

Київський університет імені Бориса Грінченка
Borys Grinchenko Kyiv University

№1 (7) 2022

Наукове електронне періодичне
видання

**СПОРТИВНА НАУКА ТА
ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

Scientific E-Journal

**SPORT SCIENCE AND
HUMAN HEALTH**



ISSN 2664-2069 (online)

DOI: 10.28925/2664-2069.2022.1

Спортивна наука та здоров'я людини:

наукове електронне періодичне видання. – К., 2022. – № 1(7). – 152 с.

В науковому електронному періодичному виданні «Спортивна наука та здоров'я людини» публікуються результати наукових досліджень актуальних напрямків спорту, фізичного виховання, фізичної культури, спортивної медицини, фізичної терапії, ерготерапії, сучасних рекреаційно-оздоровчих технологій, а також досліджень, що стосуються здоров'я людини та є важливими для забезпечення інноваційного розвитку України.

Наукове видання призначено для науковців, тренерів, спортсменів, науково-педагогічних працівників, докторантів, аспірантів, студентів закладів вищої освіти галузі фізичного виховання та спорту, а також фахівців з охорони здоров'я, фізичної терапії, ерготерапії.

Головний редактор:

Сушко Р.О., д.фіз.вих., доцент (Україна).

Випускові редактори:

Латишев М.В., к.фіз.вих., доцент (Україна);

Ярмолюк О.В., к.фіз.вих., доцент (Україна).

Члени редакційної колегії:

Антала Б., професор (Словацька республіка);
Баршук Т.В., к.фіз.вих., доцент (Україна);
Білецька В.В., к.фіз.вих., доцент (Україна);
Виноградов В.Є., д.фіз.вих., професор (Україна);
Височіна Н.Л., д.фіз.вих., ст.досл. (Україна);
Воробйова А.В., к.фіз.вих., доцент (Україна);
Девесіглу С., професор (Туреччина);
Іващенко С.М., д.мед.н., професор (Україна);
Коваленко С.О., д.б.н., професор (Україна);
Кормільцев В.В., к.фіз.вих., доцент (Україна);
Лаца З., професор (Угорщина);
Лисенко О.М., д.б.н., професор (Україна);
Лопатенко Г.О., к.фіз.вих., доцент (Україна);

Навратіл Л., д.мед.н., професор (Чеська Республіка);
Нестерчук Н.Є., д.фіз.вих., професор (Україна);
Одинець Т.Є., д.фіз.вих., доцент (Україна);
Пітин М.П., д.фіз.вих., професор (Україна);
Полева-Секеряну А.Г., к.пед.н., доцент (Молдова);
Приходько В.В., д.пед.н., професор (Україна);
Савченко В.М., д.мед.н., професор (Україна);
Талагір Л.-Г., професор (Румунія);
Тимрук-Скоропад К.А., к.фіз.вих., доцент (Україна);
Хорошуха М.Ф., д.пед.н., доцент (Україна);
Чингієне В., професор (Литовська Республіка);
Шинкарук О.А., д.фіз.вих., професор (Україна);
Ясько Л.В., к.фіз.вих., доцент (Україна).

Наказом МОН України № 886 від 02.07.2020 р. видання додано до **Переліку наукових фахових видань України категорії «Б»**, в яких можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора і кандидата наук зі спеціальності 017 – фізичне виховання та спорт.

Наукове електронне періодичне видання «Спортивна наука та здоров'я людини / Sport Science and Human Health» включено до наукометричних баз даних і бібліотек: IndexCopernicus, CrossRef, BASE, Google Scholar, WorldCat – OCLC, ResearchBib, ResearchGate, Бібліометрика української науки, Наукова періодика України.

Видання відкрито для вільного доступу на умовах ліцензії Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0), котра дозволяє іншим особам вільно розповсюджувати опубліковану роботу з обов'язковим посиланням на автор(ів) оригінальної роботи та публікацію роботи в цьому виданні.

За точність викладених фактів та коректність цитування відповідальність несе автор.

Рекомендовано до друку Вченою радою Київського університету імені Бориса Грінченка (протокол № 2 від 4 квітня 2022 року).

Адреса редакції: вул. Маршала Тимошенка, 13-Б, м. Київ, 04212, Україна.

Телефон: +38 (063) 289-9-289, E-mail: journal.sshh@gmail.com.

Електронна версія видання розміщена на сайті: <http://sporthealth.kubg.edu.ua/>





ЗМІСТ

1. *Erkan Mert, Türkmén Ecem, Kesen Tolga Berkay, Munusturlar Süleyman.* Examining the impacts of recreational participation in terms of healthy life perception and different variables **4**
2. *Вихляєв Юрій.* Багатофакторні компоненти інтересів особистості як психофізіологічна складова фітнесу і рекреації **18**
3. *Го Пенчен, Кун Сянлінь, Довгодько Наталія, Дяченко Андрій, Го Женхао.* Системний підхід до організації функціональної підготовки спортсменів високого класу **28**
4. *Коханська Софія, Лопатенко Георгій.* Вплив компонентів оцінки на загальний результат спортсменів на всесвітніх змаганнях серед вікових груп зі стрибків на батуті **46**
5. *Латишев Микола, Бойченко Наталя, Шандригось Віктор, Тропін Юрій, Старіков Володимир, Григорович Олександр.* Вплив міграції на досягнення борців **57**
6. *Наконечний Роман, Хіменес Христина, Котов Сергій.* Сучасні уявлення щодо тактичної підготовленості юних футболістів **66**
7. *Савченко Валентин, Харченко Галина, Буряк Ольга, Омері Ірина, Неведомська Євгенія, Тимчик Олеся, Яценко Світлана, Погребняк Юлія.* Особистісна зрілість людини та її зв'язок з інтегральними висновками про функціональний стан кардіо-респіраторної системи **80**
8. *Соронович Ігор, Ді Хуанг, Хом'яченко Олеся, Дяченко Андрій.* Специфічні характеристики стійкості функціонального забезпечення спеціальної працездатності спортсменів-танцівників **98**
9. *Хорошуха Михайло.* Визначення фізичної працездатності в спорті: метод power-ергометрії (із багаторічного досвіду автора) **110**
10. *Ю Лювей, Пітин Мар'ян, Каратник Іван.* Порівняння ЧСС українських та китайських бадмінтоністів віком 10–12 років у межах змагальної діяльності **128**
11. *Ясько Лілія, Сова Володимир.* Становлення та розвиток тхеквондо в Україні **140**



СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТОК ТХЕКВОНДО В УКРАЇНІ

Ясько Лілія^(AEF), Сова Володимир^(BCDE)

Київський університет імені Бориса Грінченка,
м. Київ, Україна

Внесок автора:

A — концепція та дизайн дослідження; B — збір даних;
C — аналіз та інтерпретація даних; D — написання статті;
E — редагування статті; F — остаточне затвердження статті

Анотація

Актуальність. Сучасне тхеквондо є відносно молодим видом спорту, який займає особливе місце серед східних єдиноборств – входить до програми Олімпійських ігор. Попри те, що в Україні з кожним роком зростає популярність тхеквондо, для поширення цього виду спорту серед різних верств населення необхідним є дослідження його потенціалу та основних етапів розвитку.

Мета – охарактеризувати становлення та розвиток тхеквондо в Україні на підставі аналізу його сучасних версій, спортивних досягнень та перспективних напрямків.

Матеріал і методи дослідження. У процесі дослідження було використано наступні методи: загальнонаукові (логічний, індукції); аналіз і синтез науково-методичної літератури та Інтернет-джерел; історичний (ретроспективний) метод.

Результати. Визначено, що тхеквондо, як гармонійне поєднання двох складових (духовної дисципліни й досконалої техніки), є змішаним єдиноборством та активно розвивається в Україні. Проведено аналіз та розкрито історичні особливості розвитку тхеквондо як різновиду східних єдиноборств, зокрема, розглянуто його сучасний стан і тенденції розвитку як олімпійського виду спорту. Розглянуто сучасну структуру тхеквондо, у якій переважають версії ITF, WT та GTF, розкрито їх потенціал та основні характеристики. Виявлено, що українські тхеквондисти складають гідну конкуренцію європейським та світовим спортсменам високого класу, що якнайкраще сприяє розвитку й поширенню цього виду спорту серед школярів і молоді.

Висновки. На сьогоднішній день у світі існує декілька версій сучасного тхеквондо, які також представлені й в Україні. Показниками, що свідчать про активний розвиток тхеквондо в Україні можливо вважати: достатньо високу популярність тхеквондо серед населення країни; значну кількість змагань всеукраїнського, європейського та міжнародного рівня, які внесені до календаря Федерації тхеквондо (ВТФ) України; успішність виступів наших спортсменів на міжнародній арені. До особливостей тенденцій розвитку тхеквондо віднесено покращення спортивного спорядження, вдосконалення правил змагань, розширення змагального та тренувального досвіду, використання технічних засобів, покращення системи контролю стану здоров'я та відновлення спортсменів.



Ключові слова: тхеквондо, потенціал, популяризація, олімпійський вид спорту, розвиток.

ESTABLISHMENT AND DEVELOPMENT OF TAEKWONDO IN UKRAINE

Yasko Liliia, Sova Volodymyr

Boris Grinchenko Kyiv University, Kyiv, Ukraine

Abstract

Introduction. Modern taekwondo is a relatively young sport, occupies a special place in martial arts as an Olympic sport. Despite the fact that the prevalence of taekwondo is growing in Ukraine every year, in order to spread this sport among various segments of the population, it is necessary to study its potential and the main stages of development.

The aim of the study is to characterize the formation and development of taekwondo in Ukraine based on the analysis of its current versions, sporting achievements and promising areas.

Material and methods. The following methods were used in the research process: general scientific (logical, induction); analysis and synthesis of scientific and methodological literature and Internet sources; historical (retrospective) method.

Results. It is determined that taekwondo, as a harmonious combination of two components (spiritual discipline and perfect technique), is a mixed martial art and is actively developing in Ukraine. The analysis and historical peculiarities of taekwondo development as a kind of oriental martial arts are analyzed, in particular, its current state and tendencies of development as an Olympic sport are considered. The modern structure of taekwondo, which is dominated by ITF, WT and GTF versions, is considered, their potential and main characteristics are revealed. It was found that Ukrainian taekwondo athletes are a worthy competition to European and world high-class athletes, which best contributes to the development and spread of this sport among schoolchildren and young people.

Conclusions. Today there are several versions of modern taekwondo in the world, which are also presented in Ukraine. Indicators that indicate the active development of taekwondo in Ukraine can be considered: a fairly high popularity of taekwondo among the population; a significant number of competitions of all-Ukrainian, European and international level, which are included in the calendar of the Taekwondo Federation (WTF) of Ukraine; the success of the performances of our athletes in the international arena. Trends in taekwondo include improving sports equipment, improving competition rules, expanding competitive and training experience, using technical means, improving health control systems and rehabilitating athletes.

Key words: taekwondo, potential, popularization, Olympic sport, development.



Вступ

Апріорі одним з наймасовіших і найпопулярніших видів єдиноборств у світі можна визнати тхеквондо – корейське бойове мистецтво, яке офіційно практикується в 208 країнах світу. Кількість тхеквондистів у світі становить від 70 до 80 мільйонів осіб, зокрема володарями чорних поясів є понад 3 мільйони людей [7].

