

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра олімпійського і професійного спорту

ЛУЦЕНКО МИКОЛА МИКОЛАЙОВИЧ

УДК 615.8:613.73:796.071

УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ СКЛАДНО-КООРДИНАЦІЙНИМ
ТЕХНІЧНИМ ДІЯМ В ТХЕКВАНДО НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Спеціальність 017 – Фізична культура і спорт

Автореферат дипломної роботи
на здобуття кваліфікації магістра

Миколаїв – 2020

Робота виконана на кафедрі олімпійського і професійного спорту, факультету фізичного виховання і спорту, Чорноморського національного університету імені Петра Могили, Міністерства освіти і науки України

Науковий керівник

доктор біологічних наук, професор

Берегова Тетяна Володимирівна, ННЦ «Інститут біології», завідуючою Науково-дослідною лабораторією фармакології і експериментальної патології

Рецензент:

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Бондаренко Ірина Григорівна, Чорноморський національний університет імені Петра Могили, доцент кафедри медико-біологічних основ спорту та фізичної реабілітації

Захист відбудеться ... лютого 2019 р. о 9.00 год. на засіданні державної екзаменаційної комісії у Чорноморському національному університеті імені Петра Могили (54003, Миколаїв, вул. 68 Десантників, 10)

З дипломною роботою можна ознайомитися в бібліотеці Чорноморського національного університету імені Петра Могили (54003, Миколаїв, вул. 68 Десантників, 10).

Науковий секретар

к.пед.н., доцент

Л. В. Шерстюк

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. Ефективність виконання складно-координаційних технічних дій в тхеквондо залежить від багатьох факторів їх поєднання і взаємодії. Рівнем технічної підготовленості в значній мірі визначається реалізація накопичених спортсменом можливостей і інших компонентів тренуваності, таких як фізична, тактична, психологічна і координаційні можливості спортсмена. Сучасна техніка ударів ногами в безопорному положенні є складною динамічною системою.

Основна база техніко-тактичної підготовленості тхеквондистів складно-координаційним ударам ногами закладається у віці 11-12 років шляхом розвитку координаційних здібностей і навчання ударам в безопорному положенні. У 13-14 років юні спортсмени активно починають використовувати складно-координаційні рухові дії в спортивному поєдинку. Провідними координаційними здібностями для освоєння ударів в безопорному становище, є: 1) здатністю до узгодження, 2) здатністю до диференціювання параметрів рухів, 3) здатністю до орієнтування в просторі, 4) здатністю до збереження рівноваги. Техніка ударів ногами в безопорному положенні, є предметом обговорення і досліджень багатьох фахівців. Однак аналіз науково-методичної літератури, публікацій і безпосередній досвід тренерської діяльності показав, що алгоритм навчання юних тхеквондистів безопорним складно-координаційним технічним діям поки ще не розроблений в належній мірі.

Таким чином, актуальність дослідження полягає в пошуку і систематизації методичних підходів, що дозволяють оптимізувати заняття з юними тхеквондистів на основі застосування засобів координаційної спрямованості. Основу подібних засобів, включених в навчально-тренувальний процес юних тхеквондистів, можуть складати елементи акробатики і розвивається зараз в нашій країні спортивної дисципліни «Паркур».

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Робота є фрагментом планової наукової роботи «Розробка та реалізація інноваційних технологій та корекція функціонального стану людини при фізичних навантаженнях в спорті та реабілітації», (№ держ. реєстр. 0117U007145, 2017-2019 рр.). Роль автора полягала у

створенні механізму удосконалення системи фізичної реабілітації спортсменів на різних етапах підготовки.

Об'єкт дослідження: навчально-тренувальний процес навчання безопорним складно-координаційним технічним діям юних тхеквондистів 11-12 років, 13-14 років.

Предмет дослідження: вплив координаційної готовності до навчання та виконання технічних дій в тхеквондо, сформованої за допомогою базових елементів акробатики і елементів паркуру, виконуваних в безопорному положенні, на швидкість освоєння ударів ногами.

Мета дослідження - розробити алгоритм навчання юних тхеквондистів безопорним складно-координаційним технічним діям на основі точного обліку кінематичних характеристик, що сприяє підвищенню якості та прискоренню процесу навчання.

