долю Чагі. Цей удар є найскладнішим у програмі спеціальної техніки, стрибок виконується з двох ніг. Продовжують удосконалювання стрибку у розніжку з обертотом, відпрацьовують ТвіДольміо Йопча Чируги, Твіміо Нопі Апча Бусігі, Твіміо Номо Йопча Чируги, Твіміо Долю Чагі.

Силове розбивання.

На цьому етапі спортивної підготовки вихованці починають використовувати у силовому розбиванні спеціальні пластикові дошки, тобто вони тепер мають бити не у м'який сегмент, а у твердий. У зв'язку з цим необхідно у підготовку додати допоміжні вправи, що загартовуватимуть частини тіла, які беруть участь у розбиванні, а саме: фаланги рук, ребро долоней, п'ятки та подушечки стопи. Окрім цього треба зауважити, що пластикова дошка розбивається тільки в середині, тому точність удару набуває великого значення.

У силовому розбиванні на цьому році також додається Банде Долю Чагі, продовжується відпрацювання точності, техніки і сили ударів: Ап Чумок Чируги, Сонкаль Терігі, Долю Чагі, Йоп Чагі.

Формальний вільний спаринг.

Вихованці вивчають Ільбо Мацоги та продовжують виконувати двох кроковий формальний спаринг Ібо Мацоги у різноманітних варіантах. Для ефективного виконання спарингу необхідно використовувати техніку тулей Хва-Ранг, Чунг-Мун, Кван-Ге.

Фізична підготовка

На даному етапі підготовки розвиток швидкісних і швидкісно-силових якостей широко використовуються, як і на попередньому етапі підготовки, однак носить більш цілеспрямований характер з врахуванням особливостей проявлення цих якостей в спеціалізованих діях. Велика увага приділяється розвитку швидкості й точності реагування в умовах взаємодії у роботі в парах. Зі спеціальних вправ рекомендуються: виконання ударів у снаряди з різних дистанцій; швидкісні пересування кроками вперед, назад в боки; швидкісні пересування доягом у різних напрямках.

Вправи для розвитку координаційних здібностей таеквондистів спрямовані в першу чергу на удосконалення рухових реакцій та просторово-часових антиципацій. Саме ці якості лежать в основі діяльності вихованця в неочікуваних ситуаціях, які швидко й постійно змінюються в процесі змагального поєдинку. Передбачати дистанційні та часові параметри рухів суперника, переключатись від одних дій до других, вибирати момент для початку дій - найбільш значущі спеціалізовані уміння таеквондистів, які потребують постійного удосконалення. Координаційні здібності успішно

розвиваються в рухливих і спортивних іграх, в акробатичних вправах, в комбінованих естафетах.

Спеціалізованими засобами розвитку координаційних здібностей є: виконання ударів у мішень, що рухається, вправи з проходження перешкод з виконанням ухилень та ударів руками та ногами; виконання складних бойових дій з обумовленим і необумовленим завершенням.

Психологічна підготовка

У таеквондистів до 14-15 років вже формуються психічні якості до тактичного ризику і здатності до несподіваних для суперників дій в поєдинку. Дані якості базуються на особистісних властивостях, в основі яких сміливість, самовладання в невдало початих ситуаціях поєдинків і збереження витримки в несприятливих ситуаціях. Накопичення змагального досвіду ґрунтується на спостережливості, увазі, пам'яті. Це сприяє формуванню вміння аналізувати свої дії і дії суперників, накопиченню індивідуальної тактичної інформації. У той же час у підлітків не слід переоцінювати рівень розвитку таких вольових проявів, як терплячість, витримка.

В ході виховання вольових якостей у вихованців вирішальним чинником є орієнтація діяльності на систематичне подолання труднощів, що продовжують поступово зростати. Спрямованість до вищих досягнень, постійне підвищення навчально - тренувальних вимог створюють для цього передумови як в тренуванні, так і в змаганнях, що сприяє вихованню вольових якостей.

Практичною основою методики вольової підготовки слугують наступні чинники.

1. Регулярна обов'язкова реалізація навчально - тренувальної програми і установок змагань. Вирішальним тут є виховання спортивної працьовитості і ділового стилю організації занять. Успіх можливий лише у випадку, якщо вихованець чітко усвідомлює завдання, розуміє, що спортивні досягнення неможливе без подолання труднощів, вірить в тренера - викладача і правильність обраної методики підготовки. Важливо, щоб складні завдання, які ставляться перед вихованцем на різних етапах його спортивного вдосконалення, були реальні з відповідною мобілізацією духовних і фізичних сил.

2. Системне введення додаткових труднощів. Застосовуються різні прийоми: введення додаткового завдання, проведення навчально - тренувальних занять в ускладнених умовах, збільшення ступеня ризику, введення збиваючих сенсорно-емоційних чинників, ускладнення дій змагань і ін.

3. Використання змагань і змагального методу. Підвищенню ефективності використання методу змагання сприяють методичні прийоми, що широко застосовуються на практиці:

змагання з установкою на кількісну сторону виконання завдання;

змагання з установкою на якісну сторону виконання завдання;

змагання в ускладнених або незвичних умовах.

Важливим є регулярна участь в різних змаганнях, обов'язкова участь в календарних змаганнях і систематичне використання методу змагання в ході організації навчально - тренувальних занять.

4.Послідовне посилення функції самовиховання на основі самопізнання, осмислення вихованцем суті спортивної діяльності. Сюди входять:
 невідступне дотримання загального режиму життя;
 самопереконавання, самоспонування і самопримус до виконання навчально - тренувальної програми і результату змагання;
 саморегуляція емоцій, психічного стану за допомогою аутогенних і інших методів і прийомів;
 постійний самоконтроль.

В процесі вольової підготовки особливу увагу необхідно звертати на етичне виховання. Спортивна етика як сукупність норм і правил поведінки, що визначають відношення до батьківщини, суспільства, колективу, в процесі спортивного вдосконалення є одним з важливих розділів професійно-спортивної етики. У зміст цього поняття входять як загальні вимоги моралі, виробленої суспільством, так і специфічні вимоги до поведінки; дотримання Правил змагань, пошана до суперників, суддів і глядачів, виконання спортивних ритуалів та ін. У зв'язку з цим специфічного відтінку набувають і загальні категорії моральності – відповідальність, добро, зло, справедливість, спортивна чесність, обов'язок, спортивна честь, спортивна гідність, взаємодопомога та ін.

До особливих вимог, що розробляються спортивною етикою, відносяться постійне вдосконалення спортивної кваліфікації, висока сумлінність і організованість, постійна турбота щодо долі партнера і суперника, здатність швидко ухвалювати рішення, витриманість і тактовність, критичне відношення до себе та інших, безкорисливе служіння спорту.

Теоретична підготовка

На другому році навчання у групах спеціалізованої підготовки вихованці мають знати: що символізує назва дев'ятого туля, скільки купів і данів у таеквон-До, скільки формальних вправ в таеквон-До і що це символізує, знати корейську термінологію техніки, яка відповідає 1 купу.

Група спеціалізованої підготовки більше 2-х років навчання.

Техніко-тактична підготовка

Чемпіонати Європи та світу з таеквон-До проводяться серед юніорів (14-17 років) та дорослих (18-50 років). Тому на цьому етапі у групах спеціалізованої підготовки більш 2-х років навчання таеквондисти вивчають техніку, яка відповідає першому дану. Цей рівень технічної майстерності передбачає удосконалення дев'ятого та десятого тулей – Чунг-Мун і Кван-Ге та оволодіння технікою одинадцятого та дванадцятого Тулей – По-Ун і Ге-Бек (таблиця 5.2.3.1).

Формальні вправи.

Таблиця 5.2.3.1.

Базова техніка рівня I дан

Формальна вправа	Назва стійки	Назва захисних дій	Назва атакуючих дій
Чунг-Мун	Гунун Согі, Нюнджа Согі, Нарани Согі, Анун Согі, Кйоча Согі Моа Джумбі Согі В,	Ануро Бакат Пальмок Каунде Ап Макгі, Кйоча Сон Каль Момчо Макгі, Санг Сон Бадак Оліо Макгі	Сон Каль Ап Терігі Твіміо Йоп Ча Чируги Ануро Сон Каль Дунг Терігі, Дунг Чумок Йоп Терігі Каунде Двितча Чируги
Кван-Ге	Двиг Баль Согі Нарани Со Ханульсон Годжун Согі, Начо Согі, Вебал Согі	Сон Каль Наджунде Ап Макгі Гунун Со Пальмок Наджунде Банде Макгі Сонкаль Нопунде Дебі Макгі Сонкаль Наджунде Ап Макгі Пальмок Наджунде Банде Макгі	Йоп Чумок Неріо Терігі Бакуро Нулло Чаги Рьонсок Чагі
По-Ун		Ап Чумок Нуло Макгі Ан Пальмок Хечо Макгі Пальмок Наджунде Ап Макгі Дигуджа Джапкі (Монгдунг-И Джапкі), Сон Каль Дунг Наджунде Дебі Макгі	Двиг Палькуп Тулькі, Супйонг Чируги, Санг Супйюг Палькуп Тулькі, Кйокча Чируги Дунг Чумок Йоп Дві Терігі
Ге-Бек		Сон Каль Наджунде Дебі Макгі, Ду Бандальсон Нопунде Макгі, Дуро Макгі, Гутдза Макгі, Ду Пальмок Нопунде Макгі	Наджунде Бітуро Чагі Дунг Чумок Ап Терігі, Джунгджи Чумок Двічібо Чируги Опун Сонкут Нопунде Баро Тулькі Опун Сонкут Нопунде Банде Тулькі

Спаринг.

