

Міністерство освіти і науки України  
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Національний університет «Запорізька політехніка»  
Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»  
Сумський національний аграрний університет  
Сумське обласне відділення Національного олімпійського комітету України  
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації  
Відділ фізичної культури та спорту Сумської міської ради

**АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ І СПОРТСМЕНІВ  
В ОЛІМПІЙСЬКИХ І НЕОЛІМПІЙСЬКИХ  
ВИДАХ СПОРТУ**

**МАТЕРІАЛИ**

**II Всеукраїнської науково-практичної конференції**

*21 жовтня 2022 року, м. Суми*

*Друкується згідно з рішенням вченої ради Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка  
(протокол № 3 від 31.10.2022 року)*

**Редакційна колегія:**

- М.О. Лянной** – директор Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка, кандидат педагогічних наук, професор;
- Д.В. Бермудес** – завідувач кафедри теорії та методики спорту Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка, кандидат педагогічних наук, доцент;
- В.В. Ворона** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії та методики спорту Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка;
- Н.А. Кулик** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії та методики спорту Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка.
- І.М. Скрипка** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії та методики спорту Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка.

**Рецензенти:**

- С. А. Лазоренко** – доктор педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри спортивних дисциплін та фізичного виховання Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка;
- П. Ф. Рибалко** – доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії та методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка;

**А43** Актуальні питання підготовки фахівців фізичної культури та спорту і спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту: Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції:/ відпов.ред. Д.В. Бермудес.– Суми : СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2022. – 252 с.

У збірнику презентовано апробацію результатів досліджень фахівців фізичної культури і спорту, аспірантів, магістрантів, студентів з актуальних теоретико-методологічних та психолого-педагогічних аспектів фізичної культури різних груп населення, фізичної терапії та ерготерапії, медико-біологічних основ фізичної культури, спорту та туризму, а також з питань теоретичних, методичних та організаційних основ підготовки спортсменів в олімпійських і не олімпійських видах спорту

## ЗМІСТ

### РОЗДІЛ 1.

#### ТЕОРЕТИЧНІ, МЕТОДИЧНІ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В ОЛІМПІЙСЬКИХ І НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДАХ СПОРТУ

**Бабич Владислав, Скрипка Ірина**

*ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ ЗАГАЛЬНОГО ТА  
СПЕЦІАЛЬНОГО НАПРЯМУ ТРЕНУВАЛЬНОГО  
ПРОЦЕСУ ПАНКРАТІОНІСТІВ 14-16 РОКІВ..... 8*

**Бермудес Діана, Балашов Дмитро**

*ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ НА  
ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ЮНАКІВ 15-17 РОКІВ..... 15*

**Бермудес Діана**

*ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ В ПРОЦЕСІ  
ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ КУЛЬОВОЮ СТРІЛЬБОЮ ..... 20*

**Бойко Андрій, Ворона Віта**

*СТРУКТУРА І ЗМІСТ ПІДГОТОВКИ БІАТЛОНІСТІВ  
15-16 РОКІВ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНOSTІ  
У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ..... 25*

**Бондаренко Інна, Лянной Юрій**

*ЗАСТОСУВАННЯ СИСТЕМИ МОНІТОРИНГУ  
СПОРТСМЕНІВ POLAR TEAM В ОПЕРАТИВНОМУ  
КОНТРОЛІ РОЗВИТКУ ЗАГАЛЬНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ  
ВИТРИВАЛОСТІ В ХОКЕЇ НА ТРАВІ..... 31*

**Вольченко Олег, Максименко Людмила**

*ПОКРАЩЕННЯ ЗАГАЛЬНОЇ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ  
ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ 10-11 РОКІВ ..... 37*

**Галета Артем, Максименко Людмила**

*ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ФУТБОЛІСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ  
ЕТАПІ СПОРТИВНИХ ТРЕНУВАНЬ ..... 42*

**Данильченко Артем, Лапицький Віталій**

*РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ В ПРОЦЕСІ  
ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-СПРИНТЕРІВ ..... 46*