На XXVII Олімпійських іграх в Сіднеї (2000) тхеквондо уперше стартував в офіційній частині змагань й з того часу цей вид спорту входить до програми Ігор. Змагання завжди проходять як серед чоловіків так і серед жінок. На наступних Олімпійських іграх (2024) представниками східних єдиноборств будуть лише тхеквондо й дзюдо.

Засновником тхеквондо водночас як виду спорту і військового мистецтва, є корейський генерал Чой Хон Хі, який розробив, науково розвинув і систематизував теорію, термінологію, техніку, систему, методи, правила, практичну придатність і духовну основу тхеквондо. Чой Хон Хі також сформував основні принципи філософії тхеквондо, які викладені в Енциклопедії тхеквондо із 15 томів [12, 14].

Вивчення тхеквондо складається з двох частин – духовної дисципліни і досконалої техніки [2]. В Україні тхеквондо розглядається як вид бойового мистецтва, який гармонійно адаптований для фізичного виховання різних верств населення.

Популярність виду спорту привертає увагу багатьох дослідників. Історію й тенденції

розвитку олімпійської версії тхеквондо (ВТ) в Україні вивчали П. Давидов та Н. Бачинська (2013) [3].

Проблеми мотивації юних тхеквондистів у процесі занять у спортивній школі досліджували Жукова Г.В. й Булгакова Т.М. (2018) [4]. Оцінку рівня розвитку фізичних якостей тхеквондистів високої кваліфікації досліджували В. Г. Саєнко, С. В. Мішельман (2010) [9].

Особливості прояву самооцінки та її вплив на ефективність змагальної діяльності в тхеквондо вивчали І. Ромолданова та Н. Височіна (2021) [8].

Удосконалення тренувального процесу таеквондистів вивчалось Арканією Р.А. (2016) [1]. Психологічні особливості юних тхеквондистів розглянуто О. Кузнецовою (2021) [5]; психологічний профіль навичок університетських спортсменів-тхеквондистів досліджували І. Естеван та ін. (2016) [13]; позитивний вплив занять тхеквондо на емоційний стан розглядали Д. Ортенбургер та ін. (2015) [18].

Проблеми травматизму серед тхеквондистів досліджували Хі Сон Чжон та ін. (2020) [15]. Також науковцями розглянуто і загальні підходи філософії олімпізму в спорті, які можуть також корелювати із філософією тхеквондо [19, 20].

Проте слід зазначити, що на сучасному етапі малодослідженою залишається проблема розвитку тхеквондо з урахуванням сучасних вимог до підготовки спортсменів.

Відомо, що серед досягнень українських спортсменів є призові місця на міжнародних змаганнях різного рівня, а згідно планів підготовки до Ігор XXXII Олімпіади 2020 року у м. Токіо, було подано



списки з десяти спортсменів-кандидатів, дев'ять з яких, за прогнозами фахівців, могли зайняти з п'ятого по восьме місце, а одній з спортсменок прогнозували призове місце [6]. Але, на жаль, наші спортсмени не отримали жодної ліцензії для участі в Олімпіаді.

Враховуючи зазначене, ми вважаємо, що виявлення особливостей та потенціалу розвитку тхеквондо в Україні як ключових чинників його популяризації та ефективної підготовки спортсменів є актуальною проблемою, що потребує розгляду.

Мета дослідження

Мета дослідження – охарактеризувати становлення та розвиток тхеквондо в Україні на підставі аналізу його сучасних версій, спортивних досягнень та перспективних напрямків.

Матеріал і методи дослідження

У процесі дослідження було використано наступні методи: загальнонаукові (логічний, індукції); аналіз і синтез науково-методичної

літератури та Інтернет-джерел; історичний (ретроспективний) метод.

Результати дослідження та їх обговорення

Сутність тхеквондо визначається як «мистецтво фізичного, психічного та морального тренування, а однією з причин його популярності, на думку дослідників, є те, що «корейські майстри змогли поєднати стародавні принципи і методи тренувань з тенденціями сучасного спорту, що зробило тхеквондо унікальною системою саморозвитку і фізичного виховання, а також дуже видовищним і динамічним видом спорту» [3].

На сьогоднішній день у світі існує декілька версій сучасного тхеквондо: ІТФ (International Taekwon-Do Federation), ВТ (World Taekwon-Do, та ГТФ (Global Taekwondo Federation). Вони також представлені й в Україні (рис.1).

Версія WT (World Taekwondo) за популярністю наразі є наймасовішим різновидом тхеквондо, оскільки вона офіційно визнана як олімпійський вид спорту.