Вихованці удосконалюють удари у стрибку, а також виконують їх на дистанції, яка швидко змінюється, тобто вміють виконувати складну техніку як на місці, так і на відході або зі скороченням дистанції (таблиця 5.2.3.2).

Таблиця 5.2.3.2.

Техніка ударів ногами, руками та види пересувань

Удари ногами	Удари руками	Пересування
Торо Долію Чагі, Твімію Торо Долію Чагі, Панде Долію Чагі, Твімію Панде Долію Чагі, Твімію Торо Горо Чагі, Твімію Торо Двіт Чагі Фехтування ногою: Йопча Чируги+ Долію, Йопча Чируги+ Нерію Йопча Чируги+ Долію+Нерію	Баро Чируги Банде Чируги, Дунг Чумок Терігі, швидка атака руками зі стрімким скороченням дистанції («вліт», «зрив дистанції руками»)	Різноманітні стрибки, пересування на одній нозі, оберти у стрибку на 360°, різноманітні комбінації ступів, двох крокові стрімкі скорочення дистанції або розриви, сайд степи

До цього часу вихованці вивчили і відпрацювали пряму атаку одним ударом, або комбінаційно, контратакуючи дії другим номером (захисна дія та атакуюча дія), першим темпом (на випередження). Тепер вони мають засвоїти атаку, яка провокує або визиває відповідні дії суперника. Тобто вихованець має зробити дію (крок, удар, фінт), яка визиватиме конкретно відповідну реакцію у суперника. Наприклад, вихованець знає, що його суперник часто використовує удари з обертом на випередження, тому він імітує початок удару Йоп Чагі передньою ногою, чим викликає протидію суперника у вигляді Банде Долію Чагі і стрімко зриває дистанцію ударами рук, заходячи супернику за спину. І навпаки: показати супернику на його розвідувальні дії один прийом, а застосувати інший.

Спеціальна техніка.

Вихованці продовжують удосконалювати удари Твію Дольмію Йопча Чируги, Твімію Нопі Апча Бусігі, Твімію Номо Йопча Чируги, Твімію Долію Чагі, удосконалюють розгін.

Силове розбивання.

У групах спеціалізованої підготовки більше 2-го року навчання таеквондисти для розбивання використовують пластикові дошки, тому слід продовжувати виконувати допоміжні вправи для загартовування ударних частин тіла. Задля цього треба переходити від легкої до складної дошки або збільшувати кількість дошок, які потрібно розбити одним ударом.

Вихованці продовжують удосконалювати точність, техніку і силу ударів: Ап Чумок Чируги, Сонкаль Терігі, Долію Чагі, Йоп Чагі, Банде Долію Чагі.

Формальний вільний спаринг.

Вихованці груп спеціалізованої підготовки більше 2-х років навчання мають досконало вміти Ібо та Ільбо Мацоги та вивчають побудову формального вільного спарингу.

Формальний вільний спаринг - поєдинок, який проходить за заздалегідь підготовленим сценарієм, він має складатися з рухів, що виконуються суворо у відповідності до елементів Енциклопедії Таеквон-До. На кожну атакуючу дію виконавці мають застосувати захисну дію (блок, уклін, ухід). Загалом поєдинок має складатися з одного раунду тривалістю мінімум 60 – максимум 75 секунд. Кожна команда під час поєдинку за можливістю може виконати три акробатичні зв'язки технічних прийомів.

Фізична підготовка

Загально-розвивальні вправи, як і на попередньому етапі підготовки, використовуються для розігрівання м'язів, зв'язок, сухожилків у підготовчій частині занять та для розвитку фізичних якостей. Широко використовуються спортивні ігри для комплексного розвитку спеціальних фізичних і психічних якостей та для активного відпочинку після навантажень з великою фізичною та психічною напруженістю.

Для розвитку спеціальних фізичних якостей використовуються: біг з раптовими поворотами та зміною напрямку, темпу, ритму; присідання з вистрибуваннями; пересування стрибками; ходьба випадами; випади різної довжини й швидкості; виконання випадів з максимальною швидкістю в умовах реагування на альтернативні сигнали; пересування кроками вперед і назад з максимальною швидкістю; виконання швидкісних вправ зі зміною напрямку руху; виконання рухів ногами й руками в максимальному темпі; виконання ударів руками та ногами з різних дистанцій на точність; різноманітні пересування у бойовій стійці на час; серійне виконання спеціальних вправ з метою розвитку швидкісно-силової витривалості; вправи зі скакалкою; бій з умовним суперником. Вправи ігрового та змагального характеру, рухливі ігри для розвитку швидкості реагування та координаційних здібностей.

Психологічна підготовка

Для досягнення високих спортивних результатів велике значення має комплекс психічних якостей, який забезпечує здібність таеквондистів до регулювання психічної напруженості в процесі навчально - тренувальної і змагальної діяльності. З цими якостями пов'язана здібність вихованців до граничної мобілізації можливостей функціональних систем, граничного використання енергетичних ресурсів організму, швидкого переходу від пасивних станів до періодів граничної мобілізації функціональних ресурсів і навпаки.

Важливою частиною регулювання психічної напруженості є вироблення раціональної стратегії відношення вихованця до помилок і невдалих виступів, що відбувається на активну позицію.

Пропонується:

помилки і невдалі виступи розглядати як прикрі і виключення, а успішні виступи – як нормальний, природний стан;

максимально швидко повернутися до успішного виступу, не дозволяючи невдачам знизити відчуття упевненості у власних силах;

після невдалого виступу відразу провести аналіз ситуації, що склалася, виявити причини помилок, сформувавши образ успішного виступу і в думках відтворити його;

помилки і невдачі розглядати як чинник подальшого вдосконалення;

несприятливий психологічний вплив помилок і невдач пригнічувати спогадами щодо успішних виступів, вдало виконаних дій і тому подібне.

Завдання психологічної підготовки вихованців в цьому напрямі полягає у виробленні толерантності до емоційного стресу, що викликається змагальною діяльністю.

З цією метою в навчально - тренувальному процесі слід використовувати дії стресового характеру, відповідні складним і несподіваним ситуаціям, що створилися в умовах змагальної діяльності.

У психологічній підготовці вихованців слід застосовувати наступні дії стресового характеру: збиваючі чинники, чинники ускладнення діяльності аналізаторів (обмеження світла, використання шоломів з обмеженням периферичного зору, поясів-обважнювачів, дії на незвичному покритті тощо), ліміту і дефіциту простору і часу дій (обмеження поля бою; обмеження або скорочення часу на виконання тих або інших дій тощо), обмеження або спотворення інформації, виконання дій на фоні стомлення (фізичного або емоційного).

Теоретична підготовка

У групах спеціалізованої підготовки більше 2-х років навчання вихованці мають знати: що символізує колір чорного пояса, що символізують назви формальних вправ від Чон-Жи до Ге-Бек, знати правила змагань з усіх видів програм, знати корейську термінологію техніки, яка відповідає 1дану.

6. ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ НА ЕТАПІ ВИЩИХ СПОРИВНИХ ДОСЯГНЕНЬ.

6.1 Мета, завдання, засоби та методи спортивного тренування на етапі вищих спортивних досягнень.

Основною метою навчально – тренувальної діяльності в групах підготовки до вищої майстерності є максимальне підвищення індивідуальних спортивних результатів (на рівні кандидата та майстра спорту).

Основні завдання: 1) зміцнення здоров'я і всебічний фізичний розвиток; 2) удосконалення усіх сторін підготовки; 3) поступове і неухильне збільшення об'єму та інтенсивності навантажень; 4) підвищення спортивної майстерності; 5) зростання обсягу засобів локального впливу на м'язові групи, робота яких є вирішальною в таеквон-До; 6) поглиблена спеціалізація з використанням всієї сукупності засобів і методів тренування; 7) підвищення психічної стійкості; 8) оволодіння теоретичними знаннями в питаннях спортивної підготовки.

Основними засобами для вирішення поставлених завдань є: 1) загально-розвиваючі вправи; 2) спеціально-підготовчі вправи; 3) спеціальні вправи; 4) вправи з обтяженнями; 5) спеціальні вправи локального впливу (на тренувальних пристроях, тренажерах); 6) стрибки і стрибкові вправи; 7) виконання тулей і різних технічних комбінацій; 8) широке коло вправ з суміжних і споріднених видів спорту; 9) теоретичні знання.

