

## ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ КОНТРОЛЮ У ТХЕКВОНДО ВТФ

**Вікторія Пашкова, PhD з фіз. кул-ри і спорту**

*Харківська державна академія фізичної культури  
Харків, Україна*

**Вступ.** Вдосконалення різних складових системи контролю підготовленості та змагальної діяльності в олімпійських видах спорту, зокрема у тхеквондо ВТФ є невід'ємною частиною сучасної системи підготовки спортсменів високої кваліфікації та запорукою успішного виступу на змаганнях.

В системі підготовки тхеквондистів важливого значення набуває контроль за технічною підготовленістю, зокрема через аналіз того, як специфічні фізичні здібності лімітують або, навпаки, забезпечують варіативність та результативність техніки в умовах змагань.

Реалізація функції контролю на етапі безпосередньої підготовки до змагань ускладнюється тим, що основний акцент зміщується на оцінювання здатності організму ефективно реалізувати накопичений потенціал. У цьому контексті контроль має бути спрямований на визначення реакцій організму на обсяг навантаження, які забезпечують швидку та адекватну відповідь на навантаження. Система контролю тхеквондистів на етапі безпосередньої підготовки до змагання допускає оцінку не лише показників працездатності спортсменів, але й тих сторін реактивних властивостей організму, які лежать в основі формування високого мобілізаційного потенціалу спортсменів у процесі тренувальної і змагальної діяльності [2].

**Мета дослідження** - дослідити особливості та обґрунтувати систему контролю за рівнем підготовленості тхеквондистів.

**Матеріал і методи дослідження.** В дослідженні використовувались наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та мережі Інтернет.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У спортивних єдиноборствах рівень фізичної підготовленості тхеквондистів для досягнення спортивного результату має велике значення, адже змагальна діяльність пов'язана з тісним та жорстким контактом із суперником, тому контроль тренера-викладача за підготовленістю спортсмена будь-якого рівня кваліфікації має бути невід'ємним складником системи управління навчально-тренувальним процесом, що дозволяє своєчасно корегувати навантаження та забезпечувати пік спортивної форми [4].

У практиці спортивного тренування контроль займає найважливіше місце в системі управління підготовкою спортсменів і є інструментом управління, який дозволяє втілювати зворотні зв'язки між тренером та спортсменом і завдяки цьому підвищувати рівень управління процесом підготовки

спортсменів. У теорії спортивної науки такий контроль є педагогічним і здійснюється тренером-викладачем безпосередньо під час навчально-тренувального процесу або в період змагань [6].

За даними Пшенічнікова П. та Мітової О., 2024, наявність атакуючих та захисних дій, їх поєднань, перехід від нападу до захисту, від захисту до нападу, сила та точність ударів завжди є предметом оперативного, поточного та етапного контролю тренера у тренувальному процесі. Не дивлячись на офіційні критерії нарахування балів під час змагальної діяльності у тхеквондо ВТФ, проблема контролю технічних дій в процесі підготовки потребує наукового обґрунтування засобів та методів контролю, критеріїв оцінювання технічної підготовленості, які б враховували та моделювали специфіку змагальної діяльності спортсменів [5].

Система контролю у єдиноборствах перебуває в супідрядності із цільовими комплексними програмами, що й визначає її організаційні та методичні особливості. Основні із вимог, про які ведеться мова, як зазначають Зеленько М. та Кіхта К., 2025, пов'язуються з використанням тестів, які відповідають завданням тестування, особливостям контингенту тих, хто займається. Вони повинні відрізнятися простотою виміру результатів [3].

Контроль у процесі підготовки тхеквондистів має специфічний характер і суттєво відрізняється як від контролю змагальної діяльності, так і від підходів, притаманних силовим і циклічним видам спорту, де переважає або одноразове виконання техніко-тактичних дій, або багаторазове відтворення однакових рухів. Найближчим за змістом є контроль техніко-тактичної підготовленості у спортивних іграх, який отримав наукове обґрунтування в загальній системі контролю спортсменів командних видів спорту в процесі їх багаторічної підготовки [5].

