ВПЛИВ ЗАСОБІВ СХІДНИХ ЄДИНОБОРСТВ НА РОЗВИТОК ПРУДКОСТІ У ШКОЛЯРІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ

Голенкова Ю.В., Скригін А.В.
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Актуальність. В наш час тхеквондо стає популярним видом спорту як у світі так і в Україні. Багато дітей займаються цим видом спорту і немає обмежень для охочих тренуватися. Тхеквондо — універсальний засіб розвитку всіх фізичних якостей. Тому впровадження його як варіативного модулю до шкільної програми може принести позитивні зміни у фізичному стані дітей та підлітків.

Як свідчить аналіз спеціальної літератури, різні методи розвитку прудкості розглядали в своїх працях В.М. Заціорський (1996), В.Ф. Ломейко (1980), Б.М. Шиян (2001), О.М. Худолій, О.В. Іващенко (2013). Безпосередньо вплив єдиноборств на розвиток фізичних здібностей вивчали Г.О. Огарь, В.І. Ласиця, В.А. Санжаров (2013), Н.М. Санжарова (2013) та інші. Автори пропонують власні методики застосування єдиноборств для розвитку рухових здібностей у дітей шкільного віку та досліджують їх ефективність. Але праць, присвячених розвитку прудкості у дітей середніх класів засобами тхеквондо на уроках фізичної культури ще не було, що і визначило актуальність теми роботи.

Мета дослідження — виявити вплив засобів тхеквондо на розвиток прудкості у дітей середнього шкільного віку.

Завдання дослідження: обгрунтувати та розробити методику розвитку прудкості засобами тхеквондо для учнів середніх класів і експериментально перевірити її ефективність.

Для вирішення поставлених завдань були використані наступні методи: аналіз спеціально-методичної і наукової літератури та інших джерел; педагогічний експеримент; педагогічні спостереження; тестування; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Педагогічний експеримент був проведений з вересня по жовтень 2014 року (протягом 8 тижнів) на базі Харківської гімназії №144. В ньому взяли участь 40 учнів п'ятих класів з

© Голенкова Ю.В., Скригін А.В., 2015

яких було сформовано контрольну (20 осіб) та експериментальну (20 осіб) групи. Склад класів був однорідний: діти однакового віку без суттєвих відмінностей у фізичному розвитку. В експерименті брали участь як хлопці, так і дівчата — в кожній групі 10 хлопців та 10 дівчат. Контрольна група на уроках фізичної культури займалися за стандартною навчальною програмою. Експериментальна група ж навчалася за розробленим навчальним модулем «Тхеквондо», на який було відведено 16 годин.

Під час вивчення варіативного модулю «Тхеквондо» діти мали оволодіти ударами ап чагі, доліо чагі, неріо чагі по щитам, переміщеннями в різних стійках, блоками руками, а також вмінням застосовувати термінологію тхеквондо. Поряд з вивченням техніки ударів та інших дій в тхеквондо для школярів проводилася загальна й спеціальна фізична підготовка, застосовувалися рухливі ігри. Ознайомлювалися досліджувані і з теоретичними відомостями щодо цього виду спорту.

З метою визначення впливу засобів тхеквондо на розвиток прудкості, на початку та в кінці експерименту для досліджуваних контрольної та експериментальної груп було проведено тестування: теппінг-тест, біг на місці за 5 секунд та біг на 60 метрів.

Аналіз отриманих даних показує, що на початку дослідження результати тестування в обох групах були майже однакові (теппінг-тест

Таблиця 1.

Показники розвитку прудкості досліджуваних контрольної та експериментальної груп на початку і в кінці експерименту

Назва тестування	Середнє значення до експерименту	Середнє значення після експерименту	t	p
Експериментальна група				
Теппінг-тест	94,40,53	99,750,36	8,36	p<0,05
Біг на місці за 5 секунд	20,350,53	23,150,62	3,41	p<0,05
Біг 60 метрів, с.	10,510,11	10,270,1	1,53	p>0,05
Контрольна група				
Теппінг-тест	94,150,48	95,30,64	1,44	p>0,05
Біг на місці за 5 секунд	20,40,59	21,550,47	1,53	p>0,05
Біг 60 метрів, с.	10,5650,1	10,4450,1	0,85	p>0,05

: ЕГ=94,4; КГ=94,15; біг на місці за 5 секунд: ЕГ=20,35; КГ=20,44 біг 60 метрів: ЕГ= 10,51, КГ=10,565).

Після експерименту результати школярів, що входили до експериментальної групи на відміну від контрольної набули значного покращення (див.рис. 2). Так, різниця між досліджуваними показниками в експериментальній групі до та після експерименту становила у теппінг-тесті — 5,35; бігу на місці — 3,8, бігу на 60 метрів — 0,24с. Отже, впровадження варіативного модуля «Тхеквондо» у навчально-виховний процес учнів середніх класів значною мірою може сприяти розвитку прудкості.

Висновки: у статті обгрунтувано та розроблено методику розвитку прудкості засобами тхеквондо для учнів середніх класів і експериментально перевірено її ефективність. Доведено, що впровадження до процесу фізичного виховання школярів середніх класів варіативного модуля «Тхеквондо» може сприяти покращенню розвитку прудкості, зокрема таких її показників, як теппінг-тест та біг на місці за 5 секунд.

Література

1. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена /В.М. Зациорский. — М.: Физкультура и спорт, 1996. — 200 с.
2. Ломейко В.Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры / В.Ф.Ломейко. — Минск,1980. — 128 с.
3. Огарь Г.О. Вплив швидкісно-силової спрямованості тренування юних тхеквондистів на ефективність ударних дій / Г.О. Огарь, В.І. Ласиця, В.А. Санжаров // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка. — Чернігів, 2013. — Вип. 112. — Т.4. — С.177-180.
4. Санжарова Н.М. Влив засобів тхеквондо на рівень розвитку гнучкості хлопчиків молодшого шкільного віку / Н.М. Санжарова, М. Попова // Актуальні проблеми фізкультурної освіти: Матеріали VIII Міжнародної електронної конференції (24-25 квітня 2013 року м. Харків) / ХНПУ ім. Г.С.Сковороди. — Харків: «ОВС», 2013. — С. 38-40.
5. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. — Тернопіль : Навч. книга — Богдан, 2001. — Ч.1. — 272 с.
6. Худолій О. М. Концептуальні підходи до моделювання процесу навчання і розвитку рухових здібностей у дітей і підлітків / О. М. Худолій, О. В. Іващенко // Теорія та методика фізичного виховання. — 2013. — № 2. — С. 3-16. — DOI:http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2013.2.1012