Завдання дослідження :

1) визначити кінематичні характеристики безопорний складно-координаційних технічних дій в тхеквондо і на їх основі сформувані підходи до навчання зазначеним діям;

2) обґрунтувати алгоритм навчання безопорним складно-координаційним технічним діям тхеквондо з акцентованим використанням при формуванні координаційної готовності до навчання та виконання базових елементів акробатики і паркуру, виконуваних в безопорному положенні;

3) апробувати алгоритм навчання юних тхеквондистів, орієнтований на скорочені терміни навчання і підвищення ефективності виконання безопорний складно-координаційних технічних дій в тхеквондо.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, біомеханічний аналіз, моделювання, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Наукова новизна полягає в тому, що вперше

– виявлено кінематичні характеристики, що відображають часові параметри кожної фази безопорного технічного дії тхеквондо і кутові параметри основних суглобів тіла;

– на основі відібраних базових елементів акробатики (перекиди, переكاتи, колесо, сальто і ін.) І елементів паркуру, виконуваних в безопорному положенні (дроп, спрін, акурасі, кет лип, тік-так), теоретично розроблений алгоритм застосування даних засобів в процесі технічної та координаційної підготовки юних тхеквондистів;

– експериментальна перевірка ефективності застосування підвідних, загально-підготовчих і спеціально-підготовчих вправ при навчанні безопорним складно-координаційним технічним діям тхеквондо юних спортсменів, які впливають на скорочення часу освоєння і підвищення результативності виконання в спортивних поєдинках.

Теоретична значимість. Розроблена структура фазового складу безопорний складно-координаційних технічних дій тхеквондо дозволила розширити систему наукових уявлень про техніку спортивних єдиноборств і розширити арсенал комплексів підготовки спортсменів, види спорту яких містять безопорний складно-координовані елементи техніки, за рахунок залучення базових елементів паркуру.

Практичну значимість становить система реєстрації кінематичних характеристик рухових дій в тхеквондо, і розроблений алгоритм, що дозволяє практикуючим педагогічним працівникам (тренерам, викладачам, методистам) прискорити процес і підвищити якість технічної підготовленості юних тхеквондистів.

Структура й обсяг роботи. Робота складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаних джерел (138). Загальний обсяг дипломної роботи складає 69 сторінок, вона містить 4 таблиці.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У вступі розкрито актуальність теми магістерської роботи, наведено зв'язок з науковими програмами, сформульовано мету та завдання, предмет та об'єкт, методи

та інформаційну базу дослідження, представлено наукову новизну і практичне значення одержаних результатів, апробацію результатів дослідження, а також подано структуру роботи.

У першому розділі **«Специфіка фізичної підготовленості при виконанні безопорний складно-координаційних технічних дій тхеквондо»** на основі аналізу науково-методичної літератури та практичного досвіду в області структури безопорний складно-координаційних технічних дій тхеквондо визначено фазовий склад, який включає: підготовчу частину (вихід в фазу «заряду»), яка умовно ділиться на опорне положення і безопорний положення (відрив ніг або ноги від опори); основну частину: фаза «заряду», фаза «удару». Кінцева фаза - в ударах, які виконуються в безопорному положенні, відсутня. Статичне положення відсутня в зв'язку з тим, що тіло спортсмена під час польоту постійно знаходиться в русі; заключну частину: фаза «збору», яка ділиться на безопорний положення і опорна положення.

У другому розділі **«Методи та організація дослідження»** обґрунтовано й описано методи дослідження, для вирішення поставлених завдань дослідно експериментальної роботи були використані наступні методи і методики дослідження: аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, біомеханічний аналіз, моделювання, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

У третьому розділі **«Порівняльний аналіз координаційних та функціональних показників юних тхеквондистів»** подано результати експериментальних досліджень. З метою перевірки рівня розвитку координаційних здібностей, необхідних при навчанні безопорним складно-координаційним технічним діям тхеквондо, був проведений формуючий педагогічний експеримент. В експерименті брали участь 200 спортсменів. До складу контрольних груп увійшли 50 спортсменів 11-12 років (досвід займається виготовленням яті я 3-4 роки), і 50 спортсменів 13-14 років (досвід занять 4-5 років), аналогічну кількість спортсменів в експериментальних групах.

Порівняльний аналіз рівня розвитку загальних і спеціальних координаційних здібностей проводився на основі змін 8 тестових вправах.

