

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО

Природничо-географічний факультет

Кафедра теорії та методики фізичного виховання і спорту

## **ДИПЛОМНА РОБОТА**

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему

**«ДИНАМІКА ШВИДКІСНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО  
ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ТХЕКВОНДО»**

Виконав: здобувач вищої освіти  
групи М122-п денного відділення  
спеціальності 014.11 Середня освіта  
(Фізична культура)  
освітньої програми «Середня освіта.  
Фізична культура»  
Авраїмов Дмитро Іванович

Керівник: Христова Т.Є.,  
доктор біологічних наук, професор

Рецензент: Гнатів О.В.,  
кандидат педагогічних наук, заступник  
директора з навчально-виховної роботи  
Мелітопольської гімназії № 22  
Мелітопольської міської ради  
Запорізької області

Запоріжжя – 2023 року

## АНОТАЦІЯ

до дипломної роботи освітнього ступеня «магістр» здобувача вищої освіти спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) освітньої програми «Середня освіта. Фізична культура» Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького  
**Авраїмова Дмитра Івановича**  
на тему: «ДИНАМІКА ШВИДКІСНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ТХЕКВОНДО»

В наш час тхеквондо стає популярним видом спорту як у світі, так і в Україні.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання здобувачів освіти середнього шкільного віку.

Мета дослідження – оцінити наявний рівень показників швидкісних здібностей та виявити вплив засобів тхеквондо на їх розвиток в юнаків і дівчат середнього шкільного віку.

Дослідження проводили на базі Комунального закладу освіти «Середня загальноосвітня школа № 101» Дніпровської міської ради у 2022-2023 навчальному році. В дослідження прийняли участь 40 дітей середнього шкільного віку 13-14 років, які були розділені на 2 групи: експериментальну, в якій було 20 дітей (11 хлопців і 9 дівчат) та контрольну, яка містила 20 дітей (10 хлопців і 10 дівчат). Підлітки експериментальної групи займалися на уроках фізичної культури за запропонованою методикою (із застосуванням засобів тхеквондо), а діти контрольної групи – за державною програмою.

В процесі дослідження було розроблено та науково обґрунтовано методику використання засобів тхеквондо на уроках фізичної культури з дітьми середнього шкільного віку для розвитку швидкісних здібностей, яка відповідала віковим й індивідуальним особливостям, а також рівню фізичної підготовленості школярів.

Після впровадження методики розвитку швидкісних здібностей дітей середнього шкільного віку засобами тхеквондо в школярів експериментальної групи спостерігався значний достовірний приріст результатів тестів фізичної підготовленості. Зокрема, за окремими тестами були відзначені такі показники поліпшення результатів: «Біг 60 м» – на 1,2% (хлопці) та 1,1% (дівчата) в контрольній групі, на 4,7% та 5,5% відповідно в експериментальній групі; «Човниковий біг 4×9 м» – в контрольній групі на 3,0% та 4,6%, в експериментальній групі на 11,0% та 7,6%; «Теплінг-тест» – в контрольній групі на 1,2% та 0,6%, в експериментальній групі на 5,7% та 4,4%; «Частота рухів» – в контрольній групі на 5,4% та 7,9%, в експериментальній групі на 23,6% та 20,2% ( $p < 0,05$ ).

**Ключові слова:** тхеквондо, швидкісні здібності, уроки фізичної культури, діти середнього шкільного віку.

## ANNOTATION

to the diploma thesis of the educational degree «master» of the higher education applicant of Specialty 014.11 Secondary Education (Physical Culture) of the educational program «Secondary Education. Physical Culture» of the Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University

**Avraimov Dmytro**

on the topic: «DYNAMICS OF SPEED ABILITIES OF CHILDREN OF SECONDARY SCHOOL AGE IN THE PROCESS OF TAEKWONDO CLASSES»

Nowadays, taekwondo is becoming a popular sport both in the world and in Ukraine.

The object of research is the process of physical education of secondary school age pupils.

The aim of the study was to assess the current level of speed indicators and to identify the impact of taekwondo on their development in boys and girls of middle school age.

The research was conducted on the basis of the Communal Educational Institution "Secondary School № 101" of the Dnipro City Council in the 2022-2023 academic year. The study involved 60 middle school children aged 13-14, who were divided into 2 groups: experimental, which had 20 children (11 boys and 9 girls) and control, which contained 20 children (10 boys and 10 girls). Adolescents of the experimental group were engaged in physical education classes according to the proposed method (using taekwondo), and children of the control group according to the state program.