<b>Дубровін Антон, Скрипка Ірина</b> ВДОСКОНАЛЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ У ГОЛБОЛІ ЗАСОБАМИ АКУПУНКТУРИ.....	52
<b>Зайцева Валерія, Кулик Ніна</b> ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ДІВЧАТ У ХОКЕЇ НА ТРАВІ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ .....	57
<b>Заспа Лариса</b> УМОВИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ РУХОВИХ ДІЙ В ГАНДБОЛІ .....	65
<b>Калашніков Юрій, Лазоренко Сергій, Кулик Ніна</b> УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ КАДЕТСЬКОГО ВІКУ.....	70
<b>Кисельов Валерій</b> ВИКОРИСТАННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ЯКІСНОГО ПРОВЕДЕННЯ МАТЧІВ ВИСОКОГО РІВНЯ ФУТБОЛЬНИМИ АРБІТРАМИ .....	84
<b>Кірюшко Ярослав, Кулик Ніна</b> ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ГРУПИ ПСМ З ФУТЗАЛУ .....	88
<b>Корнійчук Дмитро, Чхайло Миколай</b> ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ КАРАТИСТІВ У ГРУПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ .....	96
<b>Кошман Володимир, Ворона Віта</b> ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗАСОБІВ У ПІДГОТОВЦІ БІАТЛОНІСТІВ ЮНОГО ВІКУ.....	103
<b>Кулик Ніна</b> ЗМІНИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ КВАЛІФІКОВАНИХ ДІВЧАТ-ХОКЕЇСТІВ .....	108
<b>Лапицький Віталій</b> КОНТРОЛЬ ІНТЕНСИВНОСТІ ПРИ ВИКОНАННІ ТЕХНІКО- ТАКТИЧНИХ ВПРАВ У ПІДГОТОВКИ ФУТЗАЛІСТІВ .....	120

<b>Лапіна Юлія, Чхайло Микола</b> <i>ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНОК 20-22 РОКІВ У КІННОМУ СПОРТІ .....</i>	<i>125</i>
<b>Марченко Аріна</b> <i>АНАЛІЗ ЕТАПІВ ПІДГОТОВКИ ДІТЕЙ 8-12 РОКІВ У СПОРТИВНИХ БАЛЬНИХ ТАНЦЯХ.....</i>	<i>130</i>
<b>Мигаль Максим, Максименко Людмила</b> <i>ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ 15-16 РОКІВ У РІЧНОМУ ТРЕНУВАЛЬНОМУ ЦИКЛІ.....</i>	<i>135</i>
<b>Мирошниченко Дар'я</b> <i>ЗМІСТ ЗАНЯТЬ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ ЗІ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЮ СПРЯМОВАНІСТЮ .....</i>	<i>140</i>
<b>Олех Вікторія, Ворона Віта</b> <i>СПЕЦІАЛЬНА ВИТРИВАЛІСТЬ ЯК ПРОВІДНА ЯКІСТЬ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ.....</i>	<i>144</i>
<b>Олійник Карина, Скрипка Ірина</b> <i>ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧИХ ЗАСОБІВ У ПІДГОТОВЦІ ТАЕКВОНДИСТІВ.....</i>	<i>149</i>
<b>Пащенко Альона, Ворона Віта</b> <i>РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ У КІННОМУ СПОРТІ .....</i>	<i>154</i>
<b>Плуговий Євген, Лапицький Віталій</b> <i>УДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БОРЦІВ.....</i>	<i>160</i>
<b>Редька Олена, Ворона Віта</b> <i>АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ЗІ СПОРТИВНОЇ РАДІОПЕЛЕНГАЦІЇ.....</i>	<i>167</i>
<b>Скачедуб Наталія, Островська-Крузе Вікторія</b> <i>ФІЗІОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ.....</i>	<i>176</i>