Таблиця 1

Результати порівняльного аналізу загальних координаційних здібностей у дітей 11-12 років в контрольній та експериментальній групах до і після експерименту (n = 100)

ознака	До експерименту M ± m		Після експерименту M ± m		Величина приросту,%	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
Результати загальних координаційних здібностей						
Човниковий біг 3x10 (с)	4,63 ± 0,2	5,11 ± 0,2	4,66 ± 0,2	4,65 ± 0,2	0,65	9
Вправа «Ластівка» (в балах)	4,64 ± 0,1	4,58 ± 0,1	4,96 ± 0,1	4,94 ± 0,1 (*)	6,89	7,86
3 перекиду вперед (с)	1,46 ± 0,03	1,46 ± 0,03	1,43 ± 0,02	1,35 ± 0,02 (*)	2,05	7,5
Стрибки в довжину з місця (см)	70,86 ± 1,4	71,63 ± 1,7	74,86 ± 1,3 (*)	76,01 ± 1,4 (*)	5,64	6,11
Результати спеціальних координаційних здібностей						
Нанесення на швидкість бічних ударів ногами ()	1,39 ± 0,03	1,32 ± 0,02	1,44 ± 0,02	1,42 ± 0,2 (*)	3,59	7,57
4 удари ногою по повітря в середній рівень, не опускаючи ноги (в балах)	3,8 ± 0,1	3,94 ± 0,1	4,08 ± 0,1	4,8 ± 0,2 (*)	7,36	21,82
10 бічних ударів ногою в середній рівень по 10 пронумерованим ракетка (с)	40,43 ± 1,1	40,77 ± 1	37,67 ± 0,8 (*)	36,98 ± 0,7 (*)	6,82	9,29
Бічний удар по «Кік тесту» ()	1,08 ± 0,02	1,12 ± 0,03	1,11 ± 0,03	1,04 ± 0,01 (*)	2,77	7,14
Примітка: «КГ» - контрольна група, «ЕГ» - експериментальна група. (*) - достовірність відмінностей при P < 0,05 між результатами до і після експерименту в ЕГ і КГ						

В результаті аналізу прояви координаційних здібностей у дітей 11-12, 13-14 років, на початку педагогічного експерименту значущі зміни не виявлені в жодному з тестів. Це говорить про те, що рівень прояву координаційних здібностей однаковий в обох групах.

За результатами юних тхеквондистів експериментальної групи 11-12 років (табл. 1) і 13-14 років (табл. 2) після педагогічного експерименту спостерігається позитивна динаміка показників рівня розвитку координаційних здібностей. Показники рівня розвитку здатності до рівноваги в тесті «Ластівка» у віковій групі 11-12 років покращилися на 7,86%, ($p \leq 0,05$; до $4,58 \pm 0,1$; після $4,94 \pm 0,1$). В експериментальній групі 13-14 приріст показника склав 8,78% ($p \leq 0,05$; до $5,92 \pm 0,2$; після $6,44 \pm 0,2$). Приріст показників, ми вважаємо, пов'язаний з тим що розроблений комплекс вправ на статику сприяв підвищенню збереження рівноваги за рахунок базових елементів паркуру.

Таблиця 2

Результати порівняльного аналізу загальних координаційних здібностей у дітей 13-14 років в контрольній та експериментальній групах до і після експерименту (n = 100)

ознака	До експерименту M ± m		Після експерименту M ± m		Величина приросту,%	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
оцінка загальних координаційних здібностей						
Човниковий біг 3x10 (с)	3,29 ± 0,1	3,41 ± 0,1	2,8 ± 0,1 (*)	2,73 ± 0,1 (*)	14,89	19,94
Вправа «Ластівка» (в балах)	5,88 ± 0,1	5,92 ± 0,2	6,12 ± 0,1	6,44 ± 0,2 (*)	4	8,78
3 перекиду вперед (с)	1,47 ± 0,03	1,49 ± 0,03	1,43 ± 0,03	1,34 ± 0,03 (*)	2,72	10
Стрибки в довжину з місця (см)	94,56 ± 2,6	99,38 ± 2,4	97,47 ± 2,5	106,24 ± 2,2(*)	3,1	6,9
оцінка спеціальних координаційних здібностей						
Нанесення на швидкість бічних ударів ногами	1,45 ± 0,04	1,42 ± 0,03	1,55 ± 0,03(*)	1,52 ± 0,03 (*)	6,89	7
4 удари ногою по повітрю в середній рівень, не опускаючи ноги (в балах)	5,1 ± 0,2	4,84 ± 0,1	5,7 ± 0,1 (*)	5,88 ± 0,2 (*)	11,76	21,48
10 бічних ударів ногою в середній рівень по 10 пронумерованим ракеткам (с)	34,89 ± 0,6	40,77 ± 0,6	33,43 ± 0,5	31,43 ± 0,6 (*)	4,18	22,9
Бічний удар по «Кік тесту» ()	1,06 ± 0,02	1,1 ± 0,02	1,03 ± 0,02	1,04 ± 0,1 (*)	2,83	5,45
Примітка: «КГ» - контрольна група, «ЕГ» - експериментальна група. (*) - достовірність відмінностей при						