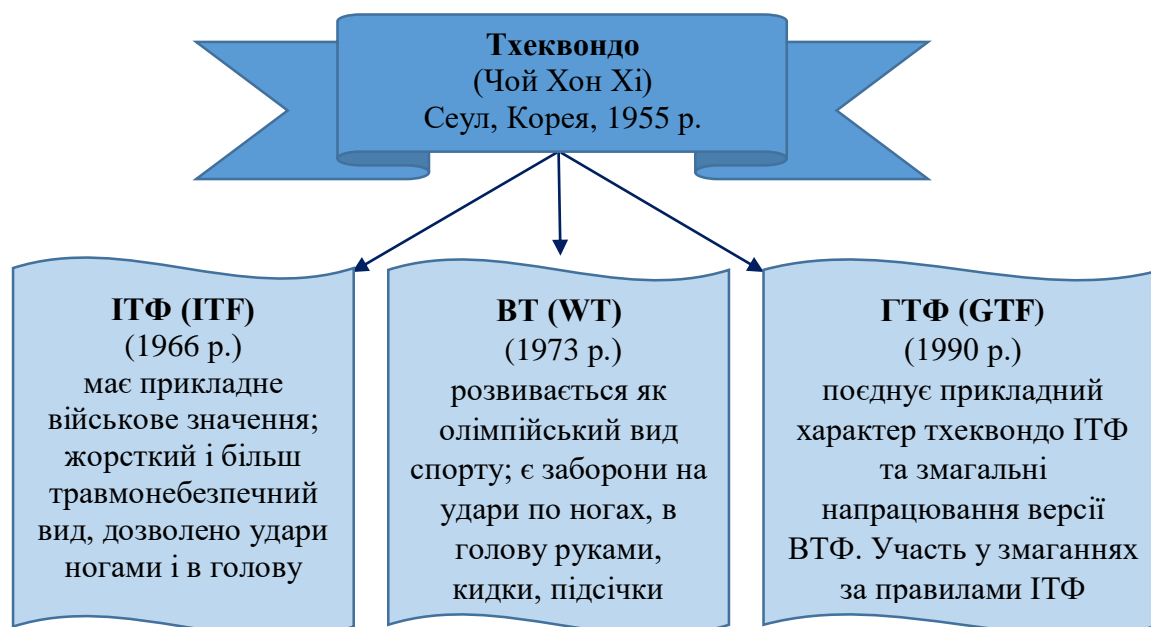


Рисунок 1. Сучасні версії тхеквондо, що представлені в Україні



У 2017 році назву World Taekwondo Federation було скорочено до World Taekwondo (Всесвітнє тхеквондо (ВТ)), станом на 2020 рік організація World Taekwondo об'єднує 210 національних асоціацій, з яких 206 визнані МОК [10].

Організація є членом різних міжнародних спортивних співтовариств, таких як Міжнародна федерація студентського спорту FISU, Міжнародна рада військового спорту CISM тощо. У цій версії 97% ударів наносяться ногами, удари руками цінуються набагато менше.

За причин великої конкуренції, завоювання чемпіонського титулу на міжнародних змаганнях з олімпійського тхеквондо (ВТ) є значно складнішим завданням у порівнянні з його неолімпійськими версіями.

Тхеквондо ITF (International Taekwondo Federation) – другий за популярністю різновид тхеквондо. Ця версія не є олімпійською й більше розглядається як мистецтво самооборони. У цій версії удари руками набагато поширеніші, ніж у попередньо розглянутому різновиді. Бій триває 3 раунди по 2 хвилини.

У 2002 році федерація тхеквондо ITF розділилася на дві частини. Окрім організації з штаб-квартирою в Австрії (переїхала з Канади), яка є членом WADA і має неофіційну назву *корейське* тхеквондо, з'явилася друга велика міжнародна організація ITF зі штаб-квартирою в Іспанії, яка має неофіційну назву – *європейське* тхеквондо.

Кожна з цих двох організацій проводить власні Чемпіонати Європи, інших континентів і Чемпіонати Світу [10]. Європейський напрямок ITF в Україні отримав

назву Міжнародної федерації тхеквондо МФТ, а розвиває його Всеукраїнський Союз Таеквон-до.

Тхеквондо GTF (Global Taekwondo Federation) – третій за популярністю різновид тхеквондо. Станом на листопад 2018 року, до GTF входять 39 національних спортивних федерацій із усіх континентів [10].

В Україні цей напрямок офіційно називається Таеквон-До ГТФ, розвивається завдяки Глобальній Федерації Таеквон-До України ГФТУ.

За причини не підписання міжнародною організацією GTF угоди з WADA, в Україні ця версія досі не може отримати акредитацію як окремий вид спорту. Тому ГФТУ проводить офіційні спортивні заходи у рамках партнерства та співпраці зі Всеукраїнським Союзом Таеквон-До [10].

Підходи до змагань у цій версії Глобального тхеквондо більше схожі до версії ITF, але мають низку відмінностей у правилах проведення змагань, які подібніші до WT.

Зазначені версії тхеквондо широко представлені в Україні. При цьому з кожним роком зростає їх популярність і розповсюдженість, особливо олімпійського тхеквондо.

Офіційною датою початку розвитку тхеквондо в Україні вважається 1988 рік, коли було створено Всесоюзну комісію з тхеквондо (Радянська Асоціація Східних Єдиноборства), яка була визнана Міжнародною Федерацією тхеквондо ITF в якості єдиної повноважної організації з розвитку тхеквондо в СРСР [16].

Основні етапи становлення тхеквондо в Україні наведено в таблиці 1.

Етапи становлення тхеквондо в Україні*

	Дата (рік)	Сутність події
1	Період 1970-тих років	З'являються перші неофіційні школи тхеквондо (наприклад, школа Луїса Карвахала в Харкові)
2	1988	Офіційна дата створення тхеквондо в СРСР
	1990	Зареєстрована Всеукраїнська федерація тхеквондо ІТФ (президент Ігор Пай)
3	1991	Зареєстрована Федерація Тхеквондо ВТФ України (президент Петренко І.Л.)
4	1997	Зареєстрована Федерація Тхеквондо ГТФ м. Києва (керівники: Бойко В.М., Мельник С.В.)
5	2012	Визнання «Ukraine Open Cup» міжнародним турніром класу «А»
6	2014	Україна отримала право проведення турніру класу «А» в світовій серії G1

*Джерело: складено за [3,16].

Діяльність Федерації тхеквондо ІТФ сьогодні поширюється на всі 24 регіони України, регулярно проводяться змагання всіх рівнів, атестації та технічні семінари під керівництвом провідних міжнародних інструкторів. Кількість спортсменів, які займаються в секціях Федерації перевищує 20 тисяч осіб і ця цифра неухильно зростає [16].

Федерація заслужено придбала безстроковий статус Національної. Так, із 1992 по 2017 рік підготовлено понад 2500 власників чорних поясів різних ступенів, близько 50 міжнародних інструкторів з правом проведення атестацій і технічних семінарів, близько 40 міжнародних суддів з правом суддівства на міжнародних змаганнях, понад 300 майстрів спорту, більш 40 майстрів спорту міжнародного класу, 15 заслужених майстрів спорту, понад

10 Заслужених тренерів України [16].