Використовуються методи виконання вправ: 1) повторний; 2) змінний; 4) круговий; 5) інтервальний; 6) контрольний; 7) змагальний.

Основний напрямок спортивного тренування.

Етап починається для вихованців з 16 років і старше, які мають розряд КМС України, звання МС України, МСУМК.

На цьому етапі передбачається досягнення максимальних результатів в таеквон-До і видах програми, обраних для поглибленої спеціалізації. Значно збільшується співвідношення засобів спеціальної підготовки в загальному обсязі навчально - тренувальної роботи, зростає змагальна практика.

Слід максимально використовувати засоби, що здатні викликати бурхливий перебіг адаптаційних процесів. Сумарні величини обсягу і інтенсивності навчально - тренувальної роботи досягають максимуму, широко плануються заняття з великими навантаженнями, різко зростають змагальна практика і обсяг спеціальної психологічної та техніко-тактичної підготовки.

В ході планування навчально - тренувальних навантажень на цьому етапі необхідно враховувати, що вихованці вже достатньо добре адаптовані до різноманітних засобів навчально - тренувального впливу. Тому необхідно більше уваги приділяти зміні засобів та методів навчально – тренувального процесу, використовувати нові комплекси вправ, тренажери, засоби, що стимулюють працездатність та ефективність виконання рухових дій. Тижневий режим навчально - тренувальної роботи передбачає 32-36 годин. Рекомендується проводити заняття на тиждень обсягом 4-6 годин. Найбільший обсяг годин слід планувати для занять бойовою практикою (таблиця 6.2.1.)

Таблиця 6.2.1.

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп підготовки до вищої майстерності (увесь термін) год.

Зміст (тема) заняття	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка													
Техніка безпеки на заняттях з таеквон-До	1	1	1,5	1	1	1	1	1,5	1	1,5	-	1	12,5
Етикет таеквон-До	1	1	1,5	1	1	1	1,5	1,5	1	1	-	1	12,5
Історія таеквон-До	1	1	1	1	-	1	1	1	-	1	-	-	8
Філософія таеквон-До	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	10
Корейська термінологія техніки таеквон-До	1	1	1,5	1	1	1	1,5	1,5	1	1,5	-	1	13
Будова організму людини та його функції	-	1	1	1	1	1	1	1	-	1	-	1	9
Разом	4	6	7,5	6	5	6	7	7,5	4	7	-	5	65
Практична підготовка													
Загально-фізична	18	15	18	15	21	15	21	18	15	12	-	31	199
Спеціально-фізична	30	30	30	30	30	30	30	30	30	23	-	30	323
Техніко-тактична	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77	-	22	792

Виконання контрольних нормативів	6	10		12					17	16	-	-	61
Інструкторська та суддівська практика		5	5,5		5		5	5,5			-	6	32
Активний відпочинок, виконання індивідуальних завдань	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	143	49	192
Разом	131	140	130,5	137	130	125	130	130,5	142	128	143	132	1599
Усього:	135	143	138	140	138	128	140	138	143	135	143	143	1664

Навчання у групах підготовки до вищої спортивної майстерності.

Техніко-тактична підготовка

На цьому етапі у групах підготовки до вищої спортивної майстерності таеквондисти удосконалюють техніку, яка відповідає першому дану та вивчають техніку другого, третього дану тощо (таблиця 6.2.1.1).

Формальні вправи .

II дан – И-Ам Туль, Чун-Джан Туль, Чу-хе Туль;

III дан – Сам-Іль Туль, Ю-Сін Туль, Чой-Йонг Туль;

IV дан – Йон-Ге Туль, Уль-Джи Туль, Мун-Му Туль.

Таблиця 6.2.1.1.

Базова техніка рівня 2-4 дан

Формальна вправа	Назва стійки	Назва захисних дій	Назва атакуючих дій
И-Ам	Моа соги «D»	Сонкаль Наджунде Ануро Макгі Кйоча Чумок Неріо Макгі Сонкаль Каунде Хечо Макгі Сонкаль Дунг Дольміо Макгі Охкалин Сонбадак Неріо Макгі	Нопунде Банде Доллио Чаги Нопунде Бандаль Чируги Каунде Доллио Чируги Дунг Чумок Нопунде Йоп Терігі
Чун-Джан		Ан Пальмок Нопунде Йоп Ап Макгі Санг Сонбадак Нулло Макгі Бакат Пальмок Нопунде Баро Ап Макгі Сонкаль Дунг Наджунде Деби Макгі Гутжа Макгі	Ду Сонкарак Тулькі Сонбадак Дуро Макгі Муруп Ап Ча Бусиги Опун Сонкут Нопунде Банде Тулькі Содунг Неріо Терігі Дунг Чумок Йоп Ап Терігі Санг Сонкаль Супйонг Терігі Бандальсон Нопунде Банде Терігі Санг Инжи Чумок Бандаль Чируги Пйон Чумок Нопунде Банде Чируги
Чу-Чхе	Вебал Согі	Бакат Пальмок Нарані Макгі Сонкаль Дунг Наджунде Ап Макгі Бакат Пальмок Неріо Макгі Санг Сонбадак Чукіо	Дунг Чумок Неріо Терігі Опун Сонкут Баккуро Гутгі Нопун Палькуп Терігі Сонкаль Твіо Дольміо Терігі Гокгенги Чагі Бандальсон Бандаль Терігі Сан Палькуп Неріо Тулькі

		Макгі	Неріо Чируги Піхаміо Банде Доліо Чагі Твіміо Сангбанг Чагі Йоп Палькуп Тулькі Опун Сонкут Ануро Гутгі Твіміо Рьонсон Чируги
Сам-Іль	Сасон Согі	Сонкаль Дунг Каунде Хечо Макгі Бакат Пальмок Нопунде Баккуро Макгі Сонкаль Дунг Нопунде Дебі Макгі	Двит Палькуп Тулькі Ду Чумок Наджунде Чируги Суро Чагі
Ю-Сін		Кйоча Сонкаль Чукіо Макгі Бакат Пальмок Нопунде Баккуро Макгі	Гиукжа Чируги Дигутжа Чируги Доро Чагі Сондунг Супйонг Терігі Бандаль Чаги Йоп Чумок Неріо Терігі
Чой-Йонг			Жунджи Чумок Нопунде Чируги
Йон-Ге	Кйоча Согі	Кйоча Чумок Момчо Макгі Ан Пальмок Хори Макгі Санг Сон Пальмок Момчо Макгі	Гин Чумок Нопунде Чируги Дунг Чумок Неріо Терігі Сонкаль Нопунде Баккуро Терігі
Уль-Джи		Пальмок Банде Чукё Макгі Кйоча Чумок Нулло Макгі Сонбадак Миро Макгі Кйоча Сонкаль Момчо Макгі Сонбадак Олліо Макгі	Санг Йоп Чумок Супйонг Терігі Сонкаль Нопунде Банде Ап Терігі Ап Палькуп Тереги Со Санг Палькуп Супйонг Тулькі Двіро Ібо Омгьо Дидимно Твігі
Мун-Му		Сонкаль Бакуро Макгі Сонбадак Неріо Макгі Бандальсон Банде Чукіо Макгі	Опун Сонкут Каунде Тулькі Йоп Чумок Каунде Йоп Терігі Йоп Ча Мільгі Йоп Ча Момчугі Йоп Ча Тулькі

Спаринг.

У групах підготовки до вищої майстерності спаринг ускладнюється прийомами маневрування. Тому у підготовці слід відточувати імітаційні дії, обманні рухи, різні скорочення дистанції і виходи з ближнього бою та удосконалювати навички маскування, здатність перемикатися з атакуючих дій на захисні і навпаки, здійснювати провокуючі дії тощо. Ці завдання вирішуються з використанням широкого арсеналу атакуючих, захисних і контратакуючих дій, які виконуються як з імітаційними характеристиками, так і з загрозою нанесення удару.

Таеквондисти вищої кваліфікації відрізняються розвиненими здібностями до сприйняття спеціалізованої діяльності, що виявляються в таких показниках, як відчуття майданчика (доянгу), відчуття дистанції, часу, моменту, ритму, темпу, відчуття суперника, партнера тощо. У зв'язку з цим, реалізація найбільш ефективної тактики на цьому етапі залежить не від знань тактичних прийомів, а від спеціалізованих умінь виконати дії для маскування і провокування, які призначені для вирішення наступних тактичних завдань:

- зруйнувати задуми суперника довільним чергуванням різновидів дій: захистів з ухиленням і блокуванням; захистів і відповідних атак і контратак; захистів і контратак з відступом і зближенням;
- розрізняти підготовчі зближення і реальні атаки суперника, ускладнювати йому вибір різновиду атаки застосуванням: довільного чергування загроз, імітацій початку контратак і зустрічних атак; змін стійки, різних кроків та пересувань;
- перемикатися: від захисту до атаки з випередженням або до повторного захисту; від контратаки до атаки тощо.