Фактично вплив тренера обмежується керуванням діями та поведінкою спортсмена-тхеквондиста, він задає тренувальну програму (навантаження) і наполягає на її точному виконанні. Отже, контроль за навчально-тренувальним процесом виконує тренер-викладач за активною участю спортсмена. Різноманітність єдиноборств ускладнює побудову ефективної системи контролю технічної підготовленості спортсменів. Водночас, попри ці труднощі, контрольні та методичні підходи мають бути чітко визначені, структуровані й максимально узгоджені зі специфікою конкретного виду спортивної діяльності [6].

Для вдосконалення техніки тхеквондистів в навчально-тренувальний процес важливо впроваджувати загально-фізичні та спеціально-фізичні вправи, оскільки без гарної фізичної підготовленості спортсмен не зможе виконувати правильно технічні дії [4].

Технічну підготовленість не слід розглядати окремо, адже вона є складовою цілісної системи, у межах якої технічні дії тісно взаємопов'язані з фізичними, психічними та тактичними можливостями спортсмена, а також із конкретними умовами середовища, в якому відбувається виконання спортивної діяльності. Технічна оснащеність у спортивних іграх та єдиноборствах пов'язана як з широтою технічного арсеналу, так і з умінням спортсмена

вибирати й реалізовувати найбільш ефективні рухові дії у варіативних ситуаціях при недостатній інформації та гострому дефіциті часу [5].

Відчуття часу виступає ключовим внутрішнім механізмом регуляції діяльності у спортивних єдиноборствах. Точність суб'єктивного сприйняття заданих часових інтервалів має позитивний зв'язок з ефективністю виступу спортсмена, рівнем його емоційного збудження та специфікою передстартових станів [1].

Оцінюючи стан комплексного контролю у єдиноборствах в цілому, необхідно відзначити головну обставину, суть якої полягає в тому, що досить великий обсяг інформації про особливості й технологію контролю різних сторін підготовленості спортсменів усе ще виглядає ускладненим і трудомістким. Пояснюється такий стан наступним чином: такі знання не є достатньо упорядкованими та систематизованими у відповідності до мети і комплексу завдань різновидів контролю, якими є етапний, поточний й оперативний, а критерії оцінки підготовленості поточної працездатності в умовах змагальної і тренувальної діяльності не наводяться в чіткій відповідності із віковими особливостями [3].

**Висновки.** За допомогою застосування системи контролю можна відстежити рівень підготовленості тхеквондистів будь-якого рівня кваліфікації, та відкоригувати навчально-тренувальний процес для сприяння вдосконаленню змагальної діяльності, яка є невід'ємною складовою усієї системи багаторічної підготовки спортсменів.

#### **Список використаної літератури.**

1. Борисова О., Подрігало О., Подрігало Л. Обґрунтування та аналіз концептуальної моделі прогнозу успішності спортсменів єдиноборств на етапах базової підготовки. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2021. №1. С. 3–8.

2. Донець О. В. Обґрунтування методичного підходу щодо застосування сучасних засобів і методів контролю в спортивних єдиноборствах у період безпосередньої підготовки до змагань. *Актуальні проблеми освіти і науки: досвід та сучасні технології*. 2020. С. 246–248.

3. Зеленько М., Кіхта К. Збалансованість тренувальних навантажень у єдиноборствах. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти*. 2025. С. 171.

4. Пашкова В. (2023). Показники фізичної підготовленості тхеквондистів 15-17 років. *Єдиноборства*. 2023. №3(29). С. 70–80. <https://doi.org/10.15391/ed.2023-3.07>

5. Пшенічніков П., Мітова О. Проблеми контролю техніко-тактичної підготовленості тхеквондистів високої кваліфікації. *Єдиноборства*. 2024. №2(32). С. 81–97. <https://doi.org/10.15391/ed.2024-2.08>

6. Радченко Ю. А. Теоретико-методичні засади контролю та управління в єдиноборствах (на матеріалі рукопашного бою). *Olympicus : науковий журнал*. 2024. № 2. С. 174-183.