In the course of the research, the method of using taekwondo in physical education lessons with middle school children for the development of speed abilities, which corresponded to age and individual characteristics, as well as the level of physical fitness of students, was scientifically substantiated.

After the introduction of the method of development of speed abilities of middle school children by means of taekwondo in the experimental group there was a significant increase in the results of tests of physical fitness. In particular, according to some tests, the following indicators of improved results were noted: "Running 60 m" – by 1,2% (boys) and 1,1% (girls) in the control group, by 4,7% and 5,5%, respectively, in experimental group; "Shuttle running 4 × 9 m" – in the control group by 3,0% and 4.6%, in the experimental group by 11,0% and 7,6%; "Tapping test" – in the control group by 1,2% and 0,6%, in the experimental group by 5,7% and 4,4%; "Frequency of movements" – in the control group by 5,4% and 7,9%, in the experimental group by 23,6% and 20,2% ( $p < 0,05$ ).

**Key words:** taekwondo, speed abilities, physical education lessons, middle school children.

## РЕФЕРАТ

до дипломної роботи освітнього ступеня «магістр» здобувача вищої освіти спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) освітньої програми «Середня освіта. Фізична культура» Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького

**Авраїмова Дмитра Івановича**

на тему: «ДИНАМІКА ШВИДКІСНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ТХЕКВОНДО»

Магістерська робота складається з переліку умовних скорочень, вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел; викладена на 79 сторінках машинописного тексту, з них 69 сторінок основного тексту. В роботі представлено статистичний та графічний матеріал у 5 таблицях та 7 рисунках. Список використаних джерел включає 65 бібліографічних посилань.

У вступі обґрунтовано актуальність проблеми, визначено об'єкт, предмет, мету, завдання та методи дослідження; розкрито новизну та практичне значення одержаних результатів; зазначено сферу апробації результатів дослідження; подано відомості про структуру дипломної роботи.

Фізична культура та спорт у шкільний період життя дитини мають суттєве значення, являються підґрунтям створення фундаменту для всебічного та гармонійного фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, формування системи різноманітних рухових вмінь і навичок. Повноцінний розвиток дітей шкільного віку без активних фізкультурних занять практично недосяжний.

Швидкісні здібності – це одна з п'яти основних фізичних якостей людини. Під швидкісними здібностями розуміють генетично обумовлену в розвитку комплексну рухову якість, яка дозволяє виконувати вправи з оптимальною швидкістю.

Тхеквондо є одним з найбільш систематизованих і науково обґрунтованих бойових мистецтв світу. Цей вид єдиноборства за допомогою тренувань дозволяє людині зміцнити здоров'я, навчитись самообороні та привчає працювати над саморозвитком духовності й інтелекту.

В наш час тхеквондо стає популярним видом спорту як у світі, так і в Україні. Багато дітей займаються цим видом спорту. Дуже важливо, що майже немає обмежень для охочих тренуватися. Тхеквондо – універсальний засіб розвитку всіх фізичних якостей людини. Тому його впровадження в практику фізичного виховання школярів сприятиме позитивним змінам у загальному стані дітей. Процес підготовки тхеквондистів являє собою багатофакторну комплексну систему використання різноманітних засобів, методів, організаційних форм і матеріально-технічних умов, спрямованих на фізичний розвиток спортсмена. Розроблені на цей час програми мають різну спрямованість та призначені для окремих вікових категорій школярів, переважно для дітей молодшого шкільного віку. Проте, проблема формування та розвитку швидкісних здібностей учнів середнього шкільного віку засобами тхеквондо залишається не розкритою, що зумовлює актуальність дослідження.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання здобувачів освіти середнього шкільного віку.

Предмет дослідження – вплив засобів тхеквондо на розвиток швидкості юнаків і дівчат середнього шкільного віку.

Мета дослідження – оцінити наявний рівень показників швидкісних здібностей та виявити вплив засобів тхеквондо на їх розвиток в юнаків і дівчат середнього шкільного віку.