Спеціалізовані уміння, засновані на проявах рухових реакцій і просторово-часових антиципацій, лежать в основі діяльності вихованців в несподіваних і таких, що швидко змінюються ситуаціях. Передбачати дистанційні взаємини з партнерами і суперником, перемикатися від одних дій до інших, вибирати момент для початку дій – найбільш поширені спеціалізовані вміння таеквондистів.

Успішний розвиток спеціалізованих вмінь і якостей вимагає розвитку наступних здібностей:

диференціювати і антиципувати просторово-часові компоненти ситуацій змагань;

вибирати момент початку рухів в цілях успішної протидії суперникові або взаємодії з партнером у команді;

адекватно визначати напрями, амплітуду, швидкісні характеристики, глибину і ритм дій своїх, суперника і партнерів.

Все це здійснюється в процесі відпрацювання обумовлених дій, дій з вибором і перемиканням; у вправах, що ставлять завдання варіювання темпом, ритмом, амплітудою дій з часовими параметрами взаємодії з суперником (партнером).

Специфічні уміння і якості, щодо яких йде мова, навіть у вихованців високої кваліфікації розвинені неоднаково. У кожного є свої сильні і слабкі сторони підготовки, перші можуть компенсувати наявність других.

Використовуються найбільш типові варіанти компенсацій:

недоліки тактичного мислення компенсуються швидкістю рухових реакцій, стійкістю і розподілом уваги, відчуттям часу, дистанції, моменту;

недоліки розподілу уваги компенсуються швидкістю сприйняття і розумових операцій, точністю м'язово-рухової диференціації;

недоліки перемикання уваги компенсуються швидкістю рухових реакцій, здатністю точно прогнозувати зміну ситуації, відчуттям часу;

недостатня швидкість рухових реакцій компенсується здібністю до прогнозування, почуттям дистанції, відчуттям часу, розподілом уваги і його стійкістю, тактичним мисленням;

недостатня точність рухової диференціації компенсується увагою, швидкістю рухових реакцій, відчуттям часу і ін.

Спеціальна техніка

Вихованці продовжують удосконалювати удари Твіо Дольміо Йопча Чируги, Твіміо Нопі Апча Бусігі, Твіміо Номо Йопча Чируги, Твіміо Доліо Чагі, відпрацьовують розгін. Тренери - викладачі забезпечують постійний контроль за прогресом у виконанні вихованцями спеціальної техніки. Робота над гнучкістю із застосуванням методики розвинення гнучкості у тазостегнових суглобах за для забезпечення висоти, швидкості та сили удару ногою.

Розвиток швидкісних і швидкісно-силових якостей для демонстрації спеціальної техніки здійснюється таким чином:

- повторне застосування швидкісно-силових вправ (метод динамічних зусиль).
- виконання вправ з обтяженнями з таким розрахунком, щоб за формою і характером вони відповідали рухам, властивим основному спортивному навику;
- повторне виконання специфічних вправ спеціальної техніки таеквондиста в звичайних або змінених умовах. Виконання вправ з максимальною швидкістю без зайвих напружень;
- полегшення зовнішніх умов в ході виконання швидкісних вправ (зменшена висота мішені або перешкоди, біг з тягою гумового джгута).

Розвиток вибухової сили здійснюється за рахунок виконання вправ з відштовхуванням і просуванням, з діставання предметів, з вистрибуванням на піднесення різної висоти на дві і одну ногу; підскоки, що виконуються на прямих ногах з м'якою фіксацією колінних суглобів, без чітко вираженого підсідання.

Силове розбивання

Вихованці продовжують удосконалювати точність, техніку і силу ударів: Ап Чумок Чируги, Сонкаль Терігі, Доліо Чагі, Йоп Чагі, Банде Доліо Чагі.

На цьому етапі важливим є контроль за прогресом в освоєнні сили ударів, запобігання травматизму, методика нарощування числа дошок, які потрібно розбити, тренування концентрації та навчання входженню в спеціальний мобілізаційний стан.

Виконання вправ, спрямоване на:

- загартовування ударних поверхонь, зміцнення суглобів рук і тренування м'язів;
- загартовування ударної поверхні кулака для тренування Ап Чумок Чируги;
- загартовування ударної поверхні ребра долоні для тренування Сонкаль Терігі;
- вміння розбивати голою долонею жорсткий предмет –пластикову дошку;

- загартування ударних поверхонь: латеральної частини стопи, подушечок стоп і задньої частини п'яти - Йоп Ча Чируги, Долю Чагі, Банде Долю Чагі.

Основними цілями на цьому етапі є: формування силових якостей вибухового характеру; тренування точності ударів з одночасним загартовуванням поверхонь; нанесення ударів у маківару з поступово наростаючою жорсткістю для загартовування ударної поверхні кулака; концентрація сили в момент удару і визначення її ефективності; освоєння вихованцем концентрації енергії в ході виконання удару; концентрація енергії і її викид в кінці руху; дихання під час виконання удару; використання тренажерів та допоміжних засобів для тренування сили удару: тренажери, що ускладнюють удар (обтяження, амортизатори тощо), мішки, маківари, щити, спеціальні пристрої для кріплення дошок в кронштейнах, що дозволяють встановлювати різну кількість дошок.

Формальний вільний спаринг.

У групах підготовки до вищої майстерності вихованці, які спеціалізуються на таких видах як формальні вправи та формальний вільний спаринг мають досконало володіти класичною технікою таеквон-До, відпрацьовувати складні технічні елементи, зв'язки.

Формальний вільний спаринг - командний вид, тому на цьому етапі мають бути сформовані командні пари. Необхідно розробити сценарій поєдинку, який має відбуватися впродовж 60-75 секунд, мати достатньо складну хореографію, акробатичні зв'язки.

Найважливішим компонентом підготовленості у цьому виді є ступінь єдності команди, її згуртованість для досягнення загальнокомандного результату. Тут необхідно враховувати такі аспекти лідерства, потенціалу, сильних і слабких сторін кожного з вихованців, індивідуальних амбіцій. Недостатня увага до цих чинників може різко знизити ефективність командної праці. Наприклад, внутрішньо командне суперництво може істотно впливати на ефективність підготовки. Особлива увага в цьому питанні має бути приділена забезпеченню командної єдності, спрямованої на загальний результат.

Фізична підготовка

Фізична підготовка таеквондистів на цьому етапі направляється в основному на підвищення спритності і витривалості з одночасним збереженням високого обсягу швидкісно-силових вправ.

Необхідно постійно підтримувати здатність виконання рухів з максимальною швидкістю і здатністю виконання комбінацій рухів з різними темповими характеристиками. Триває підвищення стрибучості зі збереженням координаційних і швидкісно-силових характеристик таеквондистів, які зазвичай у хлопчиків досягають максимального рівня вже до 17-18 років, а у дівчаток - навіть до 15-16 років.

Необхідно підтримувати швидкість виконання дій в умовах складних реагувань з маневруванням в умовах передбачення моменту початку нападу або захисту.

Особливу увагу починають приділяти спеціальній витривалості, що забезпечує стійке виконання бойових дій в умовах фінальних змагань поєдинків.

Втома на змаганнях може викликати зниження рухової активності і погіршення точності ударів. Тому обов'язковим засобом фізичної підготовки у юнаків і дівчат юніорів стають спортивні ігри, особливо баскетбол, міні-футбол тощо. Їх регулярне використання, з урахуванням сурового дозування і зменшення умов для травматизму, є необхідним також і з метою відновлення після напружених тренувань і змагань.

Ефективним засобом підвищення спеціальної витривалості і загального рівня техніко-тактичної підготовки таеквондистів є участь в змаганнях різного рангу, що дозволяє успішно адаптуватися до спеціалізованих навантажень, а також постійно покращувати тактику ведення поєдинків.

Психологічна підготовка

Зростання спортивних результатів, збільшення конкуренції, підвищення престижності результату і відповідальності за нього збільшують навантаження на психіку. Зростає і рівень психічної напруженості вихованця, який визначається балансом процесів збудження і гальмування.

Рівень психічної напруженості в змаганнях, особливо у кваліфікованих вихованців, залежить в основному від чинників, що впливають на психіку: вид змагання, рівень готовності, мотивації.

Розрізняють чотири стани готовності до змагання: 1) недостатнє збудження; 2) оптимальне збудження; 3) перезбудження; 4) гальмування внаслідок перезбудження.

Стан недостатнього збудження виявляється в деякій млявості, недостатній зосередженості, неможливості сконцентрувати увагу на майбутньому поєдинку. Зовні вихованець є спокійний, навіть байдужий, доброзичливий до тих, що оточують, навіть до суперників. Проте він не здатний максимально реалізувати в змаганнях функціональні можливості, його дії часто характеризуються невчасністю і неадекватністю.

Такий стан буває у молодих вихованців, які не ставлять перед собою цілей досягнення найвищого результату. Навіть кваліфіковані і досвідчені вихованці іноді знижують рівень прагнень, що також може привести до недостатнього психічного збудження. В разі повторення такого стану виробляється своєрідний рефлекс на обстановку, який згодом дуже важко подолати.