У грудні 2021 року виповнилося 30 років із дня реєстрації Федерації тхеквондо ВТ України (раніше ВТФ). За час її діяльності виконана значна робота з розвитку цього виду спорту: постійно реєструвалися нові міські і обласні федерації.

Особливо можна відзначити в цьому напрямку Харківську, Хмельницьку, Запорізьку, Дніпропетровську, Донецьку, Одеську, Київську та м. Київ [6].

Показниками, що свідчать про активний розвиток тхеквондо в Україні, є також і значна кількість змагань всеукраїнського, європейського та міжнародного рівня, які внесені до календаря Федерації тхеквондо (ВТФ) України. Так, згідно календаря 2021 р., загальна кількість змагань становить 50 (табл. 2) [22].

Таблиця 2

Кількісні показники змагань різного рівня та навчально-тренувальних зборів згідно календаря Федерації тхеквондо (ВТФ) України у 2021 р.

	Рівень	Кількість
1	Міжнародні рейтингові змагання класу G-1	8
2	Змагання Європейського рівня (в тому числі чемпіонати Європи для різних вікових категорій)	6
3	Змагання світового рівня (в тому числі чемпіонат світу, WTF World Grand Prix, відкриті міжнародні турніри)	8
4	Змагання національного рівня (в тому числі чемпіонати України для різних вікових категорій, відкриті всеукраїнські турніри)	28
5	Навчально-тренувальні збори до міжнародних рейтингових змагань, чемпіонату Європи, світу, Європейського кваліфікаційного турніру до Олімпійських ігор	12

Збільшення змагальної практики та розширення тактичних схем проведення поєдинків є одним з пріоритетних напрямків популяризації тхеквондо в Україні та підготовки спортсменів до головних стартів сезону, що було відображено і в Цільовій комплексній програмі підготовки національної збірної команди України з тхеквондо (ВТФ) на участь в Іграх XXXII Олімпіади 2020 року у м. Токіо (Японія) на 2017-2020 роки.

В розробленій програмі здійснено аналіз розподілу сил на міжнародній арені, виходячи з якого встановлено, що на Олімпіаді 2016 всього 6 країн здобули золоті нагороди з тхеквондо, 7 країн мали в своєму активі дві і більше медалей.

Але, слід зазначити, що підвищення рівня підготовки спортсменів приводить до загострення конкуренції за призові місця на європейській та світовій першості.

За медалі чемпіонату континенту борються більше ніж два

десять країн, на світовій першості змагаються біля тридцяти [6]. Виходячи з зазначеного, Цільовою комплексною програмою підготовки національної збірної команди України з тхеквондо виділено пріоритетні напрямки в системі підготовки спортсменів, та зазначено особливості тенденцій розвитку.

До особливостей тенденцій розвитку тхеквондо віднесено модернізацію тренувального та змагального спорядження, вдосконалення правил змагань (кожних два роки), розширення змагального досвіду, проведення навчально-тренувальних зборів в країні проведення наступних змагань, використання на змаганнях і тренуваннях апаратури відеозапису для цифрового аналізу змагальної діяльності, забезпечення засобами оперативного контролю стану здоров'я та відновлення [6].

Найкращі українські тхеквондисти складають гідну конкуренцію європейським та світовим спортсменам.



Загальна кількість спортсменів, що займаються олімпійським тхеквондо перевищує 10 тисяч та постійно зростає [6].

Про значну популярність та необхідність розвитку цього виду спорту в нашій країні свідчать і успіхи наших спортсменів, які займали призові місця на Чемпіонатах Європи, європейських і міжнародних турнірах, брали участь в Олімпійських Іграх. Є серед них і чемпіони (табл. 3).

Слід зазначити, що у 2021 році на чемпіонаті Європи з тхеквондо Збірна України здобула першу чоловічу нагороду за останні 16 років – Андрій Гарбар здобув "бронзу" у вазі понад 87 кг.

На останніх трьох чемпіонатах Європи українські тхеквондисти також здобували нагороди. У 2014, 2016, 2018 роках українка Ірина Ромолданова виграла "срібло", "золото" та "бронзу" відповідно у вазі до 46 кг [23].

Таблиця 3

Українські чемпіони Європи та Світу серед дорослих

Версія ВТ олімпійська	Версія МФТ	Версія ГТФ
Ірина Ромолданова – чемпіонка Європи, спаринг	Катерина Соловей – 2-разова Чемпіонка Світу, спаринг	Хозяїнов Григорій – золотий призер Кубку Світу 2008 року, спаринг
	Віталій Соловей – 2-разовий Чемпіон Світу, спаринг	Тарасенко Олександр – переможець Кубку Світу; чемпіон Світу 2013 року, спаринг
	Данило Демчишин – 2-разовий Чемпіон Світу, спаринг	Мешков Євген – чемпіон Світу 2007 року, спаринг
	Василь Войтович – Чемпіон Світу, спаринг	Безверхий Дмитро – чемпіон Світу 2013 року, спаринг
	Іван Грищук – Чемпіон Світу, спаринг	Савицький Андрій – чемпіон Світу 2013 року, спаринг
	Юлія Яцукевич – Чемпіонка Світу, спаринг	

Джерело: складено за [10]

У травні 2021 року в місті Софія (Болгарія) проходив Європейський кваліфікаційний турнір на якому спортсмени виборювали ліцензії для участі в Олімпійських іграх. У кожній ваговій категорії змагалися по 16 спортсменів.