<b>Сосєдко Владислав, Скрипка Ірина</b> <i>УДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ З ВАДАМИ ЗОРУ У ФУТЗАЛІ .....</i>	<i>185</i>
<b>Тюх Микита, Чхайло Микола</b> <i>ВПЛИВ ВПРАВ ВИБІРКОВОГО ХАРАКТЕРУ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВКУ ЮНИХ КАРАТИСТІВ 12-14 РОКІВ .....</i>	<i>191</i>
<b>Чепульський Денис</b> <i>ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ КРОСФІТУ.....</i>	<i>197</i>
<b>Чередниченко Ірина, Ворона Віта</b> <i>ЕФЕКТИВНІСТЬ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ПЛАВЦІВ 6-8 РОКІВ У РІЧНОМУ ЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ.....</i>	<i>203</i>
<b>Чхайло Микола</b> <i>АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЧОЛОВІЧОЇ ЗБІРНОЇ УКРАЇНИ З ФУТЗАЛУ СЕРЕД ЛЮДЕЙ З ВАДАМИ ЗОРУ .....</i>	<i>210</i>

## РОЗДІЛ 2.

### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ, ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ, МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИХ ОСНОВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА ТУРИЗМУ

<b>Гета Алла</b> <i>ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ.....</i>	<i>214</i>
<b>Гордієнко Вадим</b> <i>АНАЛІЗ ПОПУЛЯРНОСТІ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ СЕРЕД ЧОЛОВІКІВ МОЛОДОГО ВІКУ .....</i>	<i>221</i>
<b>Кубатко Аліна</b> <i>ЕФЕКТИВНІСТЬ МОДЕЛІ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ЕКОНОМІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ .....</i>	<i>227</i>

<b>Максименко Людмила, Зайцева Валерія</b> <i>ДЕЯКІ АСПЕКТИ МОДЕРНІЗАЦІЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДИТЯЧОГО НАСЕЛЕННЯ .....</i>	<i>236</i>
<b>Скрипка Ірина</b> <i>МЕТОДИ ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АКТИВНОСТІ СПОРТСМЕНІВ .....</i>	<i>240</i>
<b>НАШІ АВТОРИ .....</b>	<i>246</i>

Олійник Карина, Скрипка Ірина

## ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧИХ ЗАСОБІВ У ПІДГОТОВЦІ ТАЕКВОНДИСТІВ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті розглянуто особливості використання спеціально-підготовчих засобів у підготовці таеквондистів. Визначено, що на етапі початкової підготовки однією з важливих умов занять з юними таеквондистами є поєднання загальної та спеціальної фізичної підготовки, компонентами якої є гнучкість та координація рухів.

**Ключові слова:** таеквондисти, спеціально-підготовчі засоби.

**Oliynyk Karyna, Skrypka Iryna. Features of the use of special training tools in the training of taekwon-do sportsmens.**

**Abstract.** The article examines the peculiarities of the use of special training tools in the training of taekwon-do sportsmens. It was determined that at the stage of initial training, one of the important conditions for classes with young taekwon-do sportsmens is a combination of general and special physical training, the components of which are flexibility and coordination of movements.

**Key words:** taekwon-do sportsmens, special training equipment

**Постановка проблеми.** Провідні фахівці дитячо-юнацького спорту зазначають, що важливим аспектом удосконалення методики тренування у дитячо-юнацькому спорті є наукове обґрунтування тренувального процесу з урахуванням етапу підготовки, вікових та індивідуальних особливостей юних спортсменів [3; 4; 6].

У зв'язку з цим, розгляд особливостей використання спеціально-підготовчих вправ у тренуванні юних таеквондистів на етапі початкової підготовки є актуальним завданням, що потребує наукового рішення.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Особливостям підготовки юних таеквондистів присвячено значну кількість досліджень [1; 2; 3; 5]. Питання вибору найбільш



ефективних тренувальних засобів для розвитку фізичних якостей та основних елементів техніки юних таеквондистів на етапі початкової підготовки висвітлено у працях Р.А. Арканія, 2015; С.Л. Пакуліна, К.В. Ананченка, Р.А. Арканія, Р. А., 2017; Романенко В. В., 2010 та інших.

**Мета дослідження** – розглянути особливості використання спеціально-підготовчих засобів у підготовці таеквондистів на етапі початкової підготовки.