У стані оптимального збудження вихованець відчуває готовність і бажання змагатися, здатний об'єктивно оцінювати дії, партнерів у команді, суперника, отримувати задоволення від рухів і дій, упевненість в своїй підготовці та прагненню досягти планованого результату. Звичайно, такий стан – якнайкраще для досягнення високих результатів, повної реалізації функціональних можливостей.

У стані перезбудження вихованець надмірно збуджений, надмірно активний, дратівливий, часто втрачає самовладання, запальний, нетерпимий до оточуючих. Спокійний в навчально - тренувальних умовах вихованець в такому передстартовому стані стає упертим, злим, грубим, надмірно прискіпливим і нерозумно вимогливим до інших. Можливі невротичні реакції.

У таких умовах тренери - викладачі і товариші у команді мають проявляти терпимість і уважність разом з вимогливістю і принциповістю. Головне в цих випадках – не допустити спроб виправдати стан і вчинки умовами, що несприятливо склалися. Інакше в майбутньому такий стан може привести вихованця до постійного пошуку причин, які б реабілітували слабкий результат і його поведінку.

З надмірним збудженням слід систематично боротися. Організм таеквондиста в такому стані схильний до рефлекторних захворювань, що практично не дає йому можливості проявити наявний рівень підготовки і створює передумови до ще більшого виправдання поганого виступу в змаганнях.

У стані гальмування внаслідок перезбудження має місце механізм, протилежний формуванню стану недостатнього збудження. Зовні стан гальмування часто виявляється в тих же реакціях, за винятком доброзичливості до тих, хто оточує. Пасивність, що зовні проявляється, - результат травмуючих переживань, неприємних асоціацій, небажання змагатися тощо. Наступає апатія, психічна і фізична млявість, іноді виникають невротичні реакції. Вихованець розуміє непотрібність нав'язливих думок, боязні не показати планований результат, але не може від них позбавитися.

В стані недостатнього збудження вихованцеві необхідні активно збудливі засоби: швидкісні і силові вправи в розминці, масаж, холодний душ, бесіди, що розбурхують і діють на престижність вихованця тощо.

Стан гальмування вимагає уважного і спокійного відношення до вихованця, малоінтенсивної розминки, теплої душі, психорегулюючих дій.

Можливі випадки, коли усі чотири види психічної напруги виявляються у одного і того ж вихованця впродовж тривалого турніру або декількох різних змагань, тому дуже важливою є передстартова робота тренерів - викладачів і психологів щодо профілактики можливих негативних стартових станів вихованців.

Залежно від індивідуальних особливостей вихованця, його фізичних і психологічних якостей, етапів спортивного вдосконалення можливі різноманітні підходи до вирішення питань оптимізації стартового стану і управління ним.

Вихованець настроює себе на досягнення максимального результату. Він переконує себе і оточуючих, що буде першим. Тільки першим! Так можуть настроювати себе вихованці, які мають реальні шанси на успіх, добре підготовлені і переконані в правильності підготовки до змагань.

Проте в цій системі самонастрою криється і небезпека. Якщо змагання для вихованця складаються несприятливо, він, будучи налаштованим тільки на перше місце, може припинити боротьбу за нього, мотивуючи таку поведінку: «Якщо я не перший, то бути другим не хочу». До такого ходу змагань слід бути готовим і використовувати кожен крок для досягнення кращого результату.

Іншим варіантом управління стартовим станом є внутрішнє заниження значення змагань, рівня змагань. Вихованець намагається переконати товаришів, що змагання не впливає негативно на його психіку. Одночасно він дещо зменшує можливості, рівень підготовки. Зробивши таке «підстрахування», вихованець знижує психічну напруженість і забезпечує спокійнішу обстановку змагання.

Якщо змагання складаються для вихованця сприятливо, це додає йому ще більше сил і упевненості. Якщо хід змагань несприятливий, спрацьовує виправдання: «я ж говорив, що недостатньо готовий».

Іноді такий самонастрій приводить до надмірного заспокоєння, зниження збудження, і природно - до зниження результативності. Слід також підкреслити, що вихованці, що користуються таким способом, часто звикають до занижених результатів і стають «вічно другими», не дивлячись на потенційні можливості.

Кращим засобом самонастрою в змаганнях є абстрагування від ситуації змагань і суперників. Вихованець настроюється на можливо повніше використання потенційних можливостей, на максимальний прояв рівня підготовки, на перевищення досягнутого раніше результату.

В разі раціонального психічного настрою на майбутні змагання підвищене збудження має бути направлене не на переживання і небезпеку, а на концентрацію уваги на вузлових компонентах техніко-тактичних і функціональних проявів, облік яких забезпечує успішний виступ в змаганнях. Такий настрій формує впевненість в силах, викликає активне бажання перемогти. Вихованці, які настроюються таким чином на змагання, перед стартом жваві, товариські, легко встановлюють контакт з глядачем, впевнено поводяться перед стартом.

Регулювання психічного стану вихованців в ході наближенні основних стартів здійснюється не тільки засобами психічної дії, але і розподілом навчально - тренувальних навантажень в дні, передуючі змаганням. Вихованцям, схильним до зайвого емоційного збудження, в останніх 8-10 днів перед відповідальними змаганнями не слід планувати занять з граничними за величиною навантаженнями, слід уникати застосування контрольних тестів і тому подібного. У навчально – тренувальному процесі вихованців, яких відрізняє знижене емоційне збудження, навпаки слід використовувати інтенсивні вправи швидко-силової спрямованості, програма їх навчально - тренувальних занять має бути емоційно насиченою.

Рівень емоційної напруги вихованців накладає відбиток і на характер розминки, передуючої стартам. Вихованцям, у яких емоційна напруга підвищена, рекомендується будувати розминку в основному на матеріалі невисокої інтенсивності. Знижена емоційна напруга, навпаки, пов'язана з необхідністю включення в розминку короткочасних вправ, що виконуються з високою інтенсивністю.

Кожен вихованець в процесі підготовки має виробити свої способи регулювання психічного стану відповідно до обліку особових характеристик, рівня підготовленості і досвіду змагання.

Теоретична підготовка

У групах підготовки до вищої майстерності вихованці мають знати історію таеквон-До, принципи, етику та філософію таеквон-До, біомеханічні основи проведення ударів, методи навчання та методичні прийоми. Принципи навчання (послідовність, поступовість, безперервність). Принципи формування навику, корейську термінологію техніки, яка відповідає 1 дану і вище.

7. ВИХОВНА РОБОТА

7.1. Організаційно-методичні вказівки з проведення виховної роботи

У даному розділі програми відображені основні засоби, методи, різні форми і прийоми виховної роботи з вихованцями різних навчальних груп. Нижче наводиться приблизний програмний матеріал з виховної роботи вихованців ДЮСШ у формі плану основних заходів.

Зростання ролі фізичної культури як засобу виховання юних спортсменів обумовлює підвищення вимог до виховної роботи в ДЮСШ. Важливою умовою успішної роботи є єдність виховних впливів, спрямованих на формування особистості як підсумок комплексного впливу факторів соціальної системи виховання, в тому числі сім'ї, освітньої школи, колективу педагогів.

Виховання - процес цілеспрямованого і організованого впливу тренерів - викладачів, представників ДЮСШ, громадських організацій і керівників спорту в регіонах на свідомість, волю спортсменів та спортивні колективи з метою розвитку у них високих емоційно-вольових і морально-політичних якостей, що забезпечують успішний виступ у спортивних змаганнях.

На сучасному етапі розвитку спорту роль виховання зумовлена необхідністю досягнення двох взаємопов'язаних цілей: а) розвитку якостей особистості громадянина, що відповідають національно-державним інтересам; б) підготовки професійного спортсмена, здатного самовіддано в найскладніших умовах змагальних обставин вести спортивну боротьбу за перемогу в ім'я Батьківщини.

У зв'язку з цим головна мета виховання в ДЮСШ полягає у формуванні у вихованців високих моральних якостей, почуття колективізму, дисциплінованості і працьовитості; розвитку якостей особистості громадянина, спортсмена, що відповідають національно-державним інтересам, формування моральної готовності активно змагатися в будь-яких екстремальних умовах спортивного поєдинку в ім'я Батьківщини, вірності спортивному обов'язку, гордості та відповідальності за приналежність до своєї школи, клубу, місту.

Педагогічні принципи виховання:

- гуманістичний характер (першочерговий облік потреб, запитів та інтересів вихованця);
- виховання у процесі спортивної діяльності;
- індивідуальний підхід;
- виховання в колективі і через колектив;
- поєднання вимогливості з повагою особистості вихованців;
- комплексний підхід до виховання (все для виховання, всі виховують);
- єдність навчання і виховання.

Головні напрямки виховного процесу:

- державно-патріотичне (формує патріотизм, вірність Батьківщині);
- моральне (виробляє почуття обов'язку, честі, совісті, поваги, доброти);
- професійне (вольові, фізичні якості);
- соціально-патріотичне (виховує колективізм, повагу до спортсменів інших національностей);

- соціально-правове (виховує законослухняність);
- соціально-психологічне (формує позитивний морально-психологічний клімат у спортивному колективі).