Загалом участь взяли 128 спортсменів, по 64 чоловіків та жінок. Від України участь взяли Ірина Ромолданова (-49 кг), Тетяна

Тетеревятнікова (-67 кг), Денис Вороновський (-80 кг) та Владислав Бондар (+80 кг) [11]. На жаль, виступ української збірної виявився невдалим: жоден спортсмен не отримав права на участь в Олімпійських Іграх (2020).

Результати виступів українських тхеквондистів на Олімпійських іграх представлено в табл. 4.

Таблиця 4

Участь українських тхеквондистів на Олімпійських іграх*

Олімпійські ігри (роки)	Спортсмени	Результат (місце)
2020	-	-
2016	-	-
2012	Г.Гузаров М.Конєва	7 9
2008	-	-
2004	О.Шапошников	7
2000	-	-

Джерело: складено за [10]

Необхідно зазначити, що робота з розвитку тхеквондо серед дітей, юніорів і студентів також приносить вагомі результати. Після довгої перерви з'явилися призери чемпіонатів Європи серед юніорів, призери Всесвітніх Універсіад, Чемпіонатів Світу серед студентів.

Зокрема, студент Київського університету імені Бориса Грінченка Полянський Давид виборов 1 місце у розділі Фрістайл (індивідуальний виступ) в категорії юніори до 17 років та 3 місце у парному виступі (до 17 років) на Чемпіонаті і Першості Європи з тхеквондо 19-21 листопада 2021 року у місті Сейшал (Португалія).

У цьому сенсі можна погодитися з думкою, що «важливо не пряме запозичення зарубіжних методик викладання тхеквондо, а їх адаптація до українського менталітету і національної системи фізичного виховання, що історично склалася» [1]. Проте також доцільно досліджувати кращі практики зарубіжного досвіду в тхеквондо, наприклад, серед юніорів, де найбільше призерів з Ірану [21].

Спеціальні розділи олімпійського тхеквондо передбачають види спорту для осіб з

інвалідністю. Зокрема, для людей із ураженням опорно-рухового апарату, вадами зору, слуху та розумового і фізичного розвитку (згідно з пунктом 046 розділу 3 Реєстру визнаних видів спорту в Україні), передбачено змагання з паратхеквондо, на яких проводиться відбір для участі у Паралімпіаді.

Спортсмени з порушенням слуху приймають участь у змаганнях з дефтхеквондо для участі в Дефлімпійських іграх [10]. У 2021 році на Паралімпійських Іграх у Токіо Національна паралімпійська збірна команда України дебютувала у трьох видах спорту, серед яких і тхеквондо.

Висновки

На сьогоднішній день у світі існує декілька версій сучасного тхеквондо, які також представлені й в Україні. Показниками, що свідчать про активний розвиток тхеквондо в Україні можливо вважати:

✚ достатньо високу популярність тхеквондо серед населення країни: діяльність Федерації тхеквондо ІТФ охоплює всі 24 регіони України, а кількість спортсмен які займаються в секціях Федерації перевищує 20 тисяч осіб і ця цифра неухильно зростає;



✚ значну кількість змагань всеукраїнського, європейського та міжнародного рівня, які внесені до календаря Федерації тхеквондо (ВТФ) України. Так, згідно календаря 2021, загальна кількість змагань становить 50, серед них 22 міжнародні старты та 12 навчально-тренувальних зборів;

✚ успішність виступів наших спортсменів: призові місця на Чемпіонатах Європи, європейських і міжнародних турнірах, участь в Олімпійських Іграх.

Не зважаючи на те, що українські спортсмени не вибороли ліцензії на участь в Олімпійських Іграх 2020, розвиток тхеквондо в Україні є перспективним, про що свідчать успішні виступи на міжнародній арені, як дорослих спортсменів, так і юніорів та кадетів.

До особливостей тенденцій розвитку тхеквондо віднесено модернізацію тренувального та змагального спорядження, вдосконалення правил змагань, розширення змагального досвіду, проведення навчально-тренувальних зборів в країні проведення наступних змагань, використання на змаганнях і тренуваннях апаратури відеозапису для цифрового аналізу змагальної діяльності, забезпечення засобами оперативного контролю стану здоров'я та відновлення.

Перспективи подальших досліджень ґрунтуються на поглибленому вивченні специфічних особливостей спортивної підготовки та змагальної діяльності тхеквондо у контексті підвищення її ефективності.

Література:

1. Арканія РА. Удосконалення тренувального процесу таеквондистів. *Траектория науки*. 2016;2(7):5.145.33.
2. Бойцовский Центр-Князь Долгорукий. История Тхэквондо, что дает боевое искусство, основатель и великие мастера спорта [цитовано 25 січ. 2022]. Доступно на: <https://www.taekwondoitf.ru/taekvondo/istoriya>
3. Давидов ПО, Бачинська НВ. Тхеквондо-ВТФ: історія і тенденції розвитку в Україні. [Internet]. 2013. Доступно на: http://www.rusnauka.com/28_NPM_2013/Istoria/1_145900.doc.htm.
4. Жукова ГВ, Булгакова ГВ. Мотивація юних тхеквондистів в процесі занять в спортивній школі. *Збірник наукових праць з актуальних проблем економічних наук*. Харків. 2018: 50-52.
5. Кузнецова О. Аналіз психологічних особливостей юних тхеквондистів, що впливають на їх достартовий стан.