**Результати дослідження.** Величезне розмаїття прийомів і способів ведення поєдинків, що визначають цільову неординарність вправ, ускладнюють систематизацію специфічного змісту тренувальних і змагальних вправ таеквондистів. У той же час, для реалізації навчально-тренувального процесу, а тим більше його вдосконалення, засоби спортивного тренування в таеквон-до, якими є фізичні вправи, умовно поділяють на чотири групи: загальнопідготовчі, спеціально-підготовчі, допоміжні, змагальні [3]:

**1.** Загальнопідготовчі – використовуються для вирішення наступних завдань підготовки:

- а) створення рухової бази обраного спеціалізації виду спорту;
- б) вдосконалення фізичних якостей та рухових навичок;
- в) створення умов активного відпочинку.

Розрізняють дві підгрупи цих рухових процесів:

- а) власне-загальнорозвиваючі (вправи для розминки та розвитку фізичних якостей, без предметів, зі снарядами, з партнером тощо);
- б) вправи інших видів спорту.

При організації тренувальних занять з таеквон-до з юними спортсменами загальнопідготовчі вправи знаходять найширше застосування. В якості загальнорозвиваючих вправ на заняттях з таеквон-до прийнято викорис-

товувати традиційні гімнастичні вправи (власне загально-розвиваючі вправи), елементи акробатики, метання (легкоатлетичних снарядів, набивних, тенісних м'ячів тощо), всілякі стрибки і стрибкові вправи та у вигляді комплексів. Також використовуються рухові дії, що сприяють створенню основ техніки єдиноборств та розвитку необхідних для цього фізичних якостей. Особливо ефективні, з цією метою, вправи на рівновагу, гнучкість, швидкість та інші якості [8].

Таким чином, загальнопідготовчі вправи, що застосовуються в навчально-тренувальному процесі таеквондистів, дуже різноманітні і використовуються як з метою підготовки спортсменів до майбутніх занять, так і для вдосконалення функціональних систем їх організму.

2. Допоміжні вправи включають рухові дії, що створюють спеціальний фундамент для подальшого вдосконалення у тій чи іншій спортивній діяльності.

3. Змагальні вправи – це комплекс рухових дій, які є предметом спортивної спеціалізації та виконуються відповідно до існуючих правил змагань. У Таеквон-до чотирьох розділів підготовки включені до програми змагання (спаринг, силове розбивання, формальні комплекси, спец. техніка).

4. Спеціально-підготовчі вправи – спрямовані на швидке та успішне оволодіння технікою складних рухів, на подальше вдосконалення структури виконання технічних та тактичних дій. Спеціально-підготовчі вправи можна розділити на дві основні групи:

- а) підводні вправи – сприяють освоєнню та вдосконаленню технічної структури ударних та захисних дій та тактики їх проведення;
- б) розвивають спеціальні фізичні якості (гнучкість, швидкість, силу, спритність, витривалість) [4; 6; 8].

На етапі початкового розучування прийому, підвідні та імітаційні вправи повинні займати значне місце. Поряд із застосуванням вправ з різних видів спорту, рухливих та спортивних ігор, слід включати до програми занять комплекси спеціально-підготовчих вправ, близьких за структурою до обраного виду спорту та рухових дій, що вивчаються. Причому вплив цих вправ має бути спрямований на подальший розвиток фізичних якостей, що мають важливе значення саме для таеквон-до. Специфічні тренувальні вправи повинні імітувати змагальне навантаження або його фрагменти та виконуватися в полегшених умовах або з додатковими опорами. За динамічними, часовими параметрами, характером роботи м'язів, особливостями енергетичного забезпечення, вправи можуть суттєво відрізнятися від змагальних. Тому щодо ступеня специфічності вправ потрібно орієнтуватися як на зовнішню форму рухів (амплітудно-траєкторну), так і на характер вправи [8].