P <0,05 між результатами до і після експерименту в ЕГ і КГ

При порівнянні результатів оцінки функціонального стану, при координаційної навантаженні у дітей 11-12, 13-14 років на початку педагогічного експерименту, значущих змін виявлено не було. Це показує, що в контрольних і експериментальних групах, рівень функціонального стану юних тхеквондистів, однаковий.

Таблиця 3

Результати порівняльного аналізу оцінки в контрольній та експериментальній групах, функціонального стану при координаційної навантаженні у дітей 11-12, 13-14 років до і після експерименту (n = 100)

ознака	До експерименту M ± m		Після експерименту M ± m		Величина приросту,%	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
Оцінка функціонального стану при координаційної навантаженні 11-12 років						
Проба Яроцького (с)	7,43 ± 0,4	7,56 ± 0,4	8,14 ± 0,4	9,0 ± 0,5 (*)	9,55	19
Проба Ромберга (в балах)	1,86 ± 0,1	1,92 ± 0,1	2,12 ± 0,1	2,52 ± 0,1 (*)	13,97	31,52
Проба ВНПФКа (ступінь реакції)	1,62 ± 0,0 8	1,68 ± 0,0 9	1,64 ± 0,1	2,02 ± 0,1 (*)	1,23	20,23
Проба академіка В.І. Воячека (ступінь зміни)	1,94 ± 0,1	2,04 ± 0,1	1,76 ± 0,1	1,77 ± 0,1 (*)	9,27	13,23
Оцінка функціонального стану при координаційної навантаженні 13-14 років						
Проба Яроцького (с)	11,64 ± 0, 7	12,76 ± 0, 8	12,36 ± 0, 7	15,1 ± 0,8 (*)	6,18	18,33
Проба Ромберга (в балах)	2,04 ± 0,1	2,24 ± 0,1	2,4 ± 0,1 (*)	2,7 ± 0,2 (*)	17,64	20,53
Проба ВНПФКа (ступінь реакції)	1,8 ± 0,09	1,94 ± 0,0 9	1,9 ± 0,1	2,2 ± 0,1 (*)	5,55	13,40
Проба академіка В.І. Воячека (ступінь зміни)	1,58 ± 0,1	1,64 ± 0,1	1,42 ± 0,1	1,42 ± 0,1 (*)	10,12	13,41
Примітка: «КГ» - контрольна група, «ЕГ» - експериментальна група. (*) - достовірність відмінностей при P <0,05 між результатами до і після експерименту в ЕГ і КГ						

У даній таблиці, відображені результати дослідження в експериментальних групах - функції отолітового апарату «проба академіка В.І. Воячека ». Спостереження свідчать, що результати проби в двох групах підвищилися однаково, в групі 11-12 років приріст показника 13,23% ($p \leq 0,01$; до $2,04 \pm 0,1$; після $2,02 \pm 0,1$), в групі 13-14 років приріст показника 13,41% ($p \leq 0,05$; до $1,64 \pm 0,1$; після $1,42 \pm 0,1$). Застосування в алгоритмі навчання безопорний складно-координаційних технічних дій тхеквондо, базових елементів акробатики і паркуру, дозволило підвищити вегетативну і соматичну нервову систему. Що вплинуло у спортсменів експериментальних груп на підвищення швидкості концентрації уваги, на об'єкт, що рухається після виконання обертальних технічних дій під час спортивних поєдинків і зменшився кут відхилення тулуба в сторону обертання. У контрольній групі достовірні відмінності результатів, показав тест проба Ромберга у віковій групі 13-14 років ($p \leq 0,05$; $2,04 \pm 0,1$; $2,4 \pm 0,1$; приріст показника 17,64%). Пояснюється тим, що в стандартній програмі застосування традиційних засобів координаційної спрямованості мало ефективні.

Отримані результати експериментальної групи дозволяють зробити висновок, що включення базових елементів акробатики і базових елементів паркуру, виконувани в безопорному положенні, в навчально-тренувальному процесі тхеквондистів, значно розширюють функціональні можливості.