Основні завдання виховання:

- світоглядна підготовка (розуміння цілей і завдань підготовки до відповідальних змагань, поважного ставлення понять Вітчизни, честі, совісті);
- залучення вихованців до вивчення історії, традицій, культурних цінностей Вітчизни, виду спорту, формування потреби в їх примноженні;
- відданість ідеалам Вітчизни (розвиток таких якостей особистості у вихованців як вміння самовіддано вести спортивну боротьбу в будь-яких умовах за виконання поставленого завдання в конкретному змаганні);
- формування переконаності в необхідності спортивної дисципліни, виконання вимог тренера - викладача;
- розвиток потреби у здоровому способі життя, готовності і здатності переносити великі фізичні та психічні навантаження.

Моральна витривалість - здатність вихованця тривалий час витримувати загальне духовне напруження, переносити протягом декількох років великі фізичні та психічні навантаження під час навчально - тренувальних занять і в ході змагань в ім'я честі свого колективу, міста, країни.

Правильно організована виховна та навчально-тренувальна діяльність формує у спортсменів емоційно-вольову та морально-політичну готовність до участі в змаганнях різного масштабу.

Емоційно-вольова готовність відображає вміння вихованця зберігати почуття власної гідності громадянина, активно і захоплено боротися до кінця в нескінченно мінливих умовах змагальної обстановки за успішне виконання поставленого перед ним завдання в конкретному змаганні.

Морально-політична готовність - здатність вихованця орієнтуватися у фактах, подіях і явищах сучасної дійсності, давати їм правильну політичну оцінку і робити вірні практичні висновки. Уміння вести аргументовану пропаганду здорового способу життя, бути непримиренним до порушень моралі в суспільному житті.

Морально-психологічний клімат у спортивних колективах, утримання і критерії його оцінки.

Морально-психологічний клімат спортивного колективу - стан групової свідомості, що характеризується домінуючими в ньому поглядами, судженнями, почуттями і прагненнями вихованців, а також специфікою їх відношення до повсякденного життя.

Основними структурними елементами, що складають морально-психологічний клімат спортивного колективу, є соціальний, психологічний, професійний і побутовий фактори, комплексна оцінка, яка дозволяє визначити морально-психологічний клімат спортивного колективу як на особистісному, так і на соціально-груповому рівнях.

Основними показниками соціального фактора є:

- політичні, соціальні, економічні процеси, які відбуваються в місті, регіоні, країні і які роблять вплив на підготовку вихованців до змагань;

- соціальні цінності і норми, що сприяють формуванню особистості вихованця;
- роль і місце спорту в системі суспільних та особистісних цінностей.

Показниками професійного фактора виступають:

- високий рівень виконання всіх видів завдань в ході підготовки вихованців до конкретних змагань;
- відповідність усіх видів навантажень (фізичних, психічних) можливостям вихованця на кожному етапі підготовки до головного змагання спортивного сезону;
- чіткість і організованість в ході виконання всіх видів планових заходів;
- стан спортивної дисципліни.

До показників психологічного фактору відносяться:

- колективна думка, що виражає спрямованість свідомості, позиції колективу відносно навчально - тренувального процесу, впевненість у майбутньому, ставлення до поведінки товаришів у команді тощо;
- колективний настрій, рівень творчої активності вихованців до виконання усіх видів завдання;
- стан взаємин у колективі, що відображає ступінь єдності і згуртованості.

Побутовий фактор (умови життєдіяльності) включає в себе наступні показники: систему матеріально-фінансового забезпечення та географічні, кліматичні і демографічні умови.

Динамічна і швидко змінювана обстановка вимагає розробки оперативного аналізу та методики оцінки морально-психологічного клімату в спортивних колективах, визначення рівня згуртованості спортивного колективу в ході підготовки до головних стартів спортивного сезону.

Організація виховної роботи передбачає:

- аналіз вихідного рівня вихованості різних категорій вихованців (юнаків і дівчат, новачків і ветеранів, спортсменів-розрядників і майстрів спорту), вивчення документів, бесіди, спостереження, соціологічне опитування, аналіз вчинків і поведінки таеквондистів у різних ситуаціях тощо;
- вибір та застосування оптимальних методів, форм і засобів виховного впливу;
- планування роботи на основі використання всіх можливостей системи виховання в спортивному колективі;
- аналіз та узагальнення результатів виховної роботи та формування пропозицій щодо подальшого вдосконалення (або усунення недоліків) виховання;
- навчання практиці виховної роботи всіх, хто безпосередньо має виховний вплив на вихованців (лікарів, масажистів, тренерів - викладачів, обслуговуючого персоналу).

Методи і форми виховної роботи в ДЮСШ включають: переконання, вправи, приклади, заохочення, примушування, покарання.

Примірний перелік форм виховної роботи:

- індивідуальні та колективні бесіди;

- інформування з проблем військово-політичної обстановки в країні, у світі, соціальної ситуації в суспільстві, ходу державних реформ в країні і, зокрема, у спорті;
- збори з різними категоріями фахівців, які працюють вихованцями в ході підготовки до змагань (тренерами - викладачами, лікарями, масажистами, науковими співробітниками, обслуговуючим персоналом тощо);
- проведення зустрічей вихованців з видатними політиками, вченими, артистами, представниками релігійних конфесій, громадських об'єднань. Основними цілями таких зустрічей має бути сприяння успішній підготовці до головних стартів спортивного сезону, підвищення культурного рівня, формування національно-державного підходу до занять спортом;
- організація екскурсій, відвідування музеїв, театрів, виставок;
- святкування загальнодержавних свят, відвідування військових частин, громадсько-політичних організацій;
- показові виступи вихованців перед школярами, представниками різних суспільно-політичних організацій;

Центральною фігурою у всій виховній роботі є тренер-викладач, який не обмежує свої виховні функції.

8. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВІДНІ НОРМАТИВИ

Згідно з Положенням про ДЮСШ переведення вихованців спортивної школи відповідно з групи початкової підготовки до групи базової підготовки, групи спеціалізованої підготовки та групи підготовки до вищої спортивної майстерності здійснюється після виконання ними встановлених вимог, а саме контрольно-перевідних нормативів (таблиця 8.1).

Таблиця 8.1

Нормативні вимоги із загальної та спеціальної фізичної підготовки для відділень з таеквон-До у дитячо-юнацьких спортивних школах

Контрольна вправа	стать	ГПП				ГБП			ГСП		ГПДВ М
		Рік навчання									
		1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	Увесь термін
Рівномірний біг без урахування часу, м	ч				1000	1100					
	ж				900	1000					
Рівномірний біг 1000 м, хв.	ч						5,2				
	ж						5,3				
Рівномірний біг 1500 м, хв., 1000 м, хв.	ч							6,45	6,25		
	ж							5,05	4,55		
Рівномірний біг 2000 м, хв., 1500 м, хв.	ч									9,0	7,5
	ж									7,45	7,3
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	ч	12	13	15							
	ж	8	9	12	11	12	13	17	18	19	22
Підтягування на перекладині, разів	ч				6	7	8	9	10	11	13
	ж										
Стрибок у довжину з місця,	ч	105	110	120	155	170	180	185	200	220	250

см	ж	95	100	115	145	155	165	170	180	185	200
Біг на 30 м, с	ч			6,3	5,6	5,5	5,2				
	ж			6,8	5,9	5,6	5,5				
Біг на 60 м, с	ч							9,0	9,1	8,6	
	ж							10,0	9,9	9,6	
Біг на 100 м, с	ч										13,6
	ж										15,0
Човниковий біг 4 x 9 м, с	ч	13,5	12,6	12,1	11,3	11,0	10,5	10,2	10,2	9,7	9,1
	ж	14,0	13,2	12,4	12,0	11,6	11,4	11,1	10,9	10,8	10,4
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	2	3	3	7	8	9	10	10	11	13
	ж	4	5	5	11	12	13	14	15	16	20
Удар ногою Долію Чаги з постановою ноги на підлогу за 10 хв., разів	ч	6	7	9	11	12	13	15	17	18	20
	ж	5	6	8	10	11	12	14	16	17	19
Прямі удари руками Ап Чумок Чируги, почергово правою та лівою, за 10 сек	ч	18	22	30	38	42	46	49	54	56	60
	ж	16	20	28	36	40	44	47	50	52	54
Атестація на куп/дан		9 куп	8-7 куп п	6 куп п	5 куп	4 куп	3 куп	2 куп	1 куп	I дан	II-IV Дан
Виконання спортивного розряду								3	2	1 або КМ С	МСУ, МСУ МК

9. ІНСТРУКТОРСЬКА ТА СУДДІВСЬКА ПРАКТИКА

Таеквон-До, як спортивна дисципліна, являє собою систематизований курс теорії і практики, що базується на наукових основах фізичного виховання. Інструкторська та суддівська практика є продовженням навчально-тренувального процесу таеквондистів та сприяють оволодінню практичними навичками у викладанні та суддівстві з таеквон-До.