References:

1. Arkania RA. Upgrading of the training process of taekwondo athletes. *Trajectory of science*. 2016;2(7):5.145.33. Ukrainian.
2. Wojczovskyj Centr-Knyaz Dolgorukyj. The history of Taekwondo, which gives the martial art, the founder and great masters of sports [cited 2022 Jan 25]. Available from: <https://www.taekwondoitf.ru/taekvondo/istoriya>. Russian.
3. Davydov PO, Bachynska NV. Taekwondo-WTF: history and development trends in Ukraine. [Internet]. 2013. Available from: http://www.rusnauka.com/28_NPM_2013/Istoria/1_145900.doc.htm. Ukrainian.
4. Zhukova GV, Bulgakova GV. Motivation of young taekwondo athletes in the process of studying at a sports school. *Zbirnyk naukovykh pracz z aktualnykh problem ekonomichnykh nauk*. Harkiv. 2018: 50-52. Ukrainian.
5. Kuzneczova O. Analysis of the psychological characteristics of young taekwondo practitioners that affect their pre-start



- Спортивна наука та здоров'я людини*. 2021;2(6):132-142. DOI:10.28925/2664-2069.2021.212.
- Міністерство молоді та спорту України – Програми підготовки спортсменів-кандидатів, Токіо-2020 [цитовано 15 січ. 2022]. Доступно на: <https://mms.gov.ua/sport/mizhnarodni-zmagannya/olimpijski-zmagannya/olimpijski-igri/olimpijski-igri-tokio-2020/programi-pidgotovki-sportsmeniv-kandidativ>.
 - «Петроградец» спортивный клуб. [Санкт-Петербург]: Популярное тхэквондо. [цитовано 10 січ. 2022]. Доступно на: <https://petrogradec.ru/popular-taekwondo>.
 - Ромолданова І, Височіна Н. Особливості прояву самооцінки та її вплив на ефективність змагальної діяльності кваліфікованих тхеквондистів. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2021;2(6):169-182. DOI:10.28925/26642069.2021.215.
 - Саєнко ВГ, Мішельман СВ. Оцінка рівня розвитку фізичних якостей тхеквондистів високої кваліфікації. *Спортивний вісник Придніпров'я: зб. наук. праць*. Д.: ДДІФКіС. 2010;3:58–60.
 - Тхеквондо - бойове мистецтво, олімпійський вид спорту та національний вид спорту в Кореї; [цитовано 31 січ. 2022]. Доступно на: <https://uk.xn----7sbiewaowdbfdjyt.pp.ua/125509/1/tkhekvondo.html>.
 - Contributors to Wikimedia projects. Вікіпедія [Інтернет]. Тхеквондо на літніх Олімпійських іграх 2020 — Вікіпедія; 9 трав. 2021 [цитовано 31 січ. 2022]. Доступно на: https://uk.wikipedia.org/wiki/Тхеквондо_на_літніх_Олімпійських_іграх_2020.
 - Goldman AL. The New York Times. Choi Hong Hi, 83, Korean General Who Created Tae Kwon Do (Published 2002); 29 черв. 2002 [цитовано 25 січ. 2022]. Доступно на: [https://www.nytimes.com/2002/06/29/sports/choi-hong-hi-83-korean-general-who-created-tae-kwon-](https://www.nytimes.com/2002/06/29/sports/choi-hong-hi-83-korean-general-who-created-tae-kwon-condition)
 - condition. *Sport Science and Human Health*. 2021;2(6):132-142. DOI:10.28925/2664-2069.2021.212. Ukrainian.
 - Ministry of Youth and Sports of Ukraine - Candidate Athlete Training Programs, Tokyo-2020 [cited 2022 Jan 15]. Available from: <https://mms.gov.ua/sport/mizhnarodni-zmagannya/olimpijski-zmagannya/olimpijski-igri/olimpijski-igri-tokio-2020/programi-pidgotovki-sportsmeniv-kandidativ>. Ukrainian.
 - «Petrogradets» sport club. [Saint Petersburg]: Popular taekwondo. [cited 2022 Jan 10]. Available from: <https://petrogradec.ru/popular-taekwondo>. Russian.
 - Romoldanova I, Vysochina N. Features of self-esteem and its impact on the effectiveness of competitive activities of qualified taekwondo practitioners. *Sport science and human health*. 2021;2(6):169-182. DOI:10.28925/26642069.2021.215. Ukrainian.
 - Sayenko VG, Mishelman SV. Assessment of the level of development of physical qualities of highly qualified taekwondo practitioners. *Sporty`vny`j visny`k Pry`dniprov`ya: zb. nauk. prac`*. D.: DDIFKiS. 2010;3:58–60. Ukrainian.
 - Taekwondo is a martial art, Olympic sport and national sport in Korea [cited 2022 Jan 31]. Available from: <https://uk.xn----7sbiewaowdbfdjyt.pp.ua/125509/1/tkhekvondo.html>.
 - Contributors to Wikimedia projects. *Vykypedyya* [Internet]. *Taekwondo at the 2020 Summer Olympics* – Wikipedia; 9 May 2021 [cited 2022 Jan 31]. Available from: https://uk.wikipedia.org/wiki/Taekwondo_at_the_2020_Summer_Olympics.
 - Goldman AL. The New York Times. Choi Hong Hi, 83, Korean General Who Created Tae Kwon Do (Published 2002); 29 Jun. 2002 [cited 2022 Jan 25]. Available from: [150](https://www.nytimes.com/2002/06/29/sports/choi-hong-hi-83-korean-general-who-created-tae-kwon-</div><div data-bbox=)



