

РІВНЕНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ТЕОРІЇ І ПРАКТИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему

**РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ
7-10 РОКІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ТХЕКВОНДО**

Виконав:

здобувач ступеня вищої освіти
«магістр» спеціальності 017 Фізична
культура і спорт

Михайло БУНДА

Керівник:

кандидат наук з фізичного виховання і
спорту, доцент **Олена ЯРМОЩУК**

Рецензент:

кандидат наук з фізичного
виховання і спорту, доцент

Вікторія РОМАНОВА

Рівне – 2024 рік

АНОТАЦІЯ

М. Бунда Розвиток координаційних здібностей дітей 7-10 років на заняттях з тхеквондо. Рукопис.

Дипломна робота на здобуття ступеня вищої освіти «магістр» за спеціальністю 017 фізична культура і спорт. Рівненський державний гуманітарний університет, Рівне, 2024. У дипломній роботі розкрито розвиток координаційних здібностей дітей 7-10 років на заняттях з тхеквондо. Досліджено проблему особливостей фізичного розвитку дітей, які займаються тхеквондо. Висвітлено поняття організаційно-методичних основ розвитку і вдосконалення фізичних якостей бійців та інтенсивності тренувального навантаження. Визначено особливості етапу початкової спеціалізації юних тхеквондистів, фізичні якості та показники їх розвитку. Розкрито структуру та зміст тренувального процесу, сенситивності розвитку функціональних якостей і правомірність ранніх навантажень у тхеквондо. Здійснено порівняльний аналіз фізичної підготовленості підлітків. Представлено обґрунтування структури розвитку координаційних здібностей дітей 7-10 років на заняттях з тхеквондо.

Ключові слова: тхеквондо, тренувальний процес, координація, методика тренування.

ANNOTATION

M. Bunda Development of coordination abilities of children 7-10 years old in taekwondo classes. Manuscript.

Thesis for obtaining the degree of higher education "master" in the specialty 017 physical culture and sports. Rivne State Humanities University, Rivne, 2024. The development of coordination abilities of children 7-10 years old in taekwondo classes is revealed in the thesis. The problem of the peculiarities of the physical development of children engaged in taekwondo was studied. The concept of the organizational and methodical foundations of the development and improvement of the physical qualities of fighters and the intensity of the training load is highlighted. The peculiarities of the stage of initial specialization of young taekwondo players, physical qualities and indicators of their development are determined. The structure and content of the training process, the sensitivities of the development of functional qualities and the legality of early loads in taekwondo are revealed. A comparative analysis of the physical fitness of teenagers was carried out. The substantiation of the structure of development of coordination abilities of children 7-10 years old in taekwondo classes is presented.

Key words: taekwondo, training process, coordination, training method.