Протягом усього періоду навчання тренер - викладач готує собі помічників, залучаючи вихованців старшого віку до організації занять із молодшими.

Перед таеквондистами старшого віку ставляться вимоги:

- вміти самостійно проводити розминку, заняття із ЗФП, навчати техніки вправ, проводити заняття з групами початкової та базової підготовки. Інструкторські заняття для вихованців найбільш ефективні, коли таеквондисти мають вже необхідне уявлення щодо методики навчання, а також правильно сформовані і міцно засвоєні технічні навички;
- знати Правила змагань, брати участь у внутрішньошкільних, обласних змаганнях у якості судді, допомагати в організації змагань різного рівня.
- отримати звання «Юний суддя з таеквон-До» та «суддя з таеквон-До».

Навчально-тренувальна робота та змагання - єдиний процес, де змагання є перевіркою рівня підготовленості таеквондистів, поштовхом для подальшого удосконалення спортивної майстерності. Змагання допомагають вирішити педагогічні, спортивно-методичні та інші завдання навчання.

На етапі спеціалізованої базової підготовки вихованці мають брати участь у суддівських семінарах. Теоретична частина семінару передбачає уточнення, роз'яснення деяких суперечливих питань у трактуванні Правил змагань, обговорення нових положень. Також обов'язковою є практична частина. Після закінчення семінару має бути складений тест з теорії та практики, який оформлюється протоколом і закріплюється наказом щодо присвоєння звання судді.

10. ВІДНОВЛЮВАЛЬНІ ЗАХОДИ

Для відновлення працездатності вихованців ДЮСШ необхідно використовувати широке коло засобів та заходів (педагогічних, гігієнічних, психологічних та медико-біологічних) з урахуванням віку, спортивного стажу, кваліфікації та індивідуальних особливостей вихованця, а також методичні рекомендації щодо застосування засобів відновлення.

Педагогічні засоби відновлення - раціональне побудування навчально - тренувальних занять відповідно до їх об'ємів та інтенсивності функціонального стану організму вихованця, необхідному оптимальному стану навантажень та відпочинку окремо в навчально - тренувальному занятті та на етапах річного циклу.

На етапі вищих спортивних досягнень з збільшенням об'ємів спеціальної фізичної підготовки та кількості змагань збільшується час на відновлення організму.

Додатковими педагогічними засобами можуть бути переключення з одного виду спортивної діяльності на інший.

Гігієнічні засоби відновлення детально розроблені, це вимоги до режиму дня, праці, навчальних занять, відпочинку й харчування. Потрібно обов'язково дотримуватися гігієнічних вимог приміщень, інвентарю.

До психічних засобів відновлення відносяться організація зовнішніх умов і чинників навчально – тренувального процесу; створення позитивного емоційного фону навчально – тренувальних занять; формування значущих мотивів і сприятливих відношень до них; переключення уваги, думок, самозаспокоєння, самозаохочення, самонакази; ідеомоторне тренування; психорегулююче тренування.

Відволікаючі заходи - читання книжок, слухання музики, екскурсії, відвідання музеїв, виставок, театрів.

Медико-біологічні засоби відновлення. Із зростанням обсягу засобів спеціальної фізичної підготовки, інтенсивності навчально - тренувального процесу, змагальної практики необхідно збільшувати час, відведений на відновлення організму юних таеквондистів. На всіх етапах спортивної підготовки в таеквон-До через збільшення змагальних та навчально - тренувальних навантажень застосовуються медико-біологічні засоби відновлення: вітамінізація; фізіотерапія; гідротерапія; всі види масажу; парна лазня або сауна.

Режим застосування засобів відновлення має встановлюватися, нормуватися та постійно контролюватися лікарем в залежності від етапу підготовки, спортивної форми та функціонального стану вихованця, інтенсивності навантаження тощо.

В ході виборі засобів відновлення слід звертати увагу на індивідуальне перенесення навчально - тренувальних та змагальних навантажень. Це самопочуття, об'єктивні показники ЧСС, частота та глибина дихання, колір шкіряного покриву, потовиділення та інше.

Постійне застосування одного і того ж засобу відновлення зменшує відновлювальний ефект, так як організм адаптується до засобів локальної дії. До засобів загального глобального впливу (лазня, сауна в поєднанні з водними процедурами, загальний ручний масаж, плавання тощо) адаптація організму відбувається поступово. У зв'язку з цим методично доцільним є використання комплексу відновлювальних засобів, що дає більш значний ефект. В ході складання відновлювальних комплексів слід пам'ятати, що спочатку треба застосовувати засоби загального глобального впливу, а потім - локального. Особливу увагу необхідно приділяти індивідуальній реакції організму таеквондистів на навчально - тренувальні та змагальні навантаження. Для цієї мети можуть служити суб'єктивні відчуття вихованців, а також об'єктивні показники контролю в навчально - тренувальних заняттях.

11. ЛІКАРСЬКО-ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ

Об'єктивною основою для виявлення змін від впливу навчально - тренувальних навантажень є інформація, яка отримана в процесі контролю. Ефективна система комплексного контролю дає можливість тренеру - викладачу об'єктивно оцінювати правильність обраного напрямку підготовки, своєчасно вносити корективи в навчально-тренувальний процес.

Педагогічний контроль є основним для отримання інформації щодо стану та ефективності підготовки вихованців. Він застосовується для оцінки ефективності засобів і методів навчально – тренуваного процесу, для визначення динаміки розвитку спортивної форми і прогнозування спортивних досягнень.

Основними методами педагогічного контролю є педагогічні спостереження і контрольні випробування (тести), які характеризують різні сторони підготовки вихованця.

Методи лікарського контролю спрямовані на оцінку стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, біологічного розвитку; біологічного віку; рівня функціональної підготовки вихованця.

Система контрольних нормативів ґрунтується на таких важливих науково-методичних положеннях як цільова спрямованість у відношенні до вищої спортивної майстерності та співвідносності в розвитку основних фізичних якостей.

Іншим важливим науково-методичним положенням, яким слід керуватися в ході здійснення педагогічного контролю в процесі навчально – тренувального процесу, є установка на співвідносність в розвитку фізичних якостей, тобто забезпечення їх належного співвідношення. Реалізація цього положення в контрольних показниках загальної та спеціальної фізичної підготовленості вихованців полягає в тому, що контрольні нормативи окремих якостей мають знаходитися в оптимальному співвідношенні, характерному для даного етапу багаторічного навчально – тренувального процесу.

У спортивній метрології розрізняють три види нормативних показників: порівняльні, індивідуальні та належні. Для комплексного контролю в процесі

підготовки вихованців найбільше значення мають належні нормативні показники, засновані на аналізі того, що має вміти людина, щоб успішно впоратися із завданнями, які перед ним ставить життя. Таким чином, контрольні нормативи мають повною мірою відповідати тому рівню спортивних результатів (цільовим завданням), який планується для юного і дорослого вихованця на даному етапі багаторічної підготовки.

Педагогічний контроль має бути спрямований на отримання повноцінної інформації щодо фізичного стану вихованця з метою контролю правильності вибору засобів і методів навчально – тренувального процесу для підвищення ефективності роботи.

Основним його змістом є контроль: 1) за станом організму; 2) за навчально - тренувальними навантаженнями; 3) за рівнем фізичних якостей; 4) за показником психологічної підготовки; 5) за показником технічної підготовки; 6) за результатом виховної роботи; 7) за динамікою спортивних результатів; 8) за здійсненням планування результатів.

Головним в педагогічному контролі є, оцінка стану, в якому знаходиться вихованець. Тренер має враховувати три типи стану: перманентний (сталий), поточний і оперативний.

Перманентний стан зберігається протягом відносно тривалого проміжку часу (кілька тижнів або місяців). Таким стійким станом може, бути спортивна форма, яка придбана в процесі тривалої навчально - тренувальної роботи.

Поточний стан – стан, який змінюється під впливом навчально - тренувальних занять.

Оперативний стан - стан, в який приходить організм під впливом одного або серії навчально - тренувальних вправ.

Типовими формами педагогічного контролю мають бути поглиблений, поетапний і оперативний.

Поглиблений контроль основних факторів тренуваності необхідно проводити не менше 2 разів на рік.

Поетапну оцінку доцільно здійснювати у зв'язку з закінченням серії мікроциклів або із закінченням чергового етапу (наприклад, загально підготовчого або спеціально підготовчого) тренування.

Оперативним контролем часто називають експрес оцінку того стану, в якому в даний момент знаходиться вихованець.

Для вирішення оперативного контролю, використовують такі засоби та прилади, які можуть з достатньою достовірністю за короткій проміжок часу оцінити рівень факторів тренуваності (фізичні якості, техніку, координацію руху тощо) вихованця.

З цією метою в навчально - тренувальному процесі необхідно постійно застосовувати комплекс контрольних вправ (тестів).