У роботі були поставлені наступні завдання дослідження:

- проаналізувати сучасну наукову та науково-методичну літературу за темою дослідження;
- розробити та апробувати методику розвитку швидкісних здібностей дітей середнього шкільного віку засобами тхеквондо;
- виявити ступінь впливу змісту уроків фізичної культури з використанням тхеквондо на показники швидкісних здібностей школярів середньої ланки.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що вперше:

- розроблено та науково обґрунтовано комплексну методику використання засобів тхеквондо на уроках фізичної культури для здобувачів освіти середнього шкільного віку з метою розвитку швидкісних здібностей, яка відповідала віковим й індивідуальним особливостям, а також рівню фізичної підготовленості школярів. Зміст даної системи охоплює завдання, форми та методи організації занять з тхеквондо, узагальнений алгоритм розв'язання педагогічних задач;
- доведено ефективність методики розвитку швидкісних здібностей дітей середнього шкільного віку засобами тхеквондо; аналіз експериментальних даних свідчить про достовірні відмінності між показниками тестування швидкості (тести «Біг 60 м», «Човниковий біг 4×9 м», «Теппінг-тест», «Частота рухів») дітей контрольної та експериментальної груп (в останній спостерігалися кращі показники).

Підтверджено дані про те, що впровадження варіативного модуля «Тхеквондо» до освітнього процесу закладу загальної середньої освіти сприяло розвитку швидкості школярів 13-14 років та їхньому фізичному розвитку.

Дістали подальшого розвитку дані про те, що правильно побудований тренувальний цикл сприяє розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей організму дитини до рівня, що забезпечує збереження та зміцнення здоров'я; освоєння життєво необхідних рухових умінь і навичок.

Практичне значення одержаних результатів полягає у тому, що на основі аналізу специфіки навчально-тренувальних занять з тхеквондо обґрунтовано методику розвитку швидкісних здібностей дітей середнього шкільного віку засобами тхеквондо, яку можна рекомендувати для широкого використання в мережі закладів загальної середньої освіти. Систематичне використання методики розвитку швидкісних здібностей дітей середнього шкільного віку засобами тхеквондо обумовило поліпшення швидкісних здібностей і фізичного розвитку здобувачів освіти.

Результати дипломної роботи можна використовувати при викладанні таких освітніх компонентів: «Теорія і методика фізичного виховання» (розділи «Рухові (фізичні) якості та їх розвиток», «Форми організації занять з фізичного виховання»), «Тестування рухових здібностей школярів» (розділ «Тестування швидкісних здібностей»), «Технології викладання фізичної культури» (розділ «Сучасні технології навчання у фізичній культурі»), а також в науковій роботі для дослідження ефективності сучасних підходів до розвитку швидкісних здібностей дітей середнього шкільного віку засобами тхеквондо на основі використання комплексних фізкультурно-оздоровчих програм нормалізації фізіологічного статусу провідних систем організму дитини.

У першому розділі «Теоретичні аспекти застосування тхеквондо для розвитку швидкості дітей середнього шкільного віку» на основі узагальненого структурно-логічного аналізу літературних джерел охарактеризовано анатомо-фізіологічні особливості юнаків та дівчат середнього шкільного віку; розкрито специфіку швидкісних здібностей та особливості їх розвитку в дітей середнього шкільного віку; обґрунтовано основні етапи спортивної підготовки в тхеквондо та застосування засобів тхеквондо для розвитку швидкісних здібностей.

У житті людини дитинство і юність мають важливе значення. Перехід із одного стану в інший тягнуть за собою істотні зміни у фізичному, психологічному, інтелектуальному та соціальному статусі. Підлітковий період визначається стадією статевого дозрівання, переглядом соціальних відносин і поглядів, взаємовідносин з батьками та вирішення питання майбутньої професії. Заняття спортом сприяють становленню соціального статусу і позитивних емоцій на основі життєвого досвіду, об'єктивної самооцінки поведінки.

Підлітковий вік характеризується періодом, коли відбуваються інтенсивні й кардинальні зміни в організмі дитини на шляху до біологічної зрілості і статевого дозрівання, відбувається інтенсивне формування особистості, енергійне зростання моральних та інтелектуальних сил і можливостей.

Діти шкільного віку поділяються на три вікові групи, зокрема: молодші школярі (7-11 років), підлітки (11-15 років), старші школярі (15-17 років). Така вікова періодизація широко використовується у педагогіці та віковій психології. Але особливості біологічного розвитку дітей шкільного віку краще враховувати у фізіологічній періодизації: 7 років – кінець періоду першого дитинства; 8-11 років (дівчата) і 8-12 років (хлопці) – період другого дитинства. Підлітковий вік по цій періодизації настає з 12 років у дівчат і з 13 років у хлопців. З 16 років у дівчат і з 17 років у хлопців починається юнацький вік. Кожній віковій групі притаманні певні морфологічні, анатомічні, фізіологічні та психологічні особливості, врахування яких необхідне для раціонального фізичного виховання.

