

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Вивчити наукові напрями щодо особливостей відбору та орієнтації спортсменів різного рівня.

Список використаної літератури:

1. Ахметов Р. Ф. Визначення переваги силових, швидкісних, швидкісно-силових компонентів спеціальної фізичної підготовленості спортсменів. *Збірник наукових праць*. Вінниця. 2014. С. 354–359.
2. Ахметов Р. Ф. Основи наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті. Навчальний посібник. Житомир: О. О. Євенок, 2018. С. 204.
3. Безмилов М. М. Особливості організації та критерії відбору спортсменів в ігрових видах спорту на етапі підготовки до досягнення вищої спортивної майстерності. *Збірник тез доповідей XI Міжнародної конференції молодих вчених «Молодь та олімпійський рух», 10-12 квітня 2018 року* [Електронний ресурс]. Київ, 2018. С. 112–113.
4. Безмилов М., Шинкарук О., Чжигон Ш. Особливості відбору баскетболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2020. № 2(50). С. 93–102.
5. Волков Л. В. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків: навчальний посібник. Київ: Вища школа 1993. С. 152 -160.

**ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ТХЕКВОНДИСТІВ З
УРАХУВАННЯМ ВІКОВИХ ТА ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ**
Вікторія Пашкова

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. У роботі розкрито особливості підготовки тхеквондистів-юніорів з урахуванням індивідуальних морфофункціональних особливостей.

Ключові слова: тхеквондо, підготовка, тренування, навантаження.

Вступ. Дані розвитку молодого організму використовуються для раціонального формування фізичних навантажень, які здійснюються згідно з віковими особливостями дітей і різновидів фізичних вправ, що використовуються в тренувальному процесі [5]. Робота тренера повинна бути циклічною, носити строго індивідуальний характер і спрямованою на контроль стану спортсменів, встановлення слабких сторін їх підготовленості, відбір засобів та методів тренування, планування тренувального процесу, організацію тренувального процесу [1].

Мета дослідження: визначити особливості підготовки тхеквондистів з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей.

Методи дослідження. У роботі використовувались наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та мережі Інтернет, узагальнення практичного досвіду провідних тренерів.

Результати дослідження та їх обговорювання. Досягнення високих спортивних результатів на сучасному рівні розвитку спорту неможливе без раціонально спланованого навчально-тренувального процесу.

Тільки в цьому випадку досягається той необхідний рівень фізичної підготовленості спортсменів, який сприяє максимальному прояву їхніх функціональних, техніко-тактичних можливостей і, як наслідок, досягнення максимально можливих результатів [4].

Регулярні тренування поступово формують специфічні зміни серцево-судинної системи, які направлені на фізіологічну адаптацію до певного фізичного навантаження з морфологічними змінами у будові серця [3].

Тренувальні навантаження мають прогресивно наростати на різних етапах спортивної діяльності, інакше вони перестануть викликати потрібні зрушення. Це здійснюється за допомогою збільшення обсягу та інтенсивності навантаження, ускладнення завдання тощо. У спортивному тренуванні важливо періодично застосовувати великі за обсягом та значні за інтенсивністю тренування [7].

Індивідуальні прояви термінових адаптаційних реакцій, які лежать в основі адаптації організму до напружених фізичних навантажень, визначають здатності організму і можливості досягнення найвищих результатів. Ці уявлення і закономірності дають підставу для оцінки ступеня адаптації організму тхеквондистів та оптимізації її динаміки [6].

Високий рівень досягнень у сучасному спорті передбачає необхідність постійного пошуку нових форм підготовки та раціональної побудови тренувального процесу на різних етапах спортивного вдосконалення, а також виведення спортсмена на пік спортивної форми в момент старту, шляхом раціонального варіювання засобами, методами та величиною навантаження [2].

Висновки. При підготовці тхеквондистів необхідно враховувати всі аспекти розвитку, а саме: вікові особливості організму, індивідуальні можливості кожного спортсмена, багатогранність пошуку способів фізичного вдосконалення за для постійного зростання спортивної майстерності.

Перспективи подальших досліджень. Подальші наукові дослідження, будуть спрямовані на розроблення модельних характеристик підготовленості тхеквондистів 15–17 років.

Список використаної літератури:

1. Ашанин В. С., Литвиненко А. Н. Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки в спортивних єдиноборствах. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*, 2013. С. 102–107

2. Бріскін Ю. А., Товстоног О. Ф., Розторгуй М. С.. Індивідуалізація підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки. *Вісник Запорізького національного університету: Збірник наукових статей. Фізичне виховання та спорт*. Запоріжжя, 2009. С. 20–24

3. Корчан Н. О. Профілактика ускладнень при морфо-функціональних адапційних змінах серця у спортсменів. *Роль фізичної культури і спорту в збереженні та зміцненні генофонду нації*. Матеріали Всеукраїнської науковопрактичної конференції. Полтава, 2019. С. 97–101.

4. Кошесєв О. С. Підвищення рівня фізичної працездатності спортсменів 12–15 років, які спеціалізуються в тхеквондовтф (пумсе). *Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XI Міжнародної конференції молодих вчених*, 10–12 квітня 2018 року. К., 2018. С. 165–166

5. Осадченко Т. М., Щербатенко К. А.. Морфо-соматичний розвиток юних спортсменів. *II Міжнародна науково-практична інтернет-конференція «Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку»*. Бердянськ: БДПУ Ч. 2, 2018. С. 91–93.

6. Пашков І. М. Адаптаційні процеси тхеквондистів під впливом великих фізичних навантажень. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія №15. № 3(58)*, 2015. С. 93–95

7. Пашкова В. І. Підготовка тхеквондистів-юніорів з урахуванням індивідуальних морфофункціональних особливостей. *Інноваційні підходи до процесу спортивного тренування*, 2023. С. 148–153.

ОСОБЛИВОСТІ ЗДІЙСНЕННЯ КОНТРОЛЮ ЗА РІВНЕМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ У БАСКЕТБОЛІСТІВ 8-10 РОКІВ

Олександр Петренко, Наталія Пашенко

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. У тезах розглядаються особливості фізичної підготовки баскетболістів на етапі початкової підготовки. Визначено засоби які застосовують у фізичні підготовці дітей 8-10 років.

Ключові слова: баскетбол, баскетболіст, навчально-тренувальний процес, фізична підготовка.

Вступ. З метою виявлення результативності навчально-тренувального процесу, визначення рівня підготовленості спортсменів та своєчасного виявлення прогалин у підготовці доцільно регулярно проводити контроль за різними сторонами підготовленості юних спортсменів. Для цього здійснюється контроль за рівнем розвитку різних сторін підготовленості баскетболістів [2].

На початкових етапах багаторічного вдосконалення однією з головних завдань є усунення недоліків рівня фізичного розвитку, від так особливу у вагу в цьому віці необхідно приділяти контролю за рівнем фізичної підготовленості.

Мета дослідження: вивчити особливості здійснення контролю рівнем фізичної підготовленості у баскетболістів на етапі початкової підготовки.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. На початковому етапі багаторічної підготовки контроль фізичної підготовленості займає одне з ключових місць. Оцінюючи ступінь розвитку окремих фізичних якостей можна більш ефективно програмувати процес підготовки, визначити ступінь підготовленості функціональних систем організму до опанування складними технічними діями і прийомами [4, 3].