За своєю суттю всі спеціально-підготовчі вправи є елементами, зв'язками частин і частинами вправи змагань або його тренувальними формами [1]. Ця обставина дещо знижує їхню цінність, але виявляє цілу низку переваг, так необхідних при вдосконаленні майстерності виконання вправи змагання в цілому. По-перше, вони більш прості і доступні при оволодінні технікою рухів, і їх можна повторювати, уникаючи помітних помилок значно більше разів. По-друге, при їх застосуванні є можливість широко використовувати різні умови виконання – полегшені, обтяжені. По-третє, можна вибірково (локально) впливати на певні групи м'язів та механізми енергозабезпечення, розвивати переважно необхідну фізичну якість або поєднання таких. По-четверте, можливе поєднання спеціальних вправ зі змагальними з використанням термінових позитивних слідів післядії.

На практиці вибір засобів і методів спеціальної підготовки часто ґрунтується на інтуїції та висновках, що виходять із формальної схожості з кінематикою рухів спортсменів. Вибирати вправи необхідно ретельно через існування дуже багатьох видів вправ, які можуть стати порожнім проведенням часу, а й заподіяти шкоду. Засоби спеціальної підготовки повинні бути адекватні основній спортивній діяльності за своїм впливом на організм [3].

При доборі спеціальних вправ необхідно враховувати такі загальні положення: зовнішню подобу, кореляційний взаємозв'язок з основними змагальними вправами, ідентичність зусиль окремих м'язових груп у спеціальній і основній вправах, ідентичність роботи тренуваних м'язів, а також зміна умов виконання основних змагань [6].

**Висновки.** У науково-методичній літературі наголошується на необхідності використання при навчанні новачків спеціально-підготовчих вправ, спрямованих на становлення техніки та розвиток фізичних якостей, але не конкретизуються кошти за обсягом та інтенсивністю, місцю в системі занять, що природно, не сприяє їх аргументованому використанню.

**Перспективи подальших досліджень** пов'язані з дослідженням впливу використання спеціально-підготовчих вправ у тренувальному процесі таеквондистів різного віку.

### **Список використаної літератури**

1. Арканія Р. А. Спеціальні вправи на тренажерах в підготовці таеквондистів. *Fundamental and applied science 2015 : materials of the XI International scientific and practical conference, October 30 November 7, 2015.* Sheffield : Science and education LTD, 2015. Volume 13. Physical culture and sport. S. 3-5.
2. Данилюк В., Вовченко І. І., Шоханова К. А. Удосконалення процесу технічної та фізичної підготовки юних таеквондистів за рахунок використання комплексу спеціально-підготовчих вправ. *Спортивна наука – 2021: збірник наукових праць VI Всеукраїнської науково-практичної конференції / гол. ред. Т. Б. Кутек.* Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2021. С. 25-28.

3. Лукіна О. В. Оптимізація спеціальної фізичної підготовленості юних тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки : дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.01; Дніпр. держ. ін-т фіз. кул. і спорту. Дніпро. 2009. 245 с.
4. Маленюк Т. В., Собко Н. Г. Початкова та базова підготовка спортсменів: теоретико-методичні та організаційні аспекти: навч. посібник. Кропивницький: Видавець Лисенко В.Ф., 2018. 210 с.
5. Пакулін, С. Л., Ананченко, К. В., Арканія, Р. А. Вибір ефективних тренувальних засобів і особливості підготовки юних таеквондистів. *Traektoriâ Nauki= Path of Science*. 2017. №3(1). С. 6.
6. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. Київ: Олімпійська література, 1995. 320 с.
7. Романенко В. В. Модельні характеристики технічної і фізичної підготовленості таеквондистів на етапі початкової підготовки: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Харків, 2010. 36 с.
8. Тхеквондо (ВТФ): Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ: НУФВСУ. 2009. 87 с.

**Пащенко Альона, Ворона Віта**

## **РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ У КІННОМУ СПОРТІ**

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** В представленій статті розглянуто особливості розвитку координаційних здібностей юних спортсменів на етапі початкової підготовки у кінному спорті. Результати дослідження дозволяють засвідчити ефективність використання розробленої методики у навчально-тренувальному процесі у кінному спорті.

**Ключові слова:** координаційні здібності, юні спортсмени, кінний спорт, статична рівновага.