



Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту
Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
VII МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ
КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 16–17 квітня 2020 року)

Суми
Сумський державний університет
2020

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕВОЧЕК МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ ТЕХНИКИ ТХЭКВОНДО

Хало П. В., к.техн.н., доц.; Ляхова О. А., студ.
Таганрогский институт имени А.П. Чехова (филиал)
«Ростовский государственный экономический университет
(РИНХ)
nabard@yandex.ru

Актуальность. В современном социуме наблюдается значительное снижение двигательной активности, в том числе и среди младших школьников. В связи с гиподинамией всего лишь 6–8 % учащихся школы могут условно считаться здоровыми, при этом у каждого второго наблюдается морфофункциональное отклонение в здоровье, а у 42 % – хронические болезни. Заболеваемость среди школьников по данным ряда исследований (А. Г. Комков, 2008; В. А. Романович, 2010; В.Р. Кучма, С. Б. Соколова, 2018 и др.) выросла за последние 20 лет и составила около 38 % [1, 8].

Основной причиной развития гиподинамии в школьном возрасте в настоящее время является снижение популярности уроков физической культуры в школе, а также, игр связанных с физической активностью в свободное от уроков время. Вместе с тем, особую популярность по данным статистики в современной среде учащихся различного школьного возраста имеют разнообразные виды восточных единоборств [2, 4; 3, 150]. Одним из таких видов спорта является тхэквондо – один из самых популярных и молодых видов спорта, включенный в программу Олимпийских игр. Для занимающихся данным видом спорта важную роль играет физическая подготовка, являющаяся основой в построении тренировок, так как она имеет связь с технической подготовкой, а также реализацией личности. При этом особенное внимание уделяется специальной физической подготовке и развитию такого

специального физического качества, как быстрота выполнения упражнений. Сама по себе скорость движений является важным показателем успешности процесса физической подготовки в целом и тесно связана с другими физическими качествами. Об этом свидетельствует и достаточное количество нормативов, тестов, предусмотренных программами учебных заведений, а также спортивных дисциплин.

Цель исследования: разработка методики развития скоростных способностей у учащихся младшего школьного возраста с использованием элементов техники тхэквондо на уроках физической культуры и оценка ее эффективности на основе педагогического эксперимента и методов математической статистики.

Гипотеза исследования: предполагается, что методика развития скоростных способностей на уроках физической культуры у учащихся младшего школьного возраста будет более эффективна, если, в ее состав включить элементы техники тхэквондо.

В качестве методов исследования были использованы: анализ научно-методической литературы; педагогические наблюдения проведение констатирующего эксперимента; применение методов математической статистики.

Теоретико-методологическая основа исследования: учебно-методические и практические пособия, монографии и статьи отечественных ученых в области физической культуры и спорта (И. С. Барчуков, 2013; А. Н. Каинов, 2017; Б. Б. Егоров 2012), методические разработки тренеров специалистов боевых искусств (С. В. Калмыков, 2007; Ю. А. Шулика, 2007; С. В. Степанов, 2009). Для обработки эмпирических данных применялись методы математической статистики.

С целью определения степени влияния применения технических элементов тхэквондо на развитие скоростных способностей у школьников 9 лет (девочки), было проведено и организовано педагогическое исследование, которое проводилось с 10 августа 2019 по 20 января 2020 года на базе МБОУ Мальчевская СОШ Миллеровского района.

Численность школьников, участвующих в педагогическом эксперименте – 20 человек. Технические элементы тхэквондо были внедрены на занятиях по физической культуре у экспериментальной группы. Предварительно были изучены программы по физическому воспитанию в школе и тхэквондо. Были подобраны тренировочные средства тхэквондо, которые не противоречат принципам физического воспитания в школе. На начальном этапе экспериментальной методики происходило изучение технических элементов тхэквондо, что потребовало 2 недели активной части эксперимента. Обучение происходило в следующем порядке:

1) стойка готовности – ноги на ширине плеч стопы параллельны (нананхи-соги); прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу (баро-чируги); прямой мах ногой снизу вверх; защита нижнего уровня (арэ-маки); прямой удар ногой вперед (ап-чаги);

2) передняя высокая стойка; прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу (банде-чируги); стойка ноги на ширине плеч (ап-соги); стойка «всадника» – низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны (чучум-соги); боковой мах ногой снизу вверх; защита среднего уровня (момтхон-макки: бакат-изнутри, ан-вовнутрь); боковой удар ногой вперед (доле-чаги);

3) передняя низкая стойка (ап-куби); круговой мах снаружи вовнутрь и изнутри наружу; защита верхнего уровня (ольгуль-макки); толчковый удар ногой вперед всей стопой (миро-чаги);

4) ученический технический комплекс Пхумсе.

С 30 сентября начали применяться связки элементов выполняемые в быстром темпе: 7 секунд упражнение – 1 минута отдых. Комплекс Пхумсе применялся в начале основной части урока. Эстафеты, направленные на развитие скоростных способностей, также дополнялись техническими элементами тхэквондо (в задачи входило добежать в определенную точку и исполнить технический элемент, а затем вернуться обратно). В заключительной части урока использовались подвижные игры и игровые задания,

применяемые на занятиях тхэквондо. До и после эксперимента было проведена оценка скоростных способностей: бег на дистанцию 30 м со старта; удары ногами «долио чаги» в течение 15 с; челночный бег 3×10 м; прыжок в длину толчком двумя ногами.

Выводы. В первичной оценке скоростных способностей по всем четырем упражнениям-тестам средние показатели дали возможность сравнивать две группы испытуемых, так как различия были не достоверными для выбранного уровня значимости $\alpha \leq 0,05$. Математическо-статистическая обработка по приросту результата, полученного в ходе проведенного эксперимента показала преимущество в показателях, что позволило сделать вывод об эффективности применения в процессе физического воспитания методики развития скоростных способностей у учащихся младшего школьного возраста с использованием элементов техники тхэквондо на уроках физической культуры для повышения уровня развития скоростных способностей школьников 9 лет. Таким образом, задачи исследования выполнены в полном объеме. Гипотеза исследования подтверждена.

Результаты исследования были внедрены в учебный процесс МБОУ Мальчевская СОШ. Разработанная методика может быть полезна при составлении программ по физической культуре для общеобразовательных школ.

Литература

1. Кучма В.Р., Соколова С.Б. Поведенческие риски, опасные для здоровья школьников XXI века: монография. – М.: ФГАУ НИИЦ здоровья детей Минздрава России, 2017. – 170 с.
2. Хало П.В., Наумов С.Б. Единоробства народов мира / Учебное пособие, Таганрог: изд-во А.Н. Ступина, 2019. – 122 с.
3. Хало П.В., Хмиль О.В. Анализ методов психолого-педагогического воздействия в восточных единоробствах // Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту: тези доп. III між нар. наук.-метод. конфер., м. Суми, 14-15 квітня 2016 р., – Суми: Сумський державний університет, 2016. - С. 150–152.