Дослідження результативності використання безопорний складно-координаційних технічних дій тхеквондо юними спортсменами, проводилося за допомогою контрольних поєдинків. За методикою, використаної А.С. Мавлеткуловой (2007), спортсмени проводили 3 раунди по 1,5 хвилини. Протягом всього бою, підраховується кількість виконаних безопорний технічних дій і ударів, які потрапили в ціль. Після розраховується коефіцієнт результативності (Таблиця 4).

В кінці педагогічного експерименту результати дослідження оцінки «Кількості нанесених ударів за весь бій» в експериментальних групах, були такі: в групі 11-12 років, показники зросли на 28,78% ($p \leq 0,05$; до $2,64 \pm 0,3$; після $3,4 \pm 0,3$), у спортсменів 13-14 років, показники зросли на 57,14% ($p \leq 0,05$; до $1,82 \pm 0,2$; після $2,86 \pm 0,3$). Приріст показників на нашу думку пов'язаний з тим, що

розроблений алгоритм навчання безопорним складно-координаційним технічним діям, сприяв підвищенню кількості виконаних ударів за поєдинок. За рахунок застосування засобів і методів для розвитку координаційних здібностей, які включають точність управління силовими, просторовими і тимчасовими параметрами, і забезпечуються складними взаємодіями центральних і периферичних ланок моторики на основі зворотної аферентації (передача імпульсів від робочих центрів до нервових).

Таблиця 4

Результати порівняльного аналізу контрольних поєдинків дітей 11-12 років, в контрольній та експериментальній групах до і після експерименту (n = 100)

ознака	До експерименту $M \pm m$		Після експерименту $M \pm m$		Величина приросту, %	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
Результати порівняльного аналізу контрольних поєдинків дітей 11-12 років						
Нанесення ударів за бій (кол / уд)	$2,78 \pm 0,3$	$2,64 \pm 0,3$	$2,12 \pm 0,2$	$3,4 \pm 0,3$ (*)	23,74	28,78
Удари, що потрапили в ціль (кол / уд)	$0,9 \pm 0,1$	$0,72 \pm 0,1$	$0,78 \pm 0,1$	$1,18 \pm 0,1$ (*)	13,33	63,88
Коефіцієнт результативності ()	$1,46 \pm 0,2$	$1,47 \pm 0,2$	$1,26 \pm 0,2$	$1,6 \pm 0,2$	13,69	8,84
Результати порівняльного аналізу контрольних поєдинків дітей 13-14 років						
Нанесення ударів за бій (кол / уд)	$1,82 \pm 0,2$	$1,82 \pm 0,2$	$2,22 \pm 0,3$	$2,86 \pm 0,3$ (*)	21,97	57,14
Удари, що потрапили в ціль (кол / уд)	$0,76 \pm 0,1$	$0,62 \pm 0,1$	$0,7 \pm 0,1$	$1,12 \pm 0,2$ (*)	7,89	80,64
Коефіцієнт результативності ()	$0,96 \pm 0,2$	$1,01 \pm 0,2$	$1,06 \pm 0,2$	$1,53 \pm 0,2$	10,41	51,48
Примітка: «КГ» - контрольна група, «ЕГ» - експериментальна група. (*) - достовірність відмінностей при $P < 0,05$ між результатами до і після експерименту в ЕГ і КГ						

ВИСНОВКИ

1. На основі аналізу науково-методичної літератури та практичного досвіду в області структури безопорний складно-координаційних технічних дій тхеквондо визначено фазовий склад, який включає: підготовчу частину (вихід в фазу «заряду»), яка умовно ділиться на опорне положення і безопорний положення (відрив ніг або

ноги від опори); основну частину: фаза «заряду», фаза «удару». Кінцева фаза - в ударах, які виконуються в безопорному положенні, відсутня. Статичне положення відсутня в зв'язку з тим, що тіло спортсмена під час польоту постійно знаходиться в русі; заключну частину: фаза «збору», яка ділиться на безопорний положення і опорна положення.

2. В ході кінематичного дослідження ударів ногами в стрибку, експериментально виявлені середні часові значення підготовчої, основної та заключної фази удару; мінімальне і максимальне час виконання складно-координаційних технічних дій; кутові показники основних суглобів тіла. Це істотно впливає на вибір загальнопідготовчих і спеціально-підготовчих вправ для навчання безопорним складно-координаційним технічним діям, на всіх етапах навчання.