З метою усунення можливих зривів адаптаційних процесів і своєчасного призначення необхідних лікувально-профілактичних заходів, а також для ефективного аналізу даних поглибленого медичного обстеження, необхідно відслідковувати динаміку засобів і методів навчально - тренувального процесу і контролювати переносимість навчально - тренувальних і змагальних

навантажень в рамках програми поточного обстеження (ПО), на підставі якого проводиться індивідуальна корекція навчально - тренувальних навантажень. Контроль рекомендується проводити на всіх навчально - тренувальних заняттях. У спортивних єдиноборствах в процесі проведення ПО рекомендується реєструвати наступні параметри навчально - тренувального процесу: засоби підготовки (загальнофізична підготовка - ЗФП, спеціальна фізична підготовка - СФП, спеціальна підготовка - СП і змагальна підготовка - ЗП); час або обсяг навчально - тренувального завдання, застосовуваного засобу підготовки в хвиликах; інтенсивність навчально - тренувального завдання за частотою серцевих скорочень (ЧСС) за хвилину.

Для контролю за функціональним станом вихованців вимірюється ЧСС. Вона визначається пальпаторно, шляхом підрахунку пульсових ударів в області променевої артерії на руці, сонної артерії в області шиї або безпосередньо в області серця. ЧСС вимірюється протягом 10, 15 або 30 с з подальшим перерахунком ударів за хвилину.

В ході аналізу навчально - тренувальних навантажень визначається переважна спрямованість кожного навчально - тренувального завдання. У таблиці 11.1 надані значення ЧСС і спрямованості фізіологічної потужності виконаної роботи.

Таблиця 11.1.

Спрямованість навчально - тренувальних навантажень з урахуванням основних шляхів енергозабезпечення

ЧСС (уд./хв)	Спрямованість
100-130	Анаеробна (відновлювальна)
140-170	Аеробна (тренуюча)
160-190	Анаеробно-аеробна (витривалість)
170-200	Лактатна-анаеробна (спец. витривалість)
170-200	Алактатна-анаеробна (швидкісно- силова)

За ЧСС контролюється і оцінюється інтенсивність навчально - тренувального навантаження, яка лежить в основі планування як одного навчально - тренувального заняття, так і планування на мікро-, мезо - і макроциклах підготовки. Фактичне значення ЧСС дозволяє оцінити можливості реалізації запланованої інтенсивності вихованцям. У таблиці 11.2. наведено шкалу інтенсивності навчально - тренувальних навантажень.

Таблиця 11.2.

Шкала інтенсивності навчально - тренувальних навантажень

Інтенсивність	Частота	
	уд./10с	уд./хв.
Максимальна	30 та більше.	180 та більше.
Велика	29-26	174-156
Середня	25-22	150-132
Мала	21-18	126-108

Для оцінки адаптації вихованців до навчально - тренувальних навантажень рекомендується процедура дослідження фізичної працездатності серцево-судинної системи в ході проведення проби Руф'є-Діксона.

Проба проста у проведенні розрахунку і може бути виконана тренером – викладачем перед кожним навчально – тренувальним процесом. Процедура тестування починається з вимірювання ЧСС у спокої, після 5-хвилинного відпочинку (P1) в положенні сидячи. Потім виконується 30 глибоких присідань за 45 секунд з випрямленням рук перед собою. Під час підйому руки опускаються вздовж тулуба. Відразу ж після закінчення 30 присідань вимірюється пульс (P2) в положенні стоячи, а після хвилинного відпочинку - в положенні сидячи (P3).

Оцінка швидкості відновлення пульсу (індекс Руф'є) проводиться за формулою: $R = [(P1 + P2 + P3) - 200] / 10$. Якісна оцінка працездатності надана в таблиці 11.3

Таблиця 11.3.

Оцінка адаптації організму вихованця до попередньої роботи

Якісна оцінка	Індекс Руф'є
Відмінно	2 та менше
Добре	3-6
Задовільно	7-10
Погано	11-14
Дуже погано	15-17
Критичне положення	18 і більше

Таким чином, в ході систематичного спостереження за навчально – тренувальним процесом і регулярному тестуванні вихованців тренер - викладач

отримує для аналізу необхідні дані. Однак тестування вихованців не може бути самоціллю для тренера - викладача. Ця робота має підкорятися головному - корекції та управлінню навчально - тренувальним процесом і сприяти досягненню високих спортивних результатів.

Основним інтегральним показником підготовки вихованця є результат в обраному виді. Ці результати вихованці показують на змаганнях різного рангу. Участь в змаганнях у вихованців різного віку і кваліфікації є необхідною ланкою в ланцюзі навчально - тренувального процесу. Однак кількість стартів на рік є різним. Ця різниця залежить від виду спорту, завдань тренування, підготовленості і кваліфікації вихованців.

**Президент Всеукраїнського
Союзу Таеквон-До**

05 жовтня 2021 р.


 **Валентин ЗОРБА**

ЛІТЕРАТУРА

- Анохин П.К. Очерки физиологии функциональных систем. Медицина, 1975. - 402 с.
- Борзов В.Ф. Закон Украины «О физической культуре и спорте» и олимпийское движение // Современный олимпийский спорт: Материалы международного научного конгресса. - К.: КГИФК, 1993. - С. 9-12.
- Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. - К.: Олимпийская литература, 2002.
- Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. - К.: Здоров'я, 1981.- 116 с.
- Иванов А.Л. Искусство кикбоксинга. 3-е изд., доп. и перераб.- К.: Техніка, 2000.- 296 с.
- Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. - М.: ФиС, 1987.- 256 с.
- Келлер В.С. із співавт. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. - Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1992. - 269 с.
- Келлер В.С., Платонов В.Н. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов. - Львов: Украинская спортивная ассоциация, 1993. - 270 с.
- Ким С.Х. Растяжка, сила, ловкость в боевой практике / Серия «Мастера боевых искусств». - Ростов н/ Д: Феникс, 2002.-272 с.
- Контроль в спортивной тренировке / Запорожанов В.А. - К.: Здоров'я, 1988. - 144 с.
- Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999.
- Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1997. - 280 с.
- Матвеев Л.П. Проблема периодизации спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1964. - 247 с.
- Моногаров В.Д. Утомление в спорте. - К.: Здоров'я, 1986. -] 20 с.
- Набатникова М.Я., Граевская Н.Д. (общ. ред). Перспективное планирование спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1961. - 168 с.
- Наказ Міністерства молоді та спорту України від 17.01.2015 № 67, зареєстрований в Міністерстві юстиції від 31.01.2015 № 119/26564.
- Наказ Міністерства молоді та спорту України від 15.12.2016 № 4665, зареєстрований в Міністерстві юстиції від 10.02.2017 № 195/30063 «Про

затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України».

Новиков А.А. с соавт. Функциональные системы управления подготовкой спортсменов в различных видах единоборств. -Теория и практика ФК. 1983. N~11.-С20.

Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать - М.: 000 «Издательство Астрель»; 000 «Издательство АСТ», 2003.-863 с., ил.

Платонов В.Н. Адаптация в спорте. - К.: Здоров'я, 1988. - 215 с.

Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К.: Олимпийская литература, 1997. - 583 с.

Платонов В.Н., Сахновский К.П. Подготовка юного спортсмена. - К.: Здоров'я, 1978. — 288 с.

Положення про ДЮСШ, затверджене Постановою Кабінету Міністрів від 05.11.2008 № 993 (із змінами, внесеними згідно з Постановами Кабінету Міністрів № 549 від 24.07.2013, № 601 від 19.08.2015, № 248 від 30.03.2016, № 943 від 30.11.2016).

Положення про школу вищої спортивної майстерності, затверджене наказом Міністерства молоді та спорту України від 17.07.2015 № 2581, зареєстроване в Міністерстві юстиції від 04.08.2015 № 936/27381.

Разумовский Е.А. Стратегия планирования тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов в олимпийском цикле подготовки (Концепция ГДР)//Научно-практический вестник. 1985. N2. - С. 38-40.

Решетников Н.В. Как оценить физическую подготовленность? -Теория и практика ФК. 1990. Ns 5. - С 41.

Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини: Навчальний посібник. - Миколаїв: УДМТУ, 2001.-360 с.,іл. і вкладиш.

Учение о тренировке (введение в общую методику тренировки) /Под ред. Д. Харре. - М.: ФиС. 1971. Разд. 4,8.

Филин В.Н., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980. — 255 с., ил.

Чой Хонг Хи. Энциклопедия Таеквон-до ИТФ.,1988//перевод на русский язык АО «ТКД», 1993, - 763с.

Якимов А.М. Основы тренерского мастерства: Учеб. пособие для вузов физ. культуры. М.: Тера - Спорт, 2003. - 176 с

H.Marno, W.Bos, P.Trajtenberg. The Art of Taekwon-Do ITF.2nd ed. Italy – Rome, 2014. - 248 p.

L.Grygiel. The Path to Black Belt.

L.Grygiel. Taekwon-Do. The Art of Patterns.