- do.html#:~:text=Choi%20Hong%20Hi,%20widely%20acknowledged,Ontario,%20a%20suburb%20of%20Toronto.
13. Estevan I, Álvarez O, Castillo I. Perceived self-efficacy and technicaltactical performance in university taekwondists. *Cuad. Psicol. Deporte.* 2016;16:51–64.
 14. International Taekwon-Do Federation. Rules and Forms – International Taekwon-Do Federation; [ЦИТОВАНО 25 січ. 2022]. Доступно на: <https://www.itf-tkd.org/rules-and-forms/>.
 15. Hee Seong Jeong, Sunghe Ha, Dae Hyoun Jeong, David Michael O'Sullivan, Sae Yong Lee. Injury and Illness in World Taekwondo Junior Athletes: An Epidemiological Study. *Public Health Int J Environ Res.* 2020: 16. DOI: 10.3390/ijerph18042134.
 16. Kyong-Ki club. [ЦИТОВАНО 25 січ. 2022]. Доступно на: <http://kyong-ki.com.ua/history>
 17. Official website of the Taekwondo WT Academy of the Kyrgyz Republic. Taekwondo disciplines - Official website of the Taekwondo WT Academy of the Kyrgyz Republic; [ЦИТОВАНО 25 січ. 2022]. Доступно на: <https://worldtaekwondo.kg/en/taekwondo-disciplines/>.
 18. Ortenburger D, Wąsik J, Bukova A. Taekwondo training in the context of dealing with negative emotions. *Archives of Budo Science of Martial Arts and Extreme Sports.* 2015;11:99-104.
 19. Naul R, Binder D, Rychtecky A, Culpan I. Olympic Education: An international review. New York: Oxon, 2017. 361 p
 20. Petrie K. Olympic/ism Education: Does it have a place in Physical Education? *Diagoras: International Academic Journal on Olympic Studies.* 2017;1:153-168. DOI: <https://hdl.handle.net/10289/11448>.
 21. World Taekwondo. Largest-ever World Taekwondo Junior Championships come to ..; [ЦИТОВАНО 25 січ. 2022]. Доступно на: [http://m.worldtaekwondo.org/competition/view.html?nid=104422#:~:text=HAMMA MET,%20Tunisia%20\(April%2013,,five-days%20of%20thrilling%20action](http://m.worldtaekwondo.org/competition/view.html?nid=104422#:~:text=HAMMA MET,%20Tunisia%20(April%2013,,five-days%20of%20thrilling%20action)
 - do.html#:~:text=Choi%20Hong%20Hi,%20widely%20acknowledged,Ontario,%20a%20suburb%20of%20Toronto.
 13. Estevan I, Álvarez O, Castillo I. Perceived self-efficacy and technicaltactical performance in university taekwondists. *Cuad. Psicol. Deporte.* 2016;16:51–64.
 14. International Taekwon-Do Federation [Internet]. Rules and Forms – International Taekwon-Do Federation; [cited 2022 Jan 25]. Available from: <https://www.itf-tkd.org/rules-and-forms/>.
 15. Hee Seong Jeong, Sunghe Ha, Dae Hyoun Jeong, David Michael O'Sullivan, Sae Yong Lee. Injury and Illness in World Taekwondo Junior Athletes: An Epidemiological Study. *Public Health Int J Environ Res.* 2020: 16. [https: DOI: 10.3390/ijerph18042134](https://doi.org/10.3390/ijerph18042134).
 16. Kyong-Ki club [Internet]. Kyong-Ki club; [cited 2022 Jan 25]. Available from: <http://kyong-ki.com.ua/history>
 17. Official website of the Taekwondo WT Academy of the Kyrgyz Republic [Internet]. Taekwondo disciplines - Official website of the Taekwondo WT Academy of the Kyrgyz Republic; [cited 2022 Jan 25]. Available from: <https://worldtaekwondo.kg/en/taekwondo-disciplines/>.
 18. Ortenburger D, Wąsik J, Bukova A. Taekwondo training in the context of dealing with negative emotions. *Archives of Budo Science of Martial Arts and Extreme Sports.* 2015;11:99-104.
 19. Naul R, Binder D, Rychtecky A, Culpan I. Olympic Education: An international review. New York: Oxon, 2017. 361 p
 20. Petrie K. Olympic/ism Education: Does it have a place in Physical Education? *Diagoras: International Academic Journal on Olympic Studies.* 2017;1:153-168. DOI: <https://hdl.handle.net/10289/11448>.
 21. World Taekwondo. Largest-ever World Taekwondo Junior Championships come to ..; [cited 2022 Jan 25]. Available from: [http://m.worldtaekwondo.org/competition/view.html?nid=104422#:~:text=HAMMA MET,%20Tunisia%20\(April%2013,,five-days%20of%20thrilling%20action](http://m.worldtaekwondo.org/competition/view.html?nid=104422#:~:text=HAMMA MET,%20Tunisia%20(April%2013,,five-days%20of%20thrilling%20action)



22. [https://sportguide.kiev.ua/articles/9137-kalendar-federacii-thekvondo-\(vtf\)-ukraini-2021](https://sportguide.kiev.ua/articles/9137-kalendar-federacii-thekvondo-(vtf)-ukraini-2021).
23. <https://suspilne.media/121606-zbirna-ukraini-zdobula-bronzu-na-cepionati-evropi-z-thekvondo/>
22. [https://sportguide.kiev.ua/articles/9137-kalendar-federacii-thekvondo-\(vtf\)-ukraini-2021](https://sportguide.kiev.ua/articles/9137-kalendar-federacii-thekvondo-(vtf)-ukraini-2021).
23. <https://suspilne.media/121606-zbirna-ukraini-zdobula-bronzu-na-cepionati-evropi-z-thekvondo/>

Автори засвідчують про відсутність конфлікту інтересів.

Інформація про авторів:

Ясько Лілія Володимирівна

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту
Київського університету імені Бориса Грінченка,
м. Київ, Україна
ORCID: 0000-0002-6649-1899
E-mail: l.yasko@kubg.edu.ua*

Сова Володимир Миколайович

*аспірант
Київського університету імені Бориса Грінченка,
м. Київ, Україна
ORCID: 0000-0002-4765-9932
E-mail: indeesVova@gmail.com*

Отримано: 10.02.2022 Прийнято: 10.03.2022 Опубліковано: 04.04.2022

Ясько Лілія, Сова Володимир. Становлення та розвиток тхеквондо в Україні. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2022;1(7):140-152. DOI:10.28925/2664-2069.2022.111