3. В результаті теоретично обґрунтованого та експериментально перевіреної алгоритму в формуючому педагогічному експерименті було встановлено, що застосування підвідних, загальнопідготовчих і спеціально-підготовчих засобів з акцентованим використанням базових елементів акробатики і елементів паркуру, виконуваних в безопорному положенні, дозволяє: підвищити показники загальних і спеціальних координаційних здібностей; посилити здатність до рівноваги (приріст показника загальних здібностей - 8-9%, спеціальних 21-22%); здатність до орієнтування в просторі (приріст показника загальних 7,5 10%, спеціальних 9-22%); здатність до диференціювання параметрів рухів м'язів ніг у тхеквондистів (приріст показника загальних 6-7%, спеціальних 5-7%); здатність до пристосування і перебудови (приріст показника загальних 20%, спеціальних 7 8%); збільшити рівень показників функціонального стану спортсменів 11-12, 13-14 років при координаційної навантаженні; сприяє розвитку вестибулярного аналізатора у спортсменів (приріст 18-19%). підвищення рівня вегетативної нервової системи (приріст 13-20%). підвищення рівня розвиток відділів ЦНС при статичному навантаженні (приріст 20-31%); підвищення швидкості концентрації уваги на об'єкт, що рухається, після виконання обертальних технічних дій (приріст 13%).

АНОТАЦІЇ

Луценко М.М. «Удосконалення процесу навчання складно-

координаційним технічним діям в тхеквондо на етапі початкової підготовки» –
На правах рукопису.

Дипломна робота на здобуття кваліфікації магістра за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». – Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, 2020.

Магістерська робота присвячена питанню удосконаленню процесу навчання складно-координаційним технічним діям в тхеквондо на етапі початкової підготовки. Виявлено кінематичні характеристики, що відображають часові параметри кожної фази безопорного технічного дії тхеквондо і кутові параметри основних суглобів тіла.

На основі відібраних базових елементів акробатики (перекиди, переكاتи, колесо, сальто і ін.) І елементів паркуру, виконуваних в безопорному положенні (дроп, спрін, акурасі, кет лип, тік-так), теоретично розроблений алгоритм застосування даних засобів в процесі технічної та координаційної підготовки юних тхеквондистів. Експериментальна перевірка ефективності застосування підвідних, загально-підготовчих і спеціально-підготовчих вправ при навчанні безопорним складно-координаційним технічним діям тхеквондо юних спортсменів, які впливають на скорочення часу освоєння і підвищення результативності виконання в спортивних поєдинках. Розроблена структура фазового складу безопорний складно-координаційних технічних дій тхеквондо дозволила розширити систему наукових уявлень про техніку спортивних єдиноборств і розширити арсенал комплексів підготовки спортсменів, види спорту яких містять безопорний складно-координовані елементи техніки, за рахунок залучення базових елементів паркуру.

Ключові слова: удосконалення процесу, навчання складно-координаційним технічним діям, тхеквондо, етап початкової підготовки.

SUMMARY

Lutsenko MM "Improvement of the process of learning complex technical coordination activities in Taekwondo at the stage of initial preparation" - On the rights of the manuscript.

Thesis for master's qualification in the specialty 017 "Physical Culture and Sports". - Black Sea National University named after Petro Mohyla, Mykolaiv, 2020.

The master's thesis is devoted to the improvement of the process of learning complex coordination technical actions in taekwondo at the stage of initial preparation. Kinematic characteristics were found, reflecting the time parameters of each phase of the unconfined technical action of Taekwondo and the angular parameters of the main joints of the body.

On the basis of selected basic elements of acrobatics (tipping, rolling, wheel, somersault, etc.) and elements of parkour, performed in an uncontested position (drop, spring, akurasi, cat lime, tick-yes), theoretically developed algorithm for the use of these tools in the process of technical and coordination training for young Taekwondo players. Experimental verification of the effectiveness of the use of underwater, general-preparatory and specially-preparatory exercises in the training of unquestionably complex technical coordination actions of taekwondo young athletes, which influence on the reduction of time of development and increase of performance in sports matches. The developed structure of the phase composition of the unquestioned taekwondo complex coordination activities allowed to expand the system of scientific ideas on martial arts technique and to expand the arsenal of training complexes of sportsmen whose sports contain unquestionably complex and coordinated elements of technology by attracting basic elements of parkour.

Keywords: process improvement, training of difficult-coordination technical actions, taekwondo, initial preparation stage.