Існує багато теорій щодо різноманітних особливостей підліткового віку – біологічних, психологічних, соціальних. На думку вчених, вивчення проблеми юнацтва має бути комплексним, поєднувати соціально-психологічний підхід з дотриманням внутрішніх закономірностей розвитку. Таким чином, в здобувачів освіти середнього шкільного віку ще не завершено формування багатьох систем організму, які забезпечують високий рівень розвитку фізичних якостей.

Процес підготовки тхеквондистів являє собою багатофакторну систему використання різноманітних засобів, методів, організаційних форм і матеріально-технічних умов. Він включає в себе такі компоненти: навчання, тренування, змагання. Для досягнення поставленої мети використовуються фізичні вправи як основний засіб удосконалення різних фізичних якостей, здібностей та інших сторін підготовленості, визначаються методи навчання та тренування, плануються інтенсивність і напруженість фізичних навантажень, рівень спортивної підготовки. Зміст спортивного тренування юних тхеквондистів визначається наступними розділами підготовки: фізична, технічна, психологічна, тактична та теоретична. Зміст даних розділів підготовки залежить від контингенту спортсменів, їх віку, стажу занять, рівня підготовленості. Тхеквондисту необхідно бути добре фізично підготовленим і володіти високим рівнем розвитку таких фізичних якостей, як: швидкість, сила, гнучкість, спритність, витривалість. Для успішного виступу на змаганнях та досягнення високих результатів кожному тхеквондисту необхідно володіти високим рівнем розвитку швидкісних здібностей. Спеціальна фізична підготовка тхеквондистів спрямована переважно на виховання його фізичних якостей, що сприяють підвищенню техніки виконання рухів. Правильно побудований тренувальний цикл повинен нести розвиток функціональних можливостей організму до рівня, що забезпечує збереження і зміцнення здоров'я; освоєнню життєво необхідних рухових умінь і навичок.

У сучасному тхеквондо постійно зростає швидкість виконання технічних прийомів, підвищується їх ефективність за рахунок використання різних підготовчих дій, постійно оновлюються техніко-тактичні комбінації, що дозволяють отримати перемогу, змінюються правила змагань. Тому наукова проблематика удосконалення тренувального процесу тхеквондистів різного віку, розвитку швидкісних здібностей спортсменів є дуже актуальною, потребує спеціальних досліджень.

У другому розділі «Методи та організація дослідження» наведено дані, що стосуються методів, використаних при проведенні досліджень та специфіку їх організації. Для досягнення мети роботи та виконання поставлених завдань застосовували такі методи дослідження: узагальнений аналіз науково-методичної та спеціальної літератури за темою дослідження, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, тестування рухових здібностей дітей середнього шкільного віку, методи математичної статистики.

Дослідження проводили на базі Дослідження проводили на базі Комунального закладу освіти «Середня загальноосвітня школа №101» Дніпровської міської ради у 2022-2023 навчальному році. В дослідження прийняли участь 40 дітей середнього шкільного віку 13-14 років, які були розділені на 2 групи: експериментальну, в якій було 20 дітей (11 хлопців і 9 дівчат) та контрольну, яка містила 20 дітей (10 хлопців і 10 дівчат). Підлітки експериментальної групи займалися на уроках фізичної культури за запропонованою методикою (із застосуванням засобів тхеквондо), а діти контрольної групи – за державною програмою.

У третьому розділі «Ефективність впливу засобів тхеквондо на розвиток швидкісних здібностей дітей середнього шкільного віку» охарактеризовано комплексну методику застосування тхеквондо на уроках фізичної культури для учнів середнього шкільного віку; наведено результати первинного вимірювання швидкісних здібностей дітей 13-14 років та оцінки впливу засобів тхеквондо на розвиток швидкості юнаків та дівчат середнього шкільного віку.

Чітке планування є одним із найважливіших засобів удосконалення освітнього процесу з фізичного виховання, що передбачає наявність відповідної документації з розподілу навчального матеріалу за семестрами та навчальним роком. Планування навчального матеріалу включало в себе комплекс заходів, спрямованих на досягнення найважливішої мети – укріплення здоров'я та гармонійний розвиток школярів 13-14 років.

Варіативний модуль «Тхеквондо» складався з таких розділів: зміст навчального матеріалу, вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки здобувачів середньої освіти, орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання.

Основна мета модуля – формування фізичного, духовного та соціального здоров'я школярів; розвиток основних фізичних якостей; навчання техніки рухових дій; підвищення рівня фізичної підготовленості школярів; опанування тхеквондо як базового модуля.

В процесі дослідження було розроблено та науково обґрунтовано комплексну методику використання засобів тхеквондо на уроках фізичної культури з дітьми середнього шкільного віку для розвитку швидкісних здібностей, яка відповідала віковим й індивідуальним особливостям, а також рівню фізичної підготовленості школярів. Зміст даної системи охоплює завдання, форми та методи організації занять з тхеквондо, послідовність розв'язання педагогічних задач (алгоритм).

Контроль тренувальних навантажень здійснюється в двох основних напрямках: перший спрямований на визначення спеціалізації, спрямованості, координаційної складності, обсягу, інтенсивності тренувальних навантажень; другий – виявлення термінових, відставлених і кумулятивних реакцій організму школярів на ці навантаження. Після впровадження методики розвитку швидкісних здібностей дітей середнього шкільного віку засобами тхеквондо в дітей експериментальної групи спостерігався значний достовірний приріст результатів тестів фізичної підготовленості. Зокрема, за окремими тестами були відзначені такі показники поліпшення результатів: «Біг 60 м» – на 1,2% (хлопці) та 1,1% (дівчата) в контрольній групі, на 4,7% та 5,5% відповідно в експериментальній групі; «Човниковий біг 4×9 м» – в контрольній групі на 3,0% та 4,6%, в експериментальній групі на 11,0% та 7,6%; «Теплінг-тест» – в контрольній групі на 1,2% та 0,6%, в експериментальній групі на 5,7% та 4,4%; «Частота рухів» – в контрольній групі на 5,4% та 7,9%, в експериментальній групі на 23,6% та 20,2% ( $p < 0,05$ ).

Порівняльний структурно-логічний аналіз отриманих експериментальних даних щодо ефективності методики розвитку швидкісних здібностей дітей середнього шкільного віку засобами тхеквондо показує, що



оброблені методами математичної статистики з використанням t-критерію Стьюдента фактичні результати юнаків та дівчат експериментальної та контрольної груп у переважній більшості випадків є вірогідно значущими. Узагальнення експериментальних даних свідчить про достовірні відмінності між показниками тестування швидкості (тести «Біг 60 м», «Човниковий біг 4×9 м», «Теплінг-тест», «Частота рухів») дітей контрольної та експериментальної груп (в останній спостерігалися кращі показники).

Але при порівнянні фактичних даних контрольної й експериментальної груп, слід зазначити, що результати розвитку швидкісних здібностей в групі, яка навчалася за модулем «Тхеквондо», покращилися в значно більшій мірі порівняно з контрольною.

Таким чином, розроблена та науково обґрунтована методика використання засобів тхеквондо на уроках фізичної культури з дітьми середнього шкільного віку для розвитку швидкісних здібностей, яка відповідає віковим й індивідуальним особливостям, а також рівню фізичної підготовленості школярів мала більший позитивний вплив на стан організму дітей (розвиток швидкісних здібностей), ніж стандартна програма.

На основі проведеного експериментального дослідження можна зробити такі висновки.

1. Процес підготовки тхеквондистів являє собою багатофакторну систему використання різноманітних засобів, методів, організаційних форм і матеріально-технічних умов. Він включає в себе: навчання, тренування, змагання. Для досягнення поставленої мети використовуються фізичні вправи як основний засіб удосконалення різних фізичних якостей, здібностей та інших сторін підготовленості, визначаються методи навчання і тренування, плануються інтенсивність і напруженість фізичних навантажень, рівень спортивної підготовки. Зміст спортивного тренування юних тхеквондистів визначається наступними розділами підготовки: фізичної, технічної, психологічної, тактичної і теоретичної. Зміст даних розділів підготовки залежить від контингенту спортсменів, їх віку, стажу занять, рівня підготовленості. Тхеквондисту необхідно бути добре фізично підготовленим і володіти високим рівнем розвитку таких фізичних якостей, як: швидкість, сила, гнучкість і спритність. Спеціальна фізична підготовка тхеквондистів спрямована в основному на виховання його фізичних якостей, що сприяють підвищенню техніки виконуваних рухів. Правильно побудований тренувальний цикл повинен нести розвиток функціональних можливостей організму до рівня, що забезпечує збереження і зміцнення здоров'я; освоєнню життєво необхідних рухових умінь і навичок.

2. В процесі дослідження було розроблено та науково обґрунтовано методику використання засобів тхеквондо на уроках фізичної культури з дітьми середнього шкільного віку для розвитку швидкісних здібностей, яка відповідала віковим й індивідуальним особливостям, а також рівню фізичної підготовленості школярів. Зміст даної системи охоплює завдання, форми та

методи організації занять з тхеквондо, послідовність розв'язання педагогічних задач (алгоритм).

3. Узагальнений порівняльний аналіз динаміки швидкісних здібностей дітей середнього шкільного віку за період експерименту дозволяє зробити висновок, що наприкінці дослідження за всіма руховими тестами у хлопців та дівчат контрольної та експериментальної груп відбулись позитивні зміни, однак в експериментальній групі вони були більш суттєвими та мали більшу позитивну динаміку згідно числових значень. В той же час у контрольній групі, яка навчалася за стандартною програмою результати мали незначні позитивні зміни.

4. Після впровадження методики розвитку швидкісних здібностей дітей середнього шкільного віку засобами тхеквондо в дітей експериментальної групи спостерігався значний достовірний приріст результатів тестів фізичної підготовленості. Зокрема, за окремими тестами були відзначені такі показники поліпшення результатів: «Біг 60 м» – на 1,2% (хлопці) та 1,1% (дівчата) в контрольній групі, на 4,7% та 5,5% відповідно в експериментальній групі; «Човниковий біг 4×9 м» – в контрольній групі на 3,0% та 4,6%, в експериментальній групі на 11,0% та 7,6%; «Теплінг-тест» – в контрольній групі на 1,2% та 0,6%, в експериментальній групі на 5,7% та 4,4%; «Частота рухів» – в контрольній групі на 5,4% та 7,9%, в експериментальній групі на 23,6% та 20,2% ( $p < 0,05$ ).

Впровадження варіативного модуля «Тхеквондо» у освітній процес з фізичної культури закладу загальної середньої освіти сприяло розвитку швидкісних здібностей школярів 13-14 років.

## ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ЗАСТОСУВАННЯ ТХЕКВОНДО ДЛЯ РОЗВИТКУ ШВИДКОСТІ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	9
1.1. Анатомо-фізіологічні особливості юнаків та дівчат середнього шкільного віку.....	9
1.2. Загальна характеристика швидкісних здібностей та особливості їх розвитку в дітей середнього шкільного віку.....	15
1.3. Загальна характеристика спортивної підготовки в тхеквондо.....	23
1.4. Застосування засобів тхеквондо для розвитку швидкісних здібностей.....	33
Висновки до розділу 1.....	38
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	40
2.1. Методи дослідження.....	40
2.2. Організація дослідження .....	46
Висновки до розділу 2.....	47
РОЗДІЛ 3. ЕФЕКТИВНІСТЬ ВПЛИВУ ЗАСОБІВ ТХЕКВОНДО НА РОЗВИТОК ШВИДКІСНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	48
3.1. Методика застосування тхеквондо на уроках фізичної культури для учнів середнього шкільного віку.....	48
3.2. Результати первинного вимірювання швидкісних здібностей дітей 13-14 років.....	56
3.3. Оцінка впливу засобів тхеквондо на розвиток швидкості юнаків та дівчат середнього шкільного віку.....	57
Висновки до розділу 3.....	65
ВИСНОВКИ.....	67
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	70
ДОДАТКИ.....	76

Ім'я користувача:  
Олександр Непша

ID перевірки:  
1015917725

Дата перевірки:  
17.11.2023 13:29:18 EET

Тип перевірки:  
Doc vs Internet + Library

Дата звіту:  
17.11.2023 13:30:39 EET

ID користувача:  
100012881

Назва документа: Авраїмов ДІ\_диплом\_ФК\_ДФН

Кількість сторінок: 50 Кількість слів: 12216 Кількість символів: 91772 Розмір файлу: 1.09 MB ID файлу: 1015585685

## 2.55% Схожість

Найбільша схожість: 1.21% з Інтернет-джерелом (<http://elar.khnu.km.ua/bitstream/123456789/11572/1/%d0%9a%d1%80>).

2.47% Джерела з Інтернету 162 ..... Сторінка 52

0.08% Джерела з Бібліотеки 1 ..... Сторінка 52

## 0% Цитат

Вилучення цитат вимкнено

Вилучення списку бібліографічних посилань вимкнено

## 0% Вилучень

Немає вилучених джерел

## Модифікації

Виявлено модифікації тексту. Детальна інформація доступна в онлайн-звіті.

